

## Allergenen

Allergenen zijn stoffen in producten die bij iemand met een voedselallergie een allergische reactie kunnen veroorzaken. Dit kan variëren van jeuk en tranende ogen tot ademhalingsproblemen en in het ergste geval een anafylactische shock of zelfs de dood.

In de wet worden 14 voedsel allergenen vermeld. Per 13 december 2014 moeten voedselverstrekkers informatie over de aanwezigheid van deze 14 allergenen beschikbaar stellen aan consumenten, bewoners of patiënten. Hieronder alle allergenen op een rijtje:

---



## Gluten

Gluten zijn niet-oplosbare eiwitten die voorkomen in graan, zoals tarwe, rogge, haver, gerst, spelt, kamut. Gluten komen in diverse soorten producten voor, hiervan is brood het bekendste een meestvoorkomende voorbeeld. Ook komen gluten vaak voor in vleesvervangers omdat gekookte gluten vocht en smaak goed opnemen.

---



## Schaaldieren

Tot de schaaldieren behoren de kreeftachtigen, garnalen, en krabben. Maar schaaldieren kunnen ook aanwezig zijn in kruidenmixen, oosterse en mediterrane gerechten, sambal, trassi, kroepoek. Wie allergisch is voor schaaldieren, heeft ook vaak een versterkte reactie op weekdieren.

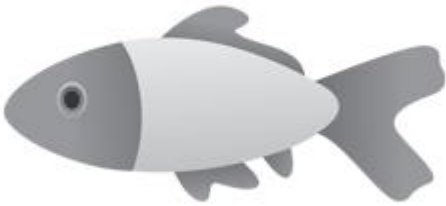
---



## Eieren

Zowel het eiwit als het eigeel veroorzaken een allergische reactie bij mensen die een ei-allergie hebben. Het eiwit wordt veelal opgeklopt tot schuim en verwerkt in desserts of gebruikt om vloeistoffen te klaren, zoals bouillons. Het eigeel wordt veelal gebruikt als hechtmiddel om vlees en groente te paneren of als ingrediënt.

---



## Vis

Vis is een allergeen dat zowel als product en ingrediënt in een maaltijd aanwezig kan zijn. De herkenbare vorm, zoals visfilet of geportioneerde vis levert voor mensen met een allergie meestal geen gevaar op. Echter de vis die verwerkt is als ingrediënt van een product wel.

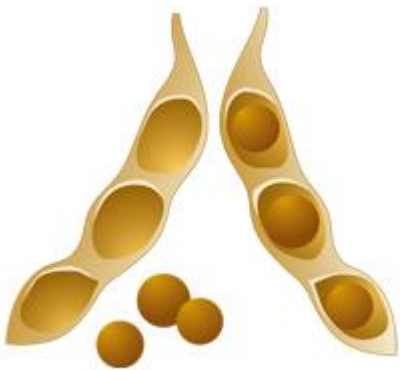
---



## **Pinda's**

De pinda is waarschijnlijk het meest bekende allergeen en wordt ook wel aardnoot, grondnoot, olienoot of apennoot genoemd. Tevens kan het allergeen voorkomen in versgeperste oliën (arachide), zoals wokolie. Oliën die sterk verhit zijn, voornamelijk gebruikt in de voedingsindustrie en medicijnen, zijn wel veilig.

---



## **Soja**

Soja is een veelzijdig product dat in veel voedingsmiddelen voorkomt. Het wordt gebruikt in sauzen en smaakmakers, zoals ketjap, hoisin en miso. Daarnaast is het een hulpstof die veelal in chocolade wordt gebruikt (sojalechitine).

---



## Melk

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, worden allergische reacties niet alleen veroorzaakt door koemelk. Geitenmelk, paardenmelk en schapenmelk kunnen ook allergische reacties veroorzaken. En niet te vergeten de producten en ingrediënten die hiervan gemaakt zijn.

---



## Noten

Noten worden ook wel schaalvruchten genoemd omdat ze een harde schil of schaal hebben. In de wet zijn zeven typen noten benoemd, namelijk de amandel, hazelnoot, walnoot, cashewnoot, pecannoot, pistachenoot en macadamianoot.

---



## Selderij

Selderij komt voor als bleekselderij, knolselderij, bladselderij en selderijzaad. Selderij producten worden zowel rauw als gekookt gegeten en gedroogd als specerij in onder andere kruidenmixen, bouillons, sauzen, salades en kant-en-klare gerechten.

---



## Mosterd

Mosterd heeft als belangrijkste ingrediënt mosterdzaad. Er zijn verschillende typen mosterdzaad: wit, geel, bruin en zwart. Mosterdzaad wordt veelal gebruikt als smaakmaker in piccalilly, specerijenmix, kaas, azijn en sauzen, waaronder mayonaise, ketchup en curry.

---



## Sesam

Sesamzaadjes smaken nootachtig en worden gebruikt als smaakmaker in bijvoorbeeld hummus en falafel of als versiering van brood. Daarnaast is het verkrijgbaar als sesamolie of sesampasta.

---



## Sulfiet

Sulfiet komt van nature voor in levensmiddelen. Vooral mosselen, gedroogd fruit, en wijn bevat hoge sulfietgehalten. Daarnaast wordt het aan levensmiddelen toegevoegd als conserveermiddel (E220 – E228).

---



## Lupine

Lupine (her)kennen veel mensen als sierplant, maar behoort tot de familie van peulvruchten. Het wordt veelal als ingrediënt in voeding gebruikt. Voornamelijk in brood, koek en gebak als vervanger voor tarwe. In de voedingsmiddelenindustrie wordt lupinemeel als alternatief gezien voor sojameel. Dit wordt gebruikt in vegetarische vleesvervangers.

---



## Weekdieren

Onder weekdieren wordt verstaan mosselen en oesters, inktvissen en slakken. Het komt vaak voor dat mensen met een allergie op weekdieren, ook een allergische reactie krijgen op schaaldieren en andersom. weekdieren worden vaak verwerkt in visgerechten, kruidenmisen, en kleine hapjes.