



# Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen: Risiken minimieren im Hauswirtschaftsunterricht

Personen mit einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz sind bei der Verpflegung in der Schule auf eine korrekte Zubereitung der Mahlzeit angewiesen. Enthält ein verwendetes Lebensmittel ein Allergen oder kommt ein Lebensmittel mit dem Allergen in Berührung, kann dies zu einer allergischen Reaktion und/oder zu Beschwerden führen.

Unten aufgeführt finden Sie Massnahmen, die zur Risikominimierung von allergischen Reaktionen oder Beschwerden bei einer Intoleranz beim Kochen in der Hauswirtschaft, in Klassenlagern oder Tagesschulstrukturen beitragen. Im Anschluss Die Checkliste (siehe separates Dokument) fasst das Ganze Vorgehen kurz und prägnant zusammen.

## 1. Informationen involvierter Personen

### Betroffene Schülerin/ betroffener Schüler und Eltern

Besucht ein Jugendlicher mit einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz den Hauswirtschaftsunterricht, Klassenlager oder Tagesschulstrukturen, sollten Sie Kenntnis über den **Schweregrad** der Allergie oder Intoleranz haben. Die Informationen müssen von den **Eltern oder Fachpersonen** vermittelt werden. Darüber hinaus ist notwendig, dass Sie über die **Notfallmedikation und das Notfallmanagement** informiert sind. Diese Informationen erleichtert Ihnen die Umsetzung der Hygienemassnahmen und Planung der Mahlzeiten.

### Mitschülerinnen und -schüler

Informieren und schulen Sie die Mitschülerinnen und -schüler über Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen. Dies **erhöht das Verständnis** bezüglich der Massnahmen, die in der Küche und am Esstisch eingehalten werden müssen. Wenn Lebensmittel oder Verpflegung von den Mitschülerinnen und Mitschüler mitgebracht werden, sind diese auf das Allergen zu prüfen.

## 2. Menüplanung

Sind beim Allergiker, der Allergikerin **starke allergische Reaktionen** – wie ein anaphylaktischer Schock – bekannt, müssen Sie **das Allergen beim Menü strikt** weglassen. Um eine Kontamination zu vermeiden, ist die beste Massnahme die Küche frei von allergenhaltigen Lebensmitteln zu halten.

Je nach Rezept muss **nur ein Lebensmittel mit einem Alternativ- oder einem Spezialprodukt ausgetauscht** werden. Da die Spezialprodukte teurer sind, kann auch nur eine Portion für den Betroffenen, die Betroffene mit dem entsprechenden Lebensmittel zubereitet werden.

## 3. Einkauf

### Deklaration der Allergene

Die Kennzeichnung von Allergenen finden Sie immer in der Zutatenliste. Manchmal weist bereits der Name oder die Sachbezeichnung auf das Allergen hin, z.B. bei Schokolade mit Haselnüssen. Bei Lebensmittel ohne Zutatenliste (z.B. Wein), wird durch die Angabe **«enthält»** auf das Allergen verwiesen

**14 Auslöser von Allergien und Intoleranzen und deren Erzeugnisse** müssen, egal in welcher Menge sie rezepturmässig beigefügt werden, gemäss Art. 10 der Verordnung des EDI betreffend der Information über Lebensmittel deklariert werden.

Dies sind:

Glutenhaltiges Getreide <sup>1</sup>	Nüsse <sup>2</sup> (Schalenfrüchte/ Hartschalenobst)
Krebstiere	Sellerie
Eier	Senf
Fische	Sesamsamen
Erdnüsse	Schwefeldioxide und Sulfite
Sojabohnen	Lupinen
Milch	Weichtiere (Schnecken, Tintenfische, Muscheln)

<sup>1</sup> Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Kamut, Triticale

<sup>2</sup> Mandeln (*Amygdalus communis L.*), Haselnüsse (*Corylus avellana*), Walnüsse (*Juglans regia*), Cashewnüsse (*Anacardium occidentale*), Pecannüsse (*Carya illinoensis*), Paranüsse (*Bertholletia excelsa*), Pistazien (*Pistacia vera*), Macadamianüsse und Queenslandnüsse (*Macadamia ternifolia*)

Die allergieauslösenden Stoffe sind im Zutatenverzeichnis **deutlich hervorgehoben**, z.B. **fett** oder *kursiv*.



Beispiel eines Zutatenverzeichnis mit der Deklaration gemäss Art. 10 LIV

**Hinweis:** Ein laktosefreies Produkt kann bei einer Kuhmilchproteinallergie NICHT eingesetzt werden. Kontrollieren Sie deshalb immer die Zutatenliste.

#### «kann Spuren von ... enthalten», «kann ... enthalten»

Enthält ein Produkt die Aufschrift «kann z.B. Soja enthalten» oder «kann Spuren von Soja enthalten», bedeutet dies, dass beim Produkt nicht absichtlich Soja zugesetzt wurde, sondern allenfalls unbeabsichtigt hineingelangt ist.

Oft genügen bereits kleinste Mengen oder Spuren eines Lebensmittels um eine allergische Reaktion oder Beschwerden auszulösen. **Klären Sie mit dem Betroffenen** ab, ob Lebensmittel mit solchen «Spurendeclarationen» vertragen werden oder nicht.

Häufig können die Zutatenlisten bereits vor dem Einkaufen online über die Webshops der Anbieter gesichtet werden.

#### Lebensmittel im Offenverkauf

Auch unverpackte Lebensmittel, z.B. in einer Theke, Bäckerei oder in Restaurants, müssen mit jenen Zutaten, die Allergien oder Intoleranzen auslösen, gekennzeichnet werden. Dies kann entweder schriftlich erfolgen oder es wird schriftlich auf eine mündliche Auskunft hingewiesen.

Das bedeutet, wenn ein Lebensmittel im Offenverkauf nicht schriftlich mit den Allergenen gekennzeichnet ist, können Sie mündlich nachfragen, ob und welche Allergene darin enthalten sind. Wir empfehlen, wenn Bestellungen beispielsweise beim Bäcker oder Metzger vorgenommen werden, die Produkte und enthaltenen Allergene in Vorfeld abzuklären.



#### Zertifizierte Produkte und Spezialprodukte

Ist das Produkt mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel zertifiziert, ist von Fachexperten sichergestellt, dass die entsprechenden **Informationen korrekt** sind und **Vorgaben und Reglement** eingehalten werden.

Auf der Verpackung ist hervorgehoben, welchen Mehrwert das Produkt mit sich bringt. Z. B. «glutenfrei», «laktosefrei» oder «ohne Sellerie». Kontrollieren Sie, ob das Produkt für den betroffenen Jugendlichen geeignet ist.

Solche Produkte finden sie unter anderem in Coop oder Migros.



#### 4. Lagerung

Wenn Speziallebensmittel mit normalen Nahrungsmitteln in Kontakt kommen (Kontamination), wie zum Beispiel glutenfreies Mehl mit glutenhaltigem Mehl (z.B. Weissmehl), kann dies bei der Betroffenen Person mit einer Allergie oder Nahrungsmittelintoleranz zu Beschwerden oder einer allergischen Reaktion führen.

Um dieses Risiko zu minimieren, lagern Sie die **Speziallebensmittel separat und gut verschlossen** (z. B. in einer Box) und **kontrollieren Sie die Verpackung, ob sie dicht ist**. Eine gut sichtbare Kennzeichnung auf dem Produkt kann eine Verwechslung vermeiden.

#### 5. Zubereitung

##### Hygiene

Durch **gute Hygiene und Reinigung** des Arbeitsplatzes können Kontaminationen verhindert werden. Informieren Sie alle Schüler und Schülerinnen im Hauswirtschaftsunterricht, in Klassenlagern oder Tagesschulstrukturen über die Hygienemassnahmen und **hängen Sie die wichtigsten Massnahmen in der Küche auf**.

Hygienemassnahmen und Reinigungsutensilien:

- Händewaschen mit Seife (flüssig oder fest) oder Feuchttücher. Antibakterielle Gelreiniger sind nicht nötig, resp. reichen nicht aus.
- Küchengeräte einschliesslich Schneidebretter, Messer mit Abwaschmittel und heissem Wasser reinigen.
- Separate Küchenutensilien für die Zubereitung des allergenfreien Komponenten benutzen.
- Grundnahrungsmittel nicht in Kontakt mit Allergenen bringen wie z.B. Butter, Bouillon.
- Küchenoberfläche und Tische können mit handelsüblicher Haushaltreiniger oder Abwaschmittel gereinigt werden

##### Zubereitung

Hat die betroffene Person eine besonders starke Allergie, sollte das **ungeeignete oder die ungeeigneten Lebensmittel in der Küche ganz vermieden werden**.

Wird ein **Alternativmenü** oder **eine einzelne Komponente** mit einem Speziallebensmittel zubereitet, **minimieren Sie mit separaten Küchenutensilien und einem anderen Zubereitungsort** das Risiko für eine Kontamination. Vor dem Kochen kontrollieren Sie das Lebensmittel nochmals auf Allergene.

**Waschen Sie offen angebotene Lebensmittel**, wie Früchte oder Gemüse, **gründlich**. Beim Kochen sollten sich die Teilnehmer an die **angepassten Rezepte** halten, um eine Kontamination zu vermeiden oder die Verwendung des Allergens.

#### 6. Verzehr

Erhält nur der Betroffene ein Alternativmenü, wird dieser Teller gut sichtbar von der Schülerin oder dem Schüler, der die Mahlzeit zubereitet hat, markiert. **Kontrollieren Sie vor dem Servieren** nochmals gemeinsam mit dem Schüler die zubereitete Mahlzeit.

Achten Sie während dem Essen darauf, dass der Schöpflöffel immer für die gleiche Pfanne benutzt wird um eine Kontamination zu vermeiden.

#### 7. Abwasch und Aufräumen

Ebenfalls ist beim Abwasch darauf zu achten, dass der Allergiker nicht mit dem Geschirr, welches Allergene drauf hatte, in Kontakt kommt.

Für weitere Fragen wenden Sie sich an:

aha! Allergiezentrum Schweiz

aha!infoline: 031 359 90 50

info@aha.ch, www.aha.ch