

## **INFORMATION ALLERGIE ALLGEMEIN**

**Bitte beim Essen folgende Nahrungsmittel und Getränke reduzieren oder nach Möglichkeit weglassen:**

Schweinefleisch und dessen Produkte reduzieren. Besonders Geräuchertes meiden

Weiters:

Nüsse, Kaffee, Alkoholika von Obst hergestellt (Wein, Sekt, Obstler, Most), frische Obstsäfte, Citrusfrüchte und Kiwi reduzieren, frisches Obst nur gedünstet oder gebraten genießen.

Frischverlangten eher mit Salat oder Gemüse stillen.

Essig, Honig

Weizen (Brot und Nudeln) reduzieren.

Tomaten, Paprika, Karotten roh (gekocht unbedenklich)

Schafmilch und Ziegenmilch und deren Produkte sind erlaubt

Kuhmilch, (aber Milchprodukte wie Käse, Sauerrahm, Sauermilch, Buttermilch, Butter erlaubt), aber Milchprodukte insgesamt wenig.

Zucker reduzieren! Schokolade reduzieren. Beim Süßen eher Rohrohrzucker, Ahornsirup, Birnendicksaft, Agavensirup, Stevia, Melasse verwenden. Auch Honig sehr wenig verwenden.

Hefe reduzieren

Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und Säuerungsmittel (am besten möglichst viel bio einkaufen - ja natürlich oder natur pur Spar...)