

Lebensmittelunverträglichkeiten



Inhaltsverzeichnis

Lebensmitteunverträglichkeiten	1
Symptome und Ursachen.....	1
Wie kann ich mich schützen	2
Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)	3
Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz)	4
Histaminunverträglichkeit (Histaminintoleranz)	5
Glutenunverträglichkeit (Zöliakie).....	8
Sorbitunverträglichkeit	11
Lebensmitteltabelle.....	13
Gemüse	13
Pilze.....	15
Obst und Obstprodukte	15
Getreide und Backware	17
Nüsse und Samen.....	19
Milch und Milchprodukte.....	20
Eier und Eierprodukte.....	22
Fette und Öle	22
Fleisch und Fleischprodukte.....	22
Fisch und Meeresfrüchte	24
Gewürze und Saucen.....	26
Süßigkeiten und Knabberein	28
Süßungsmittel.....	28
Getränke.....	30
Ernährungsbuch	32

2. Ausgabe

© 2024 Daniel Schlicht • Wodzislawweg 8 • 45966 Gladbeck • daniel@schlicht.one

Irrtümer vorbehalten. Ergänzungen oder Fehler können gerne per Mail mitgeteilt werden.

Quellenangabe: ÖÖ Gebietskrankenkasse, DAK Krankenkasse, AOK, Apotheken Umschau

Allergie oder Unverträglichkeit?

Experten unterscheiden zwischen einer Allergie und einer Unverträglichkeit auf Lebensmittel. Bei einer Allergie erkennt das körpereigene Immunsystem bestimmte Bestandteile im Essen als "Feind" und reagiert mit einer allergischen Reaktion darauf. Diese kann sich mit Hautausschlag, Juckreiz, laufender Nase, aber auch mit Magen-Darm-Beschwerden äußern.

Bei einer Unverträglichkeit, medizinisch: Intoleranz, liegt meist die eingeschränkte Fähigkeit des Darms zugrunde, manche Lebensmittelbestandteile richtig zu verdauen oder abzubauen.

Wie zeigen sich Lebensmittelunverträglichkeiten?

Die häufigsten Anzeichen für eine Lebensmittelunverträglichkeit sind Verdauungsbeschwerden wie etwa Durchfall, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen oder Bauchkrämpfe. Aber auch Hautausschläge, Schwindel, Kopfschmerzen oder allgemeine Abgeschlagenheit können auf eine Unverträglichkeit hinweisen. Die Symptome treten kurz nach dem Verzehr des entsprechenden Lebensmittels auf, manchmal jedoch auch Stunden später. Je nachdem, ob größere oder kleinere Mengen des Nahrungsmittels verzehrt wurden, fallen die Symptome stärker oder schwächer aus.

Wie kommt es zu Lebensmittelunverträglichkeiten?

Betroffenen fehlen entweder bestimmte Enzyme im Körper, um die Bestandteile aus der Nahrung zu verwerten oder ihre Dünndarmhaut ist geschädigt, sodass die Dünndarmwände in der Folge zu viele Schadstoffe in den Blutkreislauf gelangen lassen. Als Ursachen hierfür sehen Experten unsere heutige Ernährungsweise mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, Stress und schädliche Umwelteinflüsse. Aus diesem Grund ist die Zahl der Menschen mit einer Unverträglichkeit in den letzten Jahren immer weiter angestiegen.

Was tun bei einer Lebensmittelunverträglichkeit?

Haben Sie den Eindruck, dass Sie bestimmte Lebensmittel nicht vertragen, sollten Sie als ersten Schritt ein Ernährungstagebuch führen. Darin notieren Sie Tag für Tag, was Sie essen und wann die Beschwerden aufgetreten. So lassen sich erste Anhaltspunkte finden.

Für eine sichere Diagnose sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Eine Milchzuckerunverträglichkeit, die sogenannte Laktoseintoleranz, und eine Fruchtzuckerunverträglichkeit, die sogenannte Fruktoseintoleranz, lassen sich durch einen einfachen Atemtest sicher nachweisen.

Eine Heilung für Lebensmittelunverträglichkeiten gibt es zwar nicht, doch für die Laktoseintoleranz, die häufigste Intoleranz, stehen verschreibungsfreie Präparate zur Verfügung. Nehmen Betroffene diese ein, können sie danach Milchprodukte essen, ohne starke Beschwerden zu bekommen.

Im Allgemeinen sollten Sie die entsprechenden Lebensmittel jedoch weitestgehend meiden beziehungsweise nur in solchen Mengen verzehren, wie Sie sie auch vertragen.

Wichtig: Eine Lebensmittelunverträglichkeit und eine Lebensmittelallergie sind nicht dasselbe. Bei einer Allergie wehrt unser Immunsystem bestimmte Substanzen ab, zum Beispiel eine in Nüssen enthaltene Eiweißverbindung. Es bildet Antikörper dagegen, die - wenn sie auf Allergene treffen - übermäßig reagieren und dadurch schwere Beschwerden wie Atemnot, Ohnmacht oder einen lebensgefährlichen allergischen Schock auslösen können. Bei einer Allergie müssen Betroffene das entsprechende Lebensmittel daher immer komplett meiden, da selbst kleinste Mengen gefährlich werden können.

Wie kann ich mich schützen?

Um das Risiko für die Entstehung einer Lebensmittelallergie zu senken, sollten Sie auf folgende Dinge achten:

- Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertigprodukte, süße Teigwaren vom Bäcker oder Konserven.
- Kochen Sie täglich frisch mit ausreichend Gemüse, Vollkornprodukten und wenig Fleisch.
- Achten Sie auf Entspannung Yoga oder autogenes Training sind gute Möglichkeiten zum Stressabbau.
- Bewegen Sie sich regelmäßig das aktiviert den Stoffwechsel und bringt das Immunsystem auf Trab.

Tipps - was ist noch wichtig?

- Verzichten Sie nicht „auf Verdacht“, sondern nur, wenn Sie eine ärztliche Diagnose haben. Denn Laktose oder Fruktose sind natürliche und ursprüngliche Bestandteile von Lebensmitteln.
- Leiden Sie unter Verdauungsbeschwerden und der Arzt kann keine Unverträglichkeit bei Ihnen feststellen, lassen Sie weitere Untersuchungen, eventuell bei einem Spezialisten, durchführen.
- Haben Sie eine diagnostizierte Lebensmittelunverträglichkeit, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einem Ernährungsberater bei der Ernährungsumstellung begleiten.

Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)

Zirka 15 Prozent der Deutschen vertragen nur kleine Mengen Milchzucker, auch als Laktose bezeichnet. Der Grund: ein Enzymmangel. Damit der Milchzucker verwertet werden kann, muss er im Darm aufgespaltet werden. Das geschieht durch das Enzym Laktase. Wird zu wenig davon gebildet oder wirkt es nicht ausreichend, kann weniger Laktose abgebaut werden. Der Zucker gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien zerlegt. Dabei kann es unter anderem durch die anfallende Gasbildung zu Blähungen, Durchfall und Bauchgrimmen kommen.

Eine Milchzuckerunverträglichkeit lässt sich mit einem Atemtest feststellen. Wer diese hat, muss individuell austesten, welche Milchprodukte er in welcher Menge verträgt. Viel Laktose steckt zum Beispiel in Milch, Quark, Sahne, Frischkäse und teilweise in Schokolade. Hartkäse sind praktisch frei von Milchzucker. Inzwischen gibt es zahlreiche laktosefreie Produkte in Supermärkten. Alternativ können Betroffene auch das Enzym Laktase zum Essen einnehmen, wenn darin Laktose vorkommt.

Um für sich selbst die richtige Ernährungsweise zu finden, ist es ratsam, Milchprodukte zu reduzieren und sich an die beschwerdefreie Menge Laktose in der Nahrung heranzutasten. Für viele Menschen mit Laktoseintoleranz ist es beispielsweise ausreichend, lediglich auf Nahrungsmittel mit sehr hohem Milchzuckergehalt zu verzichten, zum Beispiel auf Milch. Andere Produkte wie etwa Käse und Quark enthalten weniger Laktose; Hartkäsesorten sind häufig ganz laktosefrei und daher in der Regel gut verträglich.

Wer gänzlich auf Laktose verzichten muss oder möchte, kann auf Ersatzprodukte zurückgreifen. Getränke wie Hafer-, Mandel- oder Sojamilch sowie laktosefreie Kuhmilch sind inzwischen weit verbreitet und häufig zusätzlich mit Kalzium angereichert. Dieser Mineralstoff ist ein wichtiger Teil der ausgewogenen Ernährung - vor allem für die Knochen-, Zahn- und Nagelgesundheit - und hauptsächlich in Milchprodukten enthalten. Generell ist eine gesunde Ernährung jedoch auch ohne Milchprodukte möglich, da der Kalziumbedarf ohne weiteres durch andere Lebensmittel wie Brokkoli oder Spinat gedeckt werden kann.

Folgende Lebensmittel sind von Natur aus laktosefrei:

- Gemüse und Obst
- Eier, Fleisch und Fisch
- Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte
- Milchersatzprodukte
- Ersatzprodukte auf Sojabasis
- Fruchtsäfte, Tee, Kaffee

Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz)

Fruchtzucker, auch Fruktose genannt, kommt natürlicherweise in Obst vor und verleiht ihm seine Süße. Aus dem Darm wird der Zucker über ein Transporteiweiß ins Blut geschleust. Die Menge, die der Transporter auf einmal befördern kann, ist begrenzt, deshalb verträgt jeder Mensch Fruchtzucker nur in Maßen. Vermutlich funktioniert die Fruktose-Schleuse bei etwa einem Drittel der Deutschen allerdings nur eingeschränkt, weshalb sie schon auf kleinere Mengen der Fruchtsüße mit Beschwerden reagieren.

Durch die gleichzeitige Aufnahme von Zuckeralkoholen wie Sorbitol, die beispielsweise in Diät-, Light- und "zuckerfreien" Produkten wie Bonbons und Kaugummis vorkommen, wird die Verträglichkeit von Fruktose weiter verschlechtert, sodass sich die Beschwerden verstärken können.

Typische Symptome sind Blähbauch und Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall. Ob eine Fruktoseintoleranz vorliegt, kann der Arzt mit einem Atemtest feststellen. Steht die Diagnose fest, sollte der oder die Betroffene seine Ernährungsgewohnheiten mit einem Fachmann besprechen.

Wichtig: Im Normalfall müssen Sie nicht komplett auf Fruktose verzichten! Lediglich fruchtzuckerreiche Lebensmittel wie Trockenfrüchte, Obstsaft, Äpfel, Honig und mit

Fruchtzucker angereicherte Fertigprodukte sollten Sie - je nach individueller Verträglichkeit - nur in Maßen essen. Das Enzym Xylose-Isomerase wandelt Fruchtzucker in Traubenzucker um und soll - in Tablettenform zu den Mahlzeiten eingenommen - die Verträglichkeit der aufgenommenen Fruktose steigern. Wie gut dieses Enzym wirklich hilft, müssen erst größere Studien zeigen.

Erlaubte Zucker	Verbotene Zucker
Glukose = Traubenzucker	Haushaltszucker (Saccharose)
Laktose = Milchzucker	Honig
Malzzucker z. B. Reissirup	Sorbit
Süßstoffe z. B. Acesulfam E950, Aspartam E951, Cyclamat, E 952 und Saccharin E954	

Histaminunverträglichkeit (Histaminintoleranz)

Bei einer Histaminintoleranz ist das Verhältnis zwischen dem Abbau von Histamin und seiner Produktion im Körper beziehungsweise der Zufuhr mit der Nahrung nicht im Gleichgewicht. Wird eine gewisse Menge an Histamin im Körper überschritten, kann es zu unterschiedlichen Beschwerden kommen. Wie hoch diese Menge ist, ist individuell unterschiedlich. Man geht davon aus, dass etwa ein bis drei Prozent der Menschen in Europa an einer Histaminintoleranz leiden, wobei der Anteil der Frauen überwiegt. Häufig tritt die Intoleranz erst in der zweiten Lebenshälfte auf. Unklar ist, ob die Intoleranz gegenüber Histamin angeboren ist oder im Laufe des Lebens erworben wird.

Eine Ursache für die Überschreitung der individuellen Histamin-Toleranzgrenze kann ein zu geringer Abbau des Histamins sein. Dafür sind zwei Enzyme für zuständig: die sogenannte Diaminoxidase (DAO) und die Histamin-N-Methyltransferase (HNMT). Sind diese nicht in ausreichendem Maße vorhanden, kann der Histaminspiegel ansteigen. DAO baut Histamin im Dünndarm ab und verhindert so, dass Histamin aus der Nahrung in den Körper aufgenommen wird. Die Produktion des Enzyms kann etwa durch Schädigung der Darmzellen, genetische Defekte oder durch bestimmte Nahrungsmittel wie Alkohol, grünen Tee oder Energy Drinks beeinträchtigt werden. HNMT baut das Histamin vor allem in den Zellen ab. Wenn dessen Aktivität zu gering ist, kann es ebenfalls zu einer Histaminintoleranz kommen.

Vielfältige Beschwerden sind bei einer Histaminintoleranz möglich

Organ oder Organsystem	Symptome
Herz-Kreislauf-System	<ul style="list-style-type: none">- niedriger Blutdruck, plötzlicher Abfall des Blutdrucks- Herzrasen
Verdauungssystem	<ul style="list-style-type: none">- Durchfall- Bauchschmerzen- Erbrechen- Übelkeit- Blähungen, Völlegefühl
Atmungssystem	<ul style="list-style-type: none">- Niesen- verstopfte oder laufende Nase- Asthma, Atemnot, Verkrampfung der Atemwege (Bronchospasmus)
Nervensystem	<ul style="list-style-type: none">- Kopfschmerzen- Schwindel
Haut und Schleimhaut	<ul style="list-style-type: none">- Juckreiz- Rötungen- Quaddelbildung- Schwellung- geschwollene Augenlider

Wie wird eine Histaminintoleranz festgestellt

Eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin lässt sich nicht einfach nachweisen. Einen verlässlichen Labortest gibt es nicht. Zunächst wird der Arzt oder die Ärztin durch eine ausführliche Befragung (Anamnese) und verschiedene Untersuchungen andere Erkrankungen ausschließen, die ähnliche Beschwerden verursachen können. Dazu gehören beispielsweise Allergien gegen bestimmte Nahrungsmittel oder andere Unverträglichkeiten etwa gegenüber Milchzucker (Laktose) oder Fruchtzucker (Fruktose).

Wurden andere Ursachen ausgeschlossen, ist der nächste Schritt, den genauen Grund zu identifizieren. Ein Ernährungs- und Symptomtagebuch kann helfen, den Verdacht auf eine Histaminintoleranz zu erhärten. Darin tragen Betroffene ein, was sie essen und wann welche Symptome auftreten. Das soll auch die Gefahr reduzieren, dass Patienten und Patientinnen

unnötige Diäten auferlegt bekommen. Eine ärztlich empfohlene dreistufige Ernährungsumstellung dient sowohl der Ursachenfindung als auch der Therapie:

● Phase 1: Karenz (10 bis 14 Tage)

Bei der Mischkost mit einem Schwerpunkt auf Gemüse wird die Aufnahme von Histamin stark reduziert. Diese Phase dient dazu, die Beschwerden weitgehend zu reduzieren und die Verdauung zu optimieren.

● Phase 2: Testphase (bis sechs Wochen)

Es werden in den strikten Diätvorgaben gezielt einzelne verdächtige Nahrungsmittel wieder eingeführt, um zu testen, ob diese toleriert werden.

● Phase 3: Dauerernährung

Eine dauerhafte, auf die Histaminverträglichkeit des Patienten oder der Patientin abgestimmte Ernährungsform ist etabliert. Sie deckt den Bedarf an Nährstoffen und bietet gleichzeitig eine hohe Lebensqualität, weil nur auf individuell problematische Lebensmittel beziehungsweise Mengen verzichtet werden muss.

Welche Lebensmittel erhöhen Histamin im Körper

Es gibt Lebensmittel, die viel Histamin enthalten - es entsteht durch Reifung, Fermentation oder mikrobielle Zersetzung. Je reifer ein histaminhaltiges Lebensmittel, desto höher ist der Histamingehalt - beispielsweise bei Käse oder Rotwein. Zudem gibt es sogenannte Histaminliberatoren, die eine Histaminausschüttung fördern, sowie Nahrungsmittel, die das Enzym Diaminoxidase hemmen, das Histamin abbaut.

Nahrungsmittel mit hohem Histamingehalt

- Rotwein
- französischer Champagner (wenn er aus roten Trauben hergestellt ist)
- lang gereifter Käse, insbesondere Hartkäse
- Joghurt und Buttermilch
- Essig und Produkte mit Essig (beispielsweise eingelegtes Gemüse, Senf)
- Backwaren, die Hefe enthalten
- Pilze (auch Edelschimmel auf Käse)
- geräuchertes Fleisch wie Schinken und Salami, Innereien
- verschiedene Fischprodukte (vor allem geräucherter Fisch und Konserven)
- Tomaten und Produkte mit Tomaten (beispielsweise Ketchup, Pizza)

Nahrungsmittel und Substanzen, die den Histaminabbau verzögern

- Ananas
- Papaya
- Kakaoprodukte
- Nüsse (auch Muskatnuss)
- Alkohol
- grüner und schwarzer Tee
- Energydrinks
- Glutamat

Histaminliberatoren, die kein Histamin enthalten aber eine Ausschüttung begünstigen

- Kakaoprodukte
- einige Obstsorten (unter anderem Erdbeeren, Pflaumen, Zitrusfrüchte, Ananas, Kiwi)
- Champignons
- Walnüsse und Haselnüsse
- wirbellose Meeresfrüchte wie Muscheln und Tintenfische
- Zusatzstoffe, Gelatine, einige Konservierungsstoffe, Glutamat

Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)

Die Zöliakie ist ein Sonderfall. Sie ist weder eine Allergie noch eine klassische Unverträglichkeit, auch wenn sie so bezeichnet wird. Wer eine Zöliakie hat, dessen Darmschleimhaut ist durch das Vorhandensein des Klebereiweißes Gluten entzündet. Denn das körpereigene Abwehrsystem sieht Gluten als Feind an und löst eine Immunreaktion in der Darmschleimhaut aus, welche mit einer Entzündung einhergeht. Dadurch führt die Zöliakie häufig zu einem Mangel an bestimmten Nährstoffen, da diese nur noch eingeschränkt aufgenommen werden.

Die Krankheit führt typischerweise zu Fettstühlen, Durchfall, Gewichtsverlust und Wassereinlagerungen, sogenannten Eiweißmangelödemen. Sie kann ebenfalls einen Vitaminmangel, Blutarmut, Osteoporose, eine Depression sowie Gelenk- und Hautbeschwerden auslösen, teilweise aber auch kaum Beschwerden bereiten. Steht die Diagnose fest, muss der Patient oder die Patientin konsequent auf das Klebereiweiß Gluten verzichten. Es kommt unter anderem in Getreide wie Weizen, Dinkel und Roggen vor und in sehr vielen verarbeiteten Lebensmitteln.

So kann die Ernährung bei Glutenunverträglichkeit aussehen

Besonders einfach ist es, sich mit frischen Lebensmitteln zu ernähren und das Essen zu Hause selber zuzubereiten. Denn viele Grundprodukte sind glutenfrei, wie zum Beispiel:

- Obst
- Gemüse
- Kartoffeln
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Milch und Käse

Hier kann man nach Herzenslust zugreifen. Schwieriger wird es beim Getreide, da muss richtig gut hinschauen werden. Zum Glück gibt es aber auch glutenfreie Sorten, wie zum Beispiel: **Amarant, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Mais** und **Reis**. Okay, manche der genannten Sorten sind sogenannte Pseudogetreide, aber das nehmen wir jetzt mal nicht so genau. Viel wichtiger ist es doch, wie die glutenfreien Mehle schmecken und was man damit zubereiten kann. Das zeigt folgende die Tabelle:

Sorte	Geschmack	Verwendung
Amarantmehl	nussig-erdig	Herzhafte Gerichte
Hirsemehl	süßlich	Kuchen, Süßspeisen, Brote
Buchweizenmehl	nussig-würzig	Waffeln, Brot, Herzhaftes
Quinoamehl	leicht bitter	Kräftige Brote und Brötchen
Maismehl	kräftig nussig	Tortillas, Enchiladas, Tacos
Reismehl	mild	Kuchen, Muffins, Kekse

Weiterhin kann man noch Stärkemehle wie Mais- oder Kartoffelstärke nutzen. Auch aus Soja, Mandeln oder Kastanien wird glutenfreies Mehl gemacht - es gibt also richtig viele glutenfreie Mehle. Leider kann Weizenmehl nicht eins zu eins ersetzen werden, denn ihnen fehlt die bindende Wirkung. Am besten funktioniert es mit Mischungen, zum Beispiel aus Buchweizen-, Kartoffel- und Reismehl oder Mais- und Reismehl. Für zusätzliche Bindung sorgen Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl. Passend zusammengestellte Mehlmischungen gibt

es auch zu kaufen. Das ist praktisch, denn dann muss man nicht verschiedene Packungen zu Hause haben.

Eine besondere Rolle unter den Getreidesorten spielt Hafer. Er steht oft in den Auflistungen zu den glutenhaltigen Getreidesorten dabei, obwohl er eigentlich glutenfrei ist. Jetzt kommt das Aber: Leider wird Hafer oft in den gleichen Maschinen verarbeitet, wie Weizen. Das genügt, um genug Gluten auf die Haferflocken zu übertragen. Wenn man genau hinschaut, gibt es aber auch glutenfreie Haferflocken - die erkennt man am Glutenfrei-Symbol mit der durchgestrichenen Ähre, das für lizenzierte, haferhaltige, glutenfreie Lebensmittel steht und gleichzeitig auch das Logo der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) bildet.

Was darf man bei Glutenunverträglichkeit nicht essen?

Streng verboten - und das ist leider wirklich so - sind alle Getreidesorten, die Gluten enthalten. Schon kleine Mengen können zu unangenehmen Symptomen führen und wer die Ernährungsumstellung länger schleifen lässt, riskiert sogar langfristige Gesundheitsschäden.

Zu den glutenhaltigen Getreiden gehören:

- Weizen und seine Verwandten
 - Dinkel
 - Grünkern
 - Kamut
 - Triticale
 - Emmer
 - Einkorn
- Roggen
- Gerste

Da Weizen in der europäischen Küche wirklich überall vorkommt, ist er besonders schwer zu meiden. Er steckt in Brot, Brötchen und Kuchen, aber auch in Nudeln, Pizza und Lasagne. Das liegt daran, dass das Gluten im Weizen alle diese Leckereien erst so richtig gut möglich macht. Ein toller Hefeteig, lockerer Kuchen, feine Nudeln, das alles hat auch mit Gluten zu tun. Aber nicht verzagen, denn mittlerweile gibt es Hersteller, die glutenfreie Nudeln und Backwaren herstellen. Ein Blick auf die Verpackung genügt.

Sorbit-Unverträglichkeit

Sorbit ist ein Zuckeraustauschstoff und wird als Süßungsmittel und Feuchthaltemittel in der Nahrungsmittelindustrie eingesetzt, kann aber auch natürlich in verschiedenen Lebensmitteln vorkommen. Im Fall einer Unverträglichkeit kann Sorbit im Dünndarm nicht oder nur in sehr geringer Menge aufgenommen werden. Dadurch kommt Sorbit in den Dickdarm, wo es von den dort angesiedelten Bakterien in Wasserstoff, CO² und kurzkettige Fettsäuren zerlegt wird.

Die Gründe für eine Sorbitintoleranz sind [noch] nicht geklärt. Allerdings wurde in den vergangenen Jahren ein Anstieg an Kohlenhydrat-Absorptions-Störungen (Störung der Aufnahme von verschiedenen Zuckerarten wie z. B. Fructose, Lactose) beobachtet.

Zu den möglichen Symptomen einer Sorbitunverträglichkeit zählen:

- Blähungen
- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Völlegefühl
- Übelkeit
- Müdigkeit

Wird eine Sorbitunverträglichkeit diagnostiziert, sollten für **mindestens vier Wochen** alle Produkte vermieden werden, die Sorbit als Zuckeraustauschstoff enthalten. Das nennt man eine Karenzphase.

Wenn der Darm sich erholt hat und die Symptome nachgelassen haben, kann langsam alle paar Tage ein sorbithaltiges Lebensmittel in den Speiseplan aufgenommen werden, um zu testen, ob es vertragen wird. Sollten die Beschwerden wieder anfangen, sollte dieses Lebensmittel wieder abgesetzt werden. So kann man individuell herausfinden, was der Körper in welchen Mengen verträgt.

Darüber hinaus ist Sorbit viel genutzter Lebensmittelzusatzstoff und kann in vielen Lebensmitteln vorhanden sein, in denen man es gar nicht vermutet.

Der Zuckeraustauschstoff Sorbit verbirgt sich in der Zutatenliste hinter der E-Nummer **E420**. Zu den weiteren sorbithaltigen E-Nummern zählen **E432**, **E433**, **E434**, **E435** und **E436**.

Andere Zuckeraustauschstoffe wie Xylit / Birkenzucker (E 967), Mannit (E421), Isomaltit / Palatinit (E953), Maltit (E965) und Laktit (E966) sind zwar kein Sorbit, führen aber in größeren Mengen ebenfalls zu den gleichen Symptomen.

Sorbit wird als Zusatzstoff vor allem in Backwaren, als Konservierungsstoff und in „zahnfreundlichen“ Süßwaren (zuckerfreie Kaugummis, zuckerfreie Zuckerl, ...) verwendet.

Auch in natürlichen Produkten kommt Sorbit vor. Hier vor allem in Trockenfrüchten, in Vogelbeeren, in Birnen, Zwetschken, Äpfeln, Marillen, Pfirsichen, Trauben und Rosinen.

Wein und Bier enthalten Sorbit in unterschiedlichen Mengen (Rot- und Weißwein rund 2 bis 6 mg pro 100 ml, Lagerbier 2 mg pro 100 ml).

● Sorbitfreies Obst

Ananas, Avocados, Banane, Grapefruit, Hagebutte, Holunderbeere, Honigmelone, Johannisbeere (rot, schwarz), Kiwi, Mandarine, Mango, Mirabelle, Orange, Preiselbeere, Sanddorn, Stachelbeere, Wassermelone, Zitrone, Zwetschge

● Sorbitfreies Gemüse

Artischocke, Erbsen, Grünkohl, Karotte (Möhre), Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Pastinake, Radiesche, Salate (alle Sorten), Spargel, Spinat, Zucchini

● Sorbitfreie Getränke

Kaffee, Wasser, Saft -schorlen (aus sorbitfreien Obstsorten), Tee, z.B. Kräuter-, Pfefferminz-, Hagebutten, Kamillen- oder Schwarzer Tee, Spirituosen wie z.B. Wodka, Gin, Sorbitfreier Wein

● Sorbitfreie Süßmittel

Ahornsirup, Agavendicksaft, Brauner Zucker, Dattelsirup, Glucosesirup, Getreidezucker, Haushaltszucker (weißer Zucker), High-Fructose-Cornsirup, Invertzucker, Laktose, Milchzucker Maltose, Malzzucker, Reissirup, Rohrzucker, Saccharose, Stevia, Traubenzucker

● Sorbitfreie Lebensmittel

Alle Getreidesorten, Alle Fleisch- und Fischsorten, Milchprodukte (z.B. Kuhmilch, Schafsmilch Molke, Buttermilch, Kefir, Sahne, Joghurt, saure Sahne, Frischkäse, Quark, Feta, Ziegenkäse, Butter) Alle Öle, Eier, Kräuter, Nüsse, Hülsenfrüchte

Lebensmitteltabelle

Hier können die Lebensmittel nach der individuellen Verträglichkeit eingetragen werden.

- sehr gute Verträglichkeit ● gute Verträglichkeit ● schlechte Verträglichkeit ● sehr schlechte Verträglichkeit
- widersprüchlich / unterschiedliche Verträglichkeit

Abkürzungen in der Tabelle: **Lak** (Laktoseintoleranz), **Fruk** (Fruktosemalabsorption), **Hist** (Histaminüberempfindlichkeit), **Glut** (Glütenunverträglichkeit, Zöliakie), **Sorb** (Sorbitunverträglichkeit)

Lebensmittel	Lak	Fruk	Hist	Glut	Sorb	vertrage ich
Gemüse						
Ackerbohne / Saubohne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Alfalfa / Luzernesprossen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Algen braun / rot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Artischocke	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Aubergine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Avocado	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bambussprossen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bleichsellerie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Blumenkohl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bockshornklee	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bohnen, grün Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bohnen, grün frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brokoli	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Butternut-Kürbis	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Chicoree	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Chinakohl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Endivie / Escariol	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erbse, grün Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erbse, grün frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erbse, grün getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essiggemüse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Feldsalat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Frühlingszwiebel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gemüse, eingelegt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gemüsemischung, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Gewürzgurke	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Grünkohl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gurke	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Herbstrübe / Weiße Rübe	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Karotte / Möhre	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kartoffel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kichererbsen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kohl, weiß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kohlrabi	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kürbis	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Lauch / Porree	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Linsen, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Löwenzahn	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mangold	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maniok	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Marmelade	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Meerrettich	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mungosprossen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Okraschote	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Oliven, grün eingelegt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Oliven, schwarz eingelegt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Paprika, gelb	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Paprika, grün	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Paprika, rot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pastinake	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Peperoni, grün	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Peperoni, rot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Perlzwiebeln, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfeilwurzel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Radieschen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rettich	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rhabarber	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rhabarberkompott	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rosenkohl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rote Bete	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rotkohl, Glas	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rotkohl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Salat, Eisbergsalat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Salat, Kopfsalat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Salat, gemischt abgepackt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sauerkraut, abgepackt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schalotte	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schnittlauch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schwarzwurzel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sellerie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sojabohne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sojaprodukte (fermentiert)	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Spargel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Spinat, Blattspinat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Spinat, Rahmspinat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Steckrübe, Kohlrübe	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Süßkartoffel, Batate	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tomate, grün	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tomate, rot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tomatensaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Topinambur	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wachskürbis	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wirsing	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zichorienwurzel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zucchini	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zuckererbse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zwiebel, Gemüsezwiebel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pilze						
Champignon	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfifferling	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Morchel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Steinpilz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Obst und Obstprodukte						
Ananas	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Ananasnektar	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Apfel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Apfelchips	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Apfelmus	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Aprikose, Marille	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Banane	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Birne, gezuckert Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Birne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bittermelone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Blaubeere, Heidelbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brombeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cashewapfel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Chayote	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Clementine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cranberry	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dattel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Feige	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Feige, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Granatapfel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Grapefruit, Pampelmuse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Guave	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Himbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Holunderbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Jackfrucht	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Johannisbeere, schwarz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Johannisbeere, rot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Johannisbeere, weiß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaki, Persimone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaktusfeige	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kapstachelbeere, Physalis	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Karambole, Sternfrucht	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kirsche	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kiwi	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Limette	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Litschi, Lychee	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Loganbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Loquat, Mispero	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mandarine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mango	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maulbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Melone, Cantaloupe-Melone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Melone, Honigmelone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Minneola	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mirabelle	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mispel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Nashi, Apfelbirne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Nektarine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Netzannone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Obstmischung, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Orange, Apfelsine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Papaya	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Passionsfrucht, Maracuja	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfirsich	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfirsich, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pflaume, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pflaume, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Plausenmus	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Preiselbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Quitte	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reineclaude	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rosine, Sultanine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sandornbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Stachelbeere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Traube	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Trockenobstmischung	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wassermelone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zitrone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zitronensaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zitrusfrüchte	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zwetschge	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Getreide und Backwaren						
Amaranth	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Backpulver, phosphatfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Backpulver, phosphathaltig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bierhefe	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Buchweizen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Buchweizenmehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bulgur	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cornflakes, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Cornflakes, ungezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Couscous	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dinkel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dinkelflocken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dinkelgrieß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dinkelkleie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dinkelmehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dinkelnudeln	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dinkelpops	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erdnussmehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Früchtebrot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gerste	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gerstenmalz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gerstenmehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Grahmbrot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Grünkern	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hafer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Haferflocken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Haferflocken, glutenfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Haferkleie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hafermehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hefe, autolysiert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hefe	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hefe, trocken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hirse, Goldhirse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hirseflocken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hirsemehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Knabbergebäck	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mais	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maisgrieß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maismehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maisnudeln	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maissirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maisstärke	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Popkorn, Puffmeis, ungezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Puffdinkel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Puffreis	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Puffweizen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Quinoa	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reis, geschält gegart	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reis, parboiled gegart	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reis, ungeschält gegart	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reisgrieß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reiskroketten, glutenfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reismehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reisnudeln	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reissirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reiswaffeln	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Roggen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Roggenmehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Roggenschrot	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sesam, geröstet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sesammehl, entfettet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sojamehl, vollfett	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Stollen, Dresdner	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Vollkorn	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizen, fermentiert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizengrieß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizenkeime	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizenkleie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizenkörner	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizenmehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizennudeln, glutenhaltig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Nüsse und Samen						
Aprikosenkern, Marillenkern	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cashewnüsse, Cashewkerne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erdmandel, Tigernuss	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erdnusssbutter	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erdnussmehl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erdnüsse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Haselnüsse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kokosfruchtfleisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kokosraspeln	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kürbiskerne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Leinsamen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Macadamianuss	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mandel, bitter	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mandel, süß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Marone, Esskastanie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Marzipan	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Nüsse, gemischt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Paranuss	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pekannuss	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pinienkerne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pistazien	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sonnenblumenkerne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Walnüsse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Milch und Milchprodukte						
Appenzeller	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bergkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bierkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Blauschimmelkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bonbel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Burlander, 45% Fett	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Butter	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Butterfett, Ghee	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Butterkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Buttermilch, natur	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Butterschmalz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Camembert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Casein, Milcheiweiß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cheddar	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Chester	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cottage Cheese, Hüttenkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Creme fraiche	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dickmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Edamer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Emmentaler	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fontina	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Frischkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Geheimratskäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gorgonzola	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gouda	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gruyere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Harzer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Joghurt, natur	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaffeesahne, 10-30% Fett	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaffeeweißer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaffeeweißer, laktosefrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kefir, mit Alkohol	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kefir, alkoholfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kondensmilch, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kondensmilch, ungezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Käse nach Holländer Art	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Laktose, Milchzucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Limburger	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Magermilch 0,3% Fett	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Magermilchpulver	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Milch, Kuhmilch 1,5-3,5% Fett	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Milchpulver	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Milchreis	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Molkenpulver	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mondseer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Monte Nero	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mozzarella	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Parmesan	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Provolone	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Quark, Topfen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Raclette Käse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rohmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Romadur, Schlosskäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Roquefort	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sahne, Rahm, Obers	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Saure Sahne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schafskäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schafsmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schmand	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Schmelzkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Stangenkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Stilton, englisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Swisstaler	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Süßmolke	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tangeleo	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tilsiter	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Trockenmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Vollmilchpulver	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Vorzugsmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Ziegenmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Eier und Eierprodukte						
Hühnerei, Vollei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hühnereigelb	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hühnereiklar, roh	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hühnereiweiß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Soleier	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fette und Öle						
Bittermandelöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Distelöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Erdnussöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Haselnussöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kokosfett	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mandelöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Margarine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Olivenöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pflanzenöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rapsöl, desodoriert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sojaöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Walnussöl	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fleisch und Fleischprodukte						
Bologna-Wurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bratwurst, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cervelatwurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dauerwurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Entenfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fleischkonserven	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Gansfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Graubündner Fleisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hackfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hirschfleisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hühnerfleisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Innereien, Huhn	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Innereien, Kalb	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Innereien, Rind	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Innereien, Schaf	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Innereien, Schwein	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kalbfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaninchenfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Knacker, Schüblinge	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Knappseer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kutteln	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Lammfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Landjäger	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Damwild	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Ente	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Ganz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Huhn	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Kalb	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Rind	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Schaf	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leber, Schwein	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leberkäse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leberwurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mettwurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Plockwurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Putenfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rehfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rindfleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Saitling	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Salami	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schinken, geräuchert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schweinefleisch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schweineschnitzel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Seitan	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Speck	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Streichmettwurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Teewurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tiroler Speck	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tofu	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Westfälischer Schinken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wildspezialitäten	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wurst	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fisch und Meeresfrüchte						
Aaal	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Adlerfisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Anchovis, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Anchovis, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Büchling, geräuchert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dorsch, Kapeljau	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Felchen, Renke, Maräne	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fisch, fangfrisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fisch, tiefgekühlt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fisch, tiefgekühlt paniert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fischfrikadelle	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fisch, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fischmarinade	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fischstäbchen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fischstäbchen, glutenfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Flussbarsch, Barsch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Flussbrasse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Forelle	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Garnele	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Glattbutt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Goldbarsch, Rotbarsch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hecht	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Heilbutt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hering in Tomatensauce	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hering, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Heringssalat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hoki	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Hummersalat, -pastete	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kabeljau, Dorsch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Karpfen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Knurrhahn	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Krabbenpastete	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Lachs, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Lachs, geräuchert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Leng	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Limande, Rotzunge, Zwergzunge	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Makrele, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Makrele, geräuchert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Makrele, tiefgekühlt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Matjes, Bismarckhering	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Meerbarbe	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Meerbrasse, Dorade	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Meeresfrüchte, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Merlan, Wittling	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pangasius	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Petersfisch, Heringsfisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rascasse, Drachenkopf	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rollmops	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rotbarsch, Goldbarsch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sardellen in Öl, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sardelle, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sardellenpaste	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sardine, geräuchert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schalentiere	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schellfisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schillerlocke	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schleie	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Scholle, Goldbutt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schwertfisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Seehecht, Hechtdorsch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Seelachs, Köhler	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Seeteufel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Seezunge	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sprotte	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Steinbeißer, Katfisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Steinbutt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Stint	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Thunfisch, Konserve	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tilapia	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tintenfisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wels	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zander	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gewürze und Saucen						
Anis, gemahlen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Basilikum, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Basilikum, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bittermandelaroma	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bouillon	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brühe, gekörnt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brühwürfel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bärlauch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cayenne, gemahlen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Chili, gemahlen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Curry, gemahlen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dill, Gurkenkraut	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essig, Apfelessig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essig, Branntweinessig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essig, Aceto Balsamico	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essig, Obstessig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essig, Tafellessig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essig, Weinessig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essig, Kräuternessig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Essigessenz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Estragon, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Estragon, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Eukalyptus	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fenchel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fischsauce	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gewürze, gemischt getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Ingwer, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kamille	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Kardamom, gemahlen	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Knoblauch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Koriander, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Koriander, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kresse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kreuzkümmel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Krautermischung, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kurkuma	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kümmel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Lorbeer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maggi-Würze	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mayonnaise	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Majoran	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Minze	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mohn	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Muskatblüte	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Muskatnuss	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Nelke	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Orangeat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Oregano	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Paprikagewürz, edelsüß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Petersilie, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Petersilie, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Petersilienwurzel, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfeffer, grün	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfeffer, schwarz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfeffer, weiß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfefferminze, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rosmarin	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Safran	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Salatsauce, fertig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Salbei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Salz, Speisesalz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schnittlauch, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schnittlauch, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Senf, mild-scharf	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Senf, süß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Senfkörner	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sojapaste, Miso	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tabasco	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Teriyaki-Sauce	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Thymian, frisch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Thymian, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tomatenketchup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tomatenmark	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Vanille	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Vanillearoma, natürlich	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Worcestershire-Sauce	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Würze, Würzmittel	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zimt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Süßigkeiten und Knabberereien						
Bonbon, Fruchtbonbons	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bonbon, Pfefferminze	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fruchtgummi, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fruchtgummi, Süßstoff	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Karamell	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kartoffelchips, ungewürzt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kartoffelchips, gewürzt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaugummi, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaugummi, mit Süßstoff	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Knabbergebäck	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Krabbenchips, glutenfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Lakritz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Nougat	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Nuss-Nougat-Creme	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schokolade, Milkschokolade	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schokolade, Sahneschokolade	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schokolade, Bitterschokolade	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schokolade, Zartbitter	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schokolade, weiß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tortillachips	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Süßungsmittel						
Fruchtzucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hefeextrakt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Honig	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Invertzucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Laktose, Milchzucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maissirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Maltodextrin	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Malzextrakt, Malzaroma	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Malzzucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Melasse	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reissirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rohrzucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sirup, Ahornsirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sirup, Fruktose-Glukosesirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sirup, Glukosesirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Traubenzucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zucker, Haushaltszucker	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Zuckerrübensirup	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Getränke						
Alkohol	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Ananassaft, -nektar	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Apfelsaft, -nektar	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Apfelwein	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Aprikosennektar	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bananennektar	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bier	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bier, alkoholfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bier, glutenfrei	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Birnensaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Bitter Lemon	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brandy	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Brottrunk	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Carob-Pulver	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Champagner	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Chianti	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cidre	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cola, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Cola, mit Süßstoff	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dessertwein, aus Früchten	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Eierlikör	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Eistee, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Energydrinks, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Fruchtnektar, Multivitamin	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gemüsesaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gin	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Grapefruitsaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Grüner Tee, getrocknet	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hafermilch, Haferdrink	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Johannisbeersaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaffee, schwarz	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kaffeepulver, Instant	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kakaopulver, Instant	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kakao, schwach entölt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kakao, stark entölt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kirschschaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kokosmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kombucha	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Kräutertee	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Likör	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Limonade, gezuckert	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Limonade, mit Süßstoff	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Malzbier	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Malztrunk	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Mate-Tee	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Orangensaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Ovomaltine	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Pfefferminztee	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Portwein	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Reismilch, Reisdrink	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rose Wein	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rotwein, leicht	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rotwein, schwer	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rotwein, trocken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Rum	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sandornsaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Schokolade, Trinkmilch	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Schwarztee	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sekt	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sekt, histaminarm	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sherry	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sherry, histaminarm	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sherry, süß	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Sojadrink	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tomatensaft	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Tonic Water	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wasser	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weizenbier	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weißwein, halbtrocken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weißwein, lieblich	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Weißwein, trocken	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wermut	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Whiskey	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wodka	●	●	●	●	●	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Mahlzeit Datum, Uhrzeit, Ort	Menge	Lebensmittel & Gerichte mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren	Getränke	Sonstiges*	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere?

* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen

Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Mahlzeit Datum, Uhrzeit, Ort	Menge	Lebensmittel & Gerichte mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren	Getränke	Sonstiges*	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere?

* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen

Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Mahlzeit Datum, Uhrzeit, Ort	Menge	Lebensmittel & Gerichte mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren	Getränke	Sonstiges*	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere?

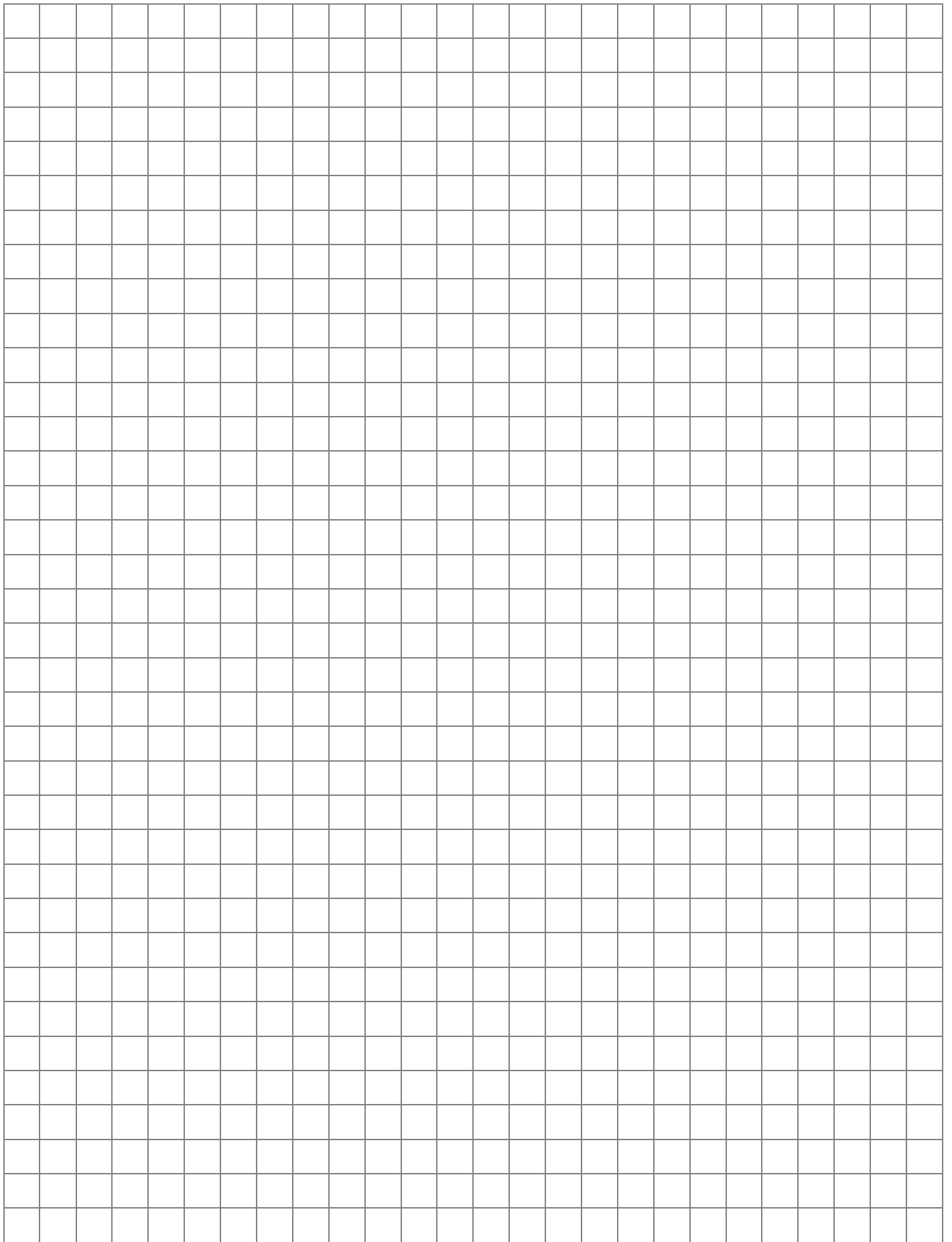
* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen

Ernährungstagebuch

Ernährungs- und Symptomprotokoll bei Lebensmittelallergien und -intoleranzen

Mahlzeit Datum, Uhrzeit, Ort	Menge	Lebensmittel & Gerichte mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht. Zutatenliste bei Fertigprodukten aufbewahren	Getränke	Sonstiges*	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere?

* Pollenbelastung, Wetter, Rauchen, Tierkontakt, Stress, Aktivitäten, Sport, Krankheiten oder dergleichen



Digitale Version zum
kostenlosen Download



www.schlicht.one