

## Veertien veelvoorkomende voedselallergenen

- Glutenbevattende granen, zoals tarwe, rogge, gerst, haver, spelt en khorasantarwe
- Ei
- Vis
- Pinda
- Noten, zoals amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macadamianoten
- Soja
- Melk, inclusief lactose
- Schaaldieren
- Weekdieren
- Selderij
- Mosterd
- Sesamzaad
- Sulfiet
- Lupine



## Gerust genieten

Als ambachtelijke professionals gaan bakkers uiteraard uiterst voorzichtig om met allergene ingrediënten en het promoten van allergeenvrije producten. Door hun kennis op het gebied van voeding weten zij immers als geen ander hoe gevaarlijk verkeerde informatie kan zijn. Bij je ambachtelijke bakker kun je dus gerust genieten. En heb je vragen over allergenen? Stel ze vooral!

Deze informatie wordt je aangeboden door  
jouw ambachtelijke (banket)bakker



# Allergenen

ALLERGENEN ZIJN EIWITTEN, DIE VOEDSELOVERGEVOELIGHEID KUNNEN OPWEKKEN. ZE KUNNEN VOORKOMEN IN BEPAALDE INGREDIËNTEN VAN VOEDING. OOK IN INGREDIËNTEN DIE JE BAKKER GEBRUIKT, ZOALS PINDA'S, GLUTENBEVATTENDE GRANEN OF SESAMZAAD.

Een allergeen is een bestanddeel van een natuurlijke of kunstmatige stof, die een overgevoeligheidsreactie kan veroorzaken. Je kunt denken aan klachten als een loopneus, tranende ogen, jeuk, buikklachten of benauwdheid.

## Soorten allergenen

Allergenen zijn in te delen in drie categorieën: inhalatieallergenen, contactallergenen en voedselallergenen. Er bestaan inhalatieallergenen, die het lichaam binnenkomen via inademing.



## Als ambachtelijke professionals gaan bakkers uiteraard uiterst voorzichtig om met allergene ingrediënten

Denk daarbij bijvoorbeeld aan stuifmeelpollen of uitwerpselen van huisstofmijn. Ook zijn er contactallergenen. Deze komen het lichaam binnen via contact met de huid, zoals bijvoorbeeld bestanddelen van cosmetica. Tot slot zijn er voedselallergenen. Zij komen het lichaam binnen via onze voeding.

### Op het etiket

De Europese Unie heeft bepaald dat ingrediënten die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken op het etiket van een product vermeld moeten staan. Daarom is er een lijst opgesteld van veertien voedselallergenen, die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken. Aanwezige allergenen staan altijd in een afwijkend lettertype duidelijk vermeld in de ingrediëntenlijst op het etiket van voorverpakte producten.

### Bij de bakker

Je ambachtelijke (banket)bakker is verplicht je te informeren over de allergenen, die op basis van zijn recepturen en gebruikte ingrediënten in zijn producten voorkomen. De informatie mag mondeling worden overgebracht of is op te vragen bij de bakker of winkelmedewerker. Het moet in de winkel duidelijk zijn waar de allergeneninformatie te vinden of op te vragen is. Vaak gebeurt dat middels een bordje op de toonbank of een tekst op de menukaart.



### Kruisbesmetting

Allergenen kunnen door versleping of kruisbesmetting ook terechtkomen in producten waarin deze stoffen helemaal niet worden verwerkt. Omdat een voedselallergie al kan optreden bij het kleinste spoortje van een allergene stof, maakt je bakker de kans op kruisbesmetting natuurlijk zo klein mogelijk. Wettelijk gezien hoeft de bakker hiervan geen melding te maken, maar hij kan ervoor kiezen om op een etiket te vermelden dat een product sporen van een allergeen kan bevatten. Of dat het geproduceerd is in een omgeving waarin diverse allergenen aanwezig zijn. Zo word je gewaarschuwd voor eventuele kruisbesmetting, wanneer de afwezigheid van allergenen niet gegarandeerd kan worden.

Informatie over een mogelijke kruisbesmetting is van belang voor mensen die zo heftig reageren op een levensmiddel dat een levensbedreigende situatie kan ontstaan. Het gaat dan om een zogenaamde anafylactische shock.