



Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten in der Gemeinschaftsverpflegung

Ein Interview mit Claudia Thienel

Essen bedeutet für viele Menschen Genuss, doch für Personen mit Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten kann dieser Genuss getrübt sein. Sie müssen ihre Speisen sorgfältig auswählen und zubereiten. Häufig bedeutet das Krankheitsbild auch Einschränkungen oder Verzicht, denn je nach Erkrankung und Schweregrad müssen bestimmte Lebensmittel reduziert oder gemieden werden. Im häuslichen Umfeld ist eine entsprechende Ernährung meist leichter umzusetzen als in der Gemeinschaftsverpflegung, also in Seniorenheimen, Kantinen, Krankenhäusern oder Kureinrichtungen. Betroffene stehen hier vor zusätzlichen Herausforderungen. Doch auch Ernährungsfachkräfte müssen dieser Personengruppe besondere Aufmerksamkeit schenken, insbesondere im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung. Es gilt nicht nur gesetzliche Vorgaben zu berücksichtigen, sondern auch den Betroffenen ein gesundes und schmackhaftes Essen anzubieten.

Wir haben uns mit der Diplom Oecotrophologin Claudia Thienel darüber unterhalten, welche gesetzlichen Vorgaben es gibt,

wie sie in der Gemeinschaftsverpflegung erfolgreich umgesetzt werden können, damit die Betroffenen sicher sind. Welche Kommunikationswege sind nötig?

Claudia Thienel führt seit über 30 Jahren eine Praxis für Ernährungsberatung & Büro für ernährungswissenschaftliche Dienstleistungen in Bonn und ist als Ernährungsfachkraft Allergologie durch den Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) zertifiziert. Das Angebot ihrer Praxis für Ernährungsberatung umfasst dabei sowohl



© privat

› Claudia Thienel berichtet im Gespräch mit VFED-Redakteurin Gabriele Müller aus der Beratungspraxis.



die Prävention, die Ernährungsberatung selbst und insbesondere die unterstützende Therapie von ernährungsbedingten Erkrankungen wie Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten. Darüber hinaus gibt sie Seminare und Fortbildungen zu diesem Thema.

Für wen sind die Themen Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten in der Gemeinschaftsverpflegung mit allen Vorschriften relevant?

Letztlich betreffen sie eine Vielzahl von Zielgruppen wie Köche, Küchenfachpersonal, Schulkioskbesitzer, Lehrer mit dem Fachbereich Ernährung und Gesundheit, Diätassistenten, Oecotrophologen, Caterer, Kitafachkräfte bzw. die Kitaleitung.

Das Meiden oder Reduzieren von Allergenen ist für Betroffene oft die einzige Möglichkeit, mit ihrer Erkrankung umzugehen. Dazu müssen sie aber wissen, ob sich in Speisen Allergene befinden. Wo und wie regelt der Gesetzgeber die Allergenkennzeichnung in der Gemeinschaftsverpflegung?

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln ist in der Europäischen Lebensmittelinformations-Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV) geregelt, die 2011 in Kraft getreten ist. Sie enthält eine Fülle von Regelungen, die sicherstellen sollen, dass Verbraucher ausreichend über Lebensmittel informiert werden. Unter anderem macht sie Vorgaben zur Kennzeichnung der 14 relevantesten Allergieauslöser (siehe dazu auch den Beitrag „Lebensmittelinformationen in der Gemeinschaftsverpflegung“ S. 7). Das gilt auch für sogenannte lose Ware (= unverpackte Ware, zum Beispiel an der Bedienungstheke oder im Restaurant). In Deutschland wird die LMIV seit dem 13. Juli 2017 mit der nationalen Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung (LMIDV) ergänzt. Die Allergeninformation kann danach schriftlich, elektronisch oder mündlich erfolgen.

In der Gemeinschaftsverpflegung sind davon nicht nur Kliniken, Senioreneinrichtungen oder mobile Menüdienste betroffen, sondern auch die Betriebskantinen, die Mittags- und Pausenverpflegung in Kita und Schule, oder die Direktvermarktung.

Wie muss die Allergenkennzeichnung genau erfolgen?

Die LMIDV regelt, dass die Allergeninformation schriftlich, elektronisch oder mündlich erfolgen kann. Speisenanbieter können selber wählen, wie sie ihrer Informationspflicht nachkommen wollen. Wichtig ist nur, dass die Allergeninformation loser Ware vor dem Kauf bzw. vor der Abgabe des Lebensmittels für den Kunden gut einsehbar bereitsteht. Sie müssen aber bei der mündlichen Auskunft auf jeden Fall eine schriftliche Allergendokumentation im Hintergrund vorhalten, die für Überwachungsbehörde und Endverbraucher auf Nachfrage leicht zugänglich ist. Ein gut sichtbarer und gut lesbarer Aushang in der Einrichtung der Gemeinschaftsverpflegung/Verkaufsstätte muss darüber informieren, wie die Informationen über Allergene erhältlich sind.

Wie sollte die Speisekartengestaltung für Allergiker aussehen? Was ist vorgeschrieben und was ist Ihrer Erfahrung nach sinnvoll?

Die folgenden 14 Allergieauslöser sind deklarationspflichtig und müssen an den Speisen ausgewiesen werden:

- Glutenthaltiges Getreide: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme sind differenziert zu nennen.
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Sojabohnen
- Milch (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Kaschunüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse sind differenziert zu nennen.
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfid (ab 10 mg/l)
- Lupine
- Weichtiere

Meiner Erfahrung nach ist es sinnvoll, diese Allergenkennzeichnung jeweils direkt an einzelnen Komponenten eines Menüs aufzuführen. Das ist zwar nicht gesetzlich verpflichtend, aber für den Allergiker ist diese Vorgehensweise wesentlich sinnvoller.

Zwei Beispiele sollen das verdeutlichen:

Variante 1: Kennzeichnung einzelner Komponenten einer Mahlzeit:

- Spargelcremesuppe (enthält Milch, Weizen)
- Frikadelle (enthält Ei, Weizen, Senf), Möhren, Kartoffelpüree (enthält Milch)
- Obstsalat

Ein Milcheiweißallergiker kann hier erkennen, dass er zumindest die Frikadelle, die Möhren und den Obstsalat essen kann.

Variante 2: Kennzeichnung des gesamten Menüs

- Spargelcremesuppe
 - Frikadelle, Möhren, Kartoffelpüree
 - Obstsalat
- (enthält Milch, Weizen, Ei, Senf)

Bei dieser Kennzeichnung kann sich ein Milchallergiker nicht sicher sein, ob die einzelnen Komponenten Milch enthalten, und er muss auf das komplette Essen verzichten.

Übrigens kann die schriftliche Information auch mithilfe von Fußnoten, Symbolen in Kombination mit einer schriftlichen Erklärung oder mit Abkürzungen kenntlich gemacht werden. Diese müssen jedoch eindeutig und in der Nähe der Speisen aufgeführt sein.

Der Spurenhinweis – wie ist er geregelt und ist er sinnvoll und hilfreich?

Zutaten können herstellungsbedingt Spuren von kennzeichnungspflichtigen Allergenen enthalten. Spuren gelten nicht als

Zutat im Sinne des Lebensmittelrechts, deshalb schreiben LMIV und VorLMIEV die Kennzeichnung in die eigene Allergendokumentation auch nicht vor. Hersteller verpackter Lebensmittelhersteller weisen zwar Spuren aus Gründen der Produkthaftung zum Teil freiwillig aus. Einige Unternehmen bringen aus demselben Grund auf Produkten ganze Listen mit eventuell vorhandenen Spuren an. Das verunsichert viele Allergiker und führt auch oft zu unnötigen Einschränkungen. Betriebe in der Gemeinschaftsverpflegung stoßen bei der praktischen Umsetzung von Spurenangaben schnell an ihre Grenzen, wenn sie diese in die eigene Dokumentation übernehmen wollen.



© africa-studio.com - 123rf.com

Spuren in der Gemeinschaftsverpflegung auszuweisen, macht daher oftmals wenig Sinn. Wichtig wäre es allerdings, in der Zukunft Schwellenwerte für einzelne Allergene zu finden und die Hersteller bei Überschreitung dieser Schwellenwerte zu verpflichten, diese auf Produkten zu kennzeichnen. Damit müssten sie konsequenterweise auch auf den Speisekarten in der Gemeinschaftsverpflegung ausgewiesen werden.

Das Gespräch mit dem allergischen Gast – kann man sich auf die mündliche Kommunikation alleine verlassen?

Das ist so eine Sache. Eigentlich sollte die Information über Allergene nur durch einen „hinreichend unterrichteten Mitarbeiter“ erfolgen. In der Praxis werden aber immer wieder Fälle beschrieben, bei denen nicht ausreichend unterrichtete Mitarbeiter ungenügende Auskünfte geben. Sätze wie „Ich glaube nicht, dass da Milch drin ist“, sollte Allergiker stutzig machen. Sie sollten in diesem Fall unbedingt nach einer schriftlichen Information fragen.

Kommunikation vom Patienten bis zur Diätküche – welche Informationswege müssen gewährleistet sein?

Optimalerweise werden mögliche Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten direkt bei der Aufnahme eines Patienten in die Klinik erfasst. Diese Informationen sollten dann zeitnah an die Diätküche weitergegeben werden. Die dort hergestellten Speisen sollten in der Küche gut gekennzeichnet werden, damit es zu keinen Verwechslungen bei der Ausgabe an den Patienten gibt, zum Beispiel auf seiner Station. Das heißt, eine gute Kommunikation von Büro-/Pflegekräften, Ärzten, Diätküchen-Mitarbeitenden und Ausgabekräften ist sehr wichtig, um die Gesundheit der allergischen Patienten abzusichern.

Zuständigkeiten beim Einkauf, der Lagerung und in der Küche – wer ist für das Allergenmanagement verantwortlich?

Am Allergenmanagement sind viele Abteilungen beteiligt. Zuständig sind jeweils die, die in diesen Bereichen die Verantwortung tragen. Mitarbeitende, die für den Einkauf verantwortlich sind, müssen die eingekauften Waren überprüfen und zum Beispiel schauen, ob bei gelieferter Ersatzware möglicherweise ein anderes Allergen enthalten ist. Diese Information muss an die Speiseplanverantwortlichen und Köche gehen. Bei der Lagerung ist es sinnvoll, spezielle Lebensmittel für Allergiker extra zu lagern. In der Küche sind die Köche bzw. Küchenkräfte zum Beispiel für die Einhaltung von Hygienemaßnahmen und damit auch für die Verminderung von Kontaminationen (unbeabsichtigte Übertragung von Allergenen) verantwortlich.

Wie kann die Kommunikation im Team gewährleistet werden und welche Rolle spielen „Allergenmanager“ dabei?

Wie oben schon zu erkennen, ist eine gute Kommunikation im Team die Grundvoraussetzung für ein gutes Allergenmanagement. Hier bieten sich regelmäßige Teamgespräche zum Thema an. Es bringt in diesem Zusammenhang Vorteile, einen Allergenmanager oder eine -managerin zu bestimmen. Diese sollten sich durch Fortbildungen im Bereich Lebensmittelunverträglichkeiten regelmäßig weiterbilden und dieses Wissen wiederum intern in Schulungen weitergeben. Die Allergenmanager können zudem neue Mitarbeitende in das Thema Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten einweisen und den Umgang damit vor Ort vermitteln. Interne Hygieneschulungen in Kombination mit einer Allergenschulung sowie regelmäßige Teamgespräche sind wichtige Bausteine eines guten Allergenmanagements.



© adam gregor - Fotolia.com

Macht es aus Ihrer Sicht Sinn, in der Gemeinschaftsverpflegung generell besonders allergenarm zu kochen?

Eine natürliche Küche ohne die Verwendung von stark verarbeiteten Lebensmitteln reduziert oftmals die möglichen Allergene in Speisen. Gerichte aus Geflügel mit Gemüse und Kartoffeln enthalten von sich aus wenige Allergene. Gesetzlich besteht aber keine Pflicht, besonders allergenarme Speisen anzubieten. Das entscheidet jeder Anbieter selbst. Wichtig und verpflichtend ist nur die Kennzeichnung der Allergene.

Welche Rolle spielen die Themen Kontamination und Hygiene im Hinblick auf Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten in der Gemeinschaftsverpflegung?



Kontaminationen sind ein Problem. Nicht nur bei Gluten. Allergene können über Kreuzkontaminationen unbeabsichtigt in allergenfreie Speisen gelangen, zum Beispiel über Hände, Flächen oder Gerätschaften.

Manche Allergene sind besonders leicht übertragbar, zum Beispiel solche in Mehl (Staub), Gewürzen oder Paniermehl. Wichtige Maßnahmen, um eine Kontamination in der Küche zu vermeiden sind:

- Schürzen häufig wechseln
- häufiges Händewaschen
- Arbeitsflächen sauber halten (Nassreinigung mit Reinigungsmittel)
- Gerätschaften in der Spülmaschine reinigen
- Allergenverschleppung vermeiden über
 - Fritteusen, Toaster, Konvektomaten
 - Rührwerke, Pürierstäbe
 - Waagen, Schaufeln, Kellen
 - Nudelsiebe, Brotkörbe, Backformen
 - Schneidbretter, Arbeitsflächen, Vorlegebesteck

Bei der Ausgabe:

- sich kreuzende Wege vermeiden
- Kellen und Vorlegebesteck beschriften
- Allergiker-Speisen abdecken

Bei der Lagerung

Allergenhaltige Lebensmittel sollten sorgfältig räumlich getrennt von anderen Lebensmitteln, zum Beispiel in Extrafächern, gelagert werden. Das Fach, Regal oder der Schrank sollten mit einem „A“ für Allergien für alle gut sichtbar gekennzeichnet werden. Das erhöht die Aufmerksamkeit, wenn dort Waren eingeräumt oder entnommen werden. Angebrochene



© beeboys - fotolia.com

Packungen müssen in verschließbare Dosen oder Gläser umgefüllt und entsprechend gekennzeichnet werden. Bei der Entnahme, insbesondere von glutenfreien Lebensmitteln, muss besonders auf Hygiene geachtet werden.

Kann in der Gemeinschaftsverpflegung die Glutenfreiheit von Speisen gewährleistet werden?

Das ist nicht so einfach und nur unter bestimmten Voraussetzungen überhaupt möglich. Das wäre beispielsweise der Fall, wenn eine separate Diätküche vorhanden ist, in der zum Beispiel glutenfreie Speisen direkt nach der Reinigung der Küche als erstes hergestellt werden. Die Mitarbeitenden müssten frische Arbeitskleidung tragen und Hygienemaßnahmen, wie Händewaschen, beachten. Sind diese Voraussetzungen gegeben, wäre das eine gute Ausgangslage für das Gelingen einer Glutenfreiheit. Aber ehrlich gesagt, in einer normalen Küche ist das glutenfreie Herstellen von Speisen im Regelfall nicht zu

VFED-Sonderhefte einfach online kaufen

schaffen. Gluten befindet sich einfach überall in den Küchen. Es wird häufig wirklich unterschätzt, wie schwierig es ist, eine Glutenkontamination im Küchenalltag zu vermeiden. Meiner Erfahrung nach bietet es sich eher an, externe Anbieter von glutenfreien Speisen zu nutzen, die die notwendigen Maßnahmen besser umsetzen können.

Spielen digitale Hilfsangebote eine Rolle? Wenn ja, welche?

Es gibt ganz hilfreiche Rezeptdatenbanken für Allergiker, zum Beispiel www.kochenohne.de oder www.mitohnekochen.com. Bei einigen Apps und Rezept-Websites sind aber auch viele Falschinformationen oder massiv kommerzielle Interessen zu finden. Hier wäre ein kritischer Blick der Ernährungsfachkräfte sinnvoll, um die Betroffenen entsprechend beraten zu können.

Gibt es Qualifikationsmaßnahmen für Ernährungsfachkräfte zum Thema Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten? Wenn ja, welche?

Fortbildungen bieten unter anderem die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und der Deutsche Allergie- und Asthmabund an.

Gibt es Materialien und Informationsquellen, die sich besonders für die Fortbildung zum Thema eignen? Welche sind das?

Materialien für Fachkräfte bietet beispielsweise das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/pflichtangaben/allergenkennzeichnung.html>) und das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (<https://www.lgl.bayern.de/doc/allergeneleitfaden.pdf>) an. Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) bietet in ihrem Medienshop eine Broschüre für Verbraucher an: „Achten Sie aufs Etikett! – Kennzeichnung von Lebensmitteln“ (<https://www.ble-medien-service.de/ernaehrung/lebensmittelkennzeichnung/1140-18-achten-sie-aufs-etikett-kennzeichnung-von-lebensmitteln.html>). Auch die Verbraucherzentralen informieren zum Thema (<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/allergenkennzeichnung-bei-lebensmitteln-diese-angaben-sind-pflicht>). Der Deutsche Allergie- und Asthmabund stellt Verbrauchern ebenfalls Ratgeber zur Verfügung (Deutsche Allergie und Asthmabund <https://www.daab.de/daab/publikationen/ratgeber>).

Liebe Frau Thienel, wir danken Ihnen herzlich, dass Sie sich für dieses interessante Interview Zeit genommen haben.

Das Interview mit Frau Thienel führte VFED aktuell PLUS-Redakteurin Gabriele Müller.

Ge-s  nde Ernährung

Maltison vegan

Biologische Trink- und Sondennahrung
Ernährung für besondere medizinische Zwecke

New! **Jetzt auch als schmackhafte
Trinknahrung erhältlich**

Verordnungsfähig
Natürlich, biologisch und vegan
**Hohe BW durch die richtige Kombination
der pflanzlichen Eiweiße**
Soja- und Glutenfrei
Wohlbekömmlich
Kein Plastikmüll

www.maltison.de
info@maltison.de
+49-(0)2753 509 6020

