



Melk

Koemelkallergie is de meest voorkomende voedselallergie. Het komt vooral voor bij zuigelingen en kinderen tot 3 jaar. De meeste kinderen groeien over deze allergie heen (90%). Koemelkeiwit is vaak het eerste 'vreemde' eiwit dat wordt gegeven ter vervanging van moedermelk.

Voedingsmiddelen die melk kunnen bevatten:

Aardappelpuree (instant)	Margarine/halvarine
Bak- en braadproducten	Mayonaise/ fritessaus
Beschoot	Ontbijtproducten
Boter	Ovengerechten
Bouillon (blokjes en poeder)	Paneermeel
Brood (verbetermiddel)	Pannenkoeken/poffertjes
Cake	Pasta
Cappucino	Pizza
Chocolade/ bonbons	Pudding/pap/vla
Crackers/ toast	Ragout Riso (rijstvariant)
Crèmes	Roux
Custard	Salade dressing
Deeg/bakmixen	Salades
Desserts/ toetjes	Sandwichspread
Dranken (zoals Taksi, Rivella)	Sauzen en soepen
Gebak	Smetana
Gepaneerde producten	Snacks
Groenten á la crème	Snoep (babbelaars, toffees)
Ijs	Taart/banket
Kaas (fondue)	Tzatziki
Kant-en-klare maaltijden	Valess
Kauwgom	Viili/fil (soort yoghurt)
Koek	Vleeswaren/bereide vleessoorten
Koffiemelk en -poeder	Worst(jes)
Kruiden/seasonings	Zoutjes en chips
Likeurtjes	Zuivelproducten

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van melk:

Boter (poeder)	Lactulose
Caseïnaat	Melk
Caseïne	Melkbestanddelen
Crème fraîche	Melkderivaat
Droge melkbestanddelen	Melkeiwit
Gehydrolyseerd melk (eiwit) of caseïne	Melkpoeder (vol of mager)
Ghee	Nacho
Glycomacropptide	Recaldent
Immunoglobuline	Room (ook koksroom)
Kaas	Slagroom
Karnemelk	Sour cream
Kefir	Tagatose
Kwark	Transglutaminase
Lactalbumine	Umer
lactoferrine	Vla
Lactoglobuline (β)	Wei (poeder)
Lactoperoxydase	Wrongel
Lactose	Yoghurt
Lactoval	Zoete karnemelkpoeder
	Zure room

Symptomen:

De meeste kinderen met koemelkallergie krijgen 2 of meer symptomen in 2 of meer organen.

Veel voorkomende reacties zijn: huidklachten, maagdarmlaesten en in mindere mate luchtwegklachten.

Een anafylactische shock komt ook voor na melkconsumptie na een spoortje melk (een vies lepeltje). De klachten kunnen optreden binnen enkele minuten tot een uur na het drinken van koemelk. Reacties die na uren verschijnen heten verlate reacties. Soms treden symptomen pas na dagen op. Deze late reacties geven meestal alleen klachten van atopisch eczeem en darmklachten als obstipatie.



Overgevoeligheid voor gluten (coeliakie) is eigenlijk geen allergie. Coeliakie is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het lichaam antistoffen maakt tegen zijn eigen weefsels. Dat gebeurt met T-cellen en niet met IgE, zoals bij tarwe-allergie. Door de reactie van het lichaam op gluten verdwijnen bij coeliakie de darmvlokken. Hierdoor kunnen voedingsstoffen veel minder goed worden opgenomen.

Voedingsmiddelen die gluten kunnen bevatten:

Bakpoeder	Kruidenmixen/seasonings
Bami	Likeuren (niet heldere)
Bakmixen	matze
Bier	Mayonaise/fritessaus
Borrelnootjes	Meel en bloem van de granen
Bouillon(blokjes)	Muesli/ontbijtgranen
Brood/broodjes/besluit	Ontbijtkoek
Bulgur	Pasta
Chips	Paneermeel
Chocolade/ bonbons	Pannenkoeken/poffertjes
Chocoladepasta/hazelnootpasta	Paté
Couscous	Piccalilly
Crackers/ toast	Pindakaas
Croutons	Pizza
Deegwaren	Poeders/droge producten
Desserts	Repen (energie/granen)
Dressing	Sauzen (gebonden)
Drop/winegums	Seitan
Gehaktballen/hamburgers	Semolina
Gepaneerde producten	Snacks
Granenkoffie	Snoep
Griesmeel	Soep
Grutten	Sojasaus, shoyu, tamari
Hagelslag	Sportdranken
Havermout	Vegetarische vleesvervangers
ijs	Vermicelli
Jus(poeder)	Visproducten (bewerkt)
Kant en klare maaltijden	Vla / pap
Ketchup	Vleesproducten (bewerkt)
Knäckebröd	Wafels /ijshoorntjes
Koek/cake/gebak	Wijn
Kokosbrood	Worst
Korenwijn	Zoutjes

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van gluten:

Atta	Mout (stroop)
Bètaglucaan-vezel	Plantaardig eiwit
Bloem	Rogge
Durum tarwe	Spelt
Eiwithydrolysaat	Tarwe
Emmer (tarwe)	Triticale
Gerst/gort	Triticum
glucosestroop	(Voedings)vezel
Gluten	Zemelen
Haver (meel)	Zetmeel (gemodificeerd)
Kamut	

Symptomen:

In de darm van coeliakie patiënten is de voedselopname gestoord. Onder de microscoop is te zien dat de binnenzijde van een normale dunne darm (het eerste gedeelte, het jejunum) voorzien is van zgn. darmvlokken (villi). Bij gezonde mensen zijn deze vlokken goed ontwikkeld en zorgen voor een groot oppervlak, vergelijkbaar met het oppervlak van een voetbalveld, dat beschikbaar is voor absorptie van voedingsstoffen. Bij coeliakie patiënten zijn de darmvlokken verdwenen en is het oppervlak gereduceerd tot een A4-tje! De voedselmasse glijdt snel voorbij en voedingsstoffen worden onvoldoende opgenomen. Er ontstaat vaak een slecht verteerde, vette en volumineuze ontlasting. Ook afwisselend diarree en verstopping komen voor. Bij peuters wordt men wel eens op het verkeerde been gezet. Door ondervoeding ontstaat juist een dikke buik, waardoor het kindje er 'goed' doorvoed uitziet. Vaak is het humeur en allerlei lichamelijke klachten een reden naar de arts te gaan. Op termijn dreigt groeiachterstand, skeletmisvormingen door vitamine D tekort, bloedarmoede en botontkalking.



Allergie voor kippenei komt voor bij 2% van alle kleine kinderen. Op 4-jarige leeftijd zijn de meeste kinderen over hun kippenei-allergie heengegroeid. Minder dan 1% van alle volwassenen houdt een kippenei-allergie. Eieren kunnen verwerkt zijn in heel veel soorten levensmiddelen.

Voedingsmiddelen die ei kunnen bevatten:

Aardappelpuree	Meringue
Advocaat	Omelet
Bavarois	Ontbijtgranen
Beschuit	Paneerlaagje
Bouillon	Paneermeel
Brood	Pannenkoeken/poffertjes
Cake(mix)	Pasta
Chocolade/bonbons	Paté
Crèmes	Pudding
Cremovo	Quiche
Deegwaren	Salades
Donuts	Sauzen
Dressing	Schuimende dranken
Gebak (onder meer de Zoen)	Slasaus
Gepaneerde gerechten	Snacks
Glanslaagje op brood, banket, ovenschotels	Snoep (spekjes/ schuimpjes)
Halvarine	Soepen
Hartige taarten	Soufflé
Ijs	Surimi
Kaas(fondue)	Taart
Kant-en-klaar maaltijden	Turks fruit
Koek (bijvoorbeeld sprits, kattetongen)	Vegetarische vleesvervangers
Kroketten	Vleeswaren
Kroepoek	Vla, pap
Loempia	Wafels
Marsepein	Wijn
Marshmallow	Worst
Mayonaise/fritesaus	Zoutjes

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van ei:

Albumine	Lipovitellin
Avidine	Livetine
Conalbumine	Lysozyme (E1105)
Eigeel	Ovalbumine
Eipoeder	Ovoglobuline
Eiwit	Ovomucine
Fosfatidylserine	Ovomucoïd
Fosfolipiden	Ovosucrol
Globuline	Ovotransfarine
Lecithine (E322)	Phosvitine

Symptomen:

ontstoken neusslijmvlies, hoesten of kriebelhoest, niezen, hoorbare of piepende ademhaling, benauwdheid, slijmvorming, astma, buikpijn, misselijkheid, overgeven, koliek of darmkrampen, ontstekingen in slokdarm, maagslijmvlies, diarree, constipatie, soms slijm of bloed bij ontlasting.



Er bestaan veel verschillende soorten noten. Wat ze met elkaar gemeen hebben is dat het vruchten van bomen zijn, bijvoorbeeld amandel, hazelnoot en walnoot. Een kokosnoot is geen noot, maar een vrucht. Pinda behoort niet tot deze groep en wordt apart besproken. Noten zijn rijk aan olie en eiwitten.

Voedingsmiddelen die noten kunnen bevatten:

Bitterkoekjes	Muesli- en krentenbollen
Candybars	Nougat
Chips	Oosterse gerechten
Chocolade	Ontbijtkoek
Chocolade- of hazelnootpasta	Orgeade
Crackers	Pesto
Curry's	Praliné Bonbons
Desseret	Repen (granen-, energie-)
Dressing	Rijstmix
Gebak	Salades (Waldorf)
Ijs	Sambal
Kant-en-klaar maaltijden	Spijs
Koek	Studentenhaver
Koffie: surrogaat of een smaakvariant	Vegetarische vleesvervangers
Krentenbrood en krentenslof	Worchestershire saus
Marsepein	Zoutjes
Mengsels van zaden en pitten	zuidvruchtenmix
Muesli/Cruelsli	

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van noten:

Amandel	Nangainoot
Cashewnoot	Paranoot
Hazelnoot	Pecannoot
Hican	Pistachenoot
Hickory	Tamme kastanje
Kemirienoot	Walnoot
Macadamianoot	

Symptomen:

Noten kunnen ernstige reacties geven, een enkele keer zelfs met fatale afloop. Wie een notenallergie heeft, reageert vaak op meerdere soorten noten. Zelfs als deze qua plantenfamilie niet bij elkaar horen. Maar notenallergie kan ook milder verlopen en gerelateerd zijn aan berkenpollen allergie. Het gaat dan om het orale allergiesyndroom, met vooral klachten rond de mond. In Nederland staan hazelnoot en walnoot op nummer 1. Bij kinderen zien we steeds vaker cashewnoot-allergie. De reactie is vergelijkbaar met pinda-allergie.

Bij oraal allergiesyndroom (OAS) treden klachten op in mond en keel: meestal binnen enkele minuten

kleine blaasjes
zwellen
roodheid
jeuk
tinteling van mond, kriebel



Soja behoort tot de peulvruchten en is een van de belangrijkste voedselallergenen. Sojabonen zijn rijk aan goed bruikbare eiwitten. Gedroogde sojabonen bevatten ongeveer 35% eiwit. Daarmee is het een goede en goedkope vleesvervanger. Soja wordt veel gebruikt in de voedingsmiddelenindustrie als structuurverbeteraar, sojalecithine als emulgator, en 'eiwitvuller'. Sojaolie, sojameel en sojaconcentraat.

Voedingsmiddelen die soja kunnen bevatten:

Aardappelproducten (puree, kroketjes)	Margarine/halvarine
Bakmixen	Mayonaise/ fritessaus
Bakproducten (olie/vet)	Olie/ frituurvet (niet geraffineerd)
Beschuit	Ontbijtgranen/producten
Bouillonblokjes of poeder	Oosterse gerechten
Brood (verbetermiddel)	Pindakaas
Candybars	Pizza
Chips	Poedervormige dranken of sauzen
Chocolade/bonbons	Repen (energie of granen)
Chocolade- en hazelnootpasta	Roomvervanger
Deeg en graanproducten	Saladedressings
Desserts en toetjes (speciaal koemelkvrije producten)	Sandwichspread
Dranken (sojamelk)	Saté
Gebak en koeken	Sauzen
Gezondheidsproducten	Seitan (tarweglutenproduct met sojasaus)
Hagelslag	Snacks
Hypo-allergene producten (melkvervangers voor baby's)	Snoep
ijs	Soep
Kant-en-klaarmaaltijden	Spijs (goedkope imitatiespijs)
Ketjap	Vleesvervangers
Koffiemelk/poeder	Worst/ bewerkte vleeswaren
Knäckebröd	Zoutjes
kruidenmixen	

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van soja:

Chiang	Shoyu (sojasaus bereid met soja en tarwe)
Eiwohydrolysaat (zuur)	Soja
Hoisin	Soja cellulose (E-nummer 426)
Isoflavonen	Tamari (sojasaus zonder tarwe)
Ketjap	Tofu, tofoe, tempeh, tahoe
Kinako	Toa-tjo
Lecitine/ lecithine (E-nummer 322)	TVP (Textured Vegetable Protein)
Miso (smaakmaker, basis voor soepen)	TSP (Textured Soja Protein)
Natto	Voedingsvezel
Okara (sojazemelen)	Yuba (vel van verhitte sojamelk)
Plantaardig eiwit	Zetmeel

Symptomen:

Het is niet bekend hoe vaak soja-allergie voorkomt. Wel bekend is dat vooral jonge kinderen met atopisch eczeem soja-allergie kunnen ontwikkelen. Nadat deze kinderen 1 tot 2 jaar soja uit hun dieet hebben geschrap, blijken zij soja weer te kunnen verdragen. Kinderen met eczeem én met verdenking van voedselallergie hebben 1-4% kans op soja-allergie. Volwassenen hebben minder vaak soja-allergie.

Sojamelk is ongeschikt ter vervanging van flessenmelk bij zuigelingen en peuters met koemelkallergie. Bij lactose-intolerantie is sojamelk verrijkt met calcium wél geschikt als vervanger. Sojalecithine kan veilig worden gebruikt.

Consumptie van soja kan alle mogelijke allergische reacties geven.



Selderij kennen we als blad-, bleek- en knolselderij. Allergie voor selderij komt relatief veel voor bij mensen met voedselallergie. Sommigen reageren alleen op rauwe selderij, maar de meesten reageren ook op gekookte selderij. Het allergen blijft stabiel na langdurige verhitting: meer dan 1 uur bij 100°C. Selderij is een groente die deel uitmaakt van de Schermbloemenfamilie. Het wordt zowel rauw als gekookt gegeten, of gedroogd als specerij in kruidenmixen.

Voedingsmiddelen die selderij kunnen bevatten:

Bouillon	Saus
Desserts	Seasoning
Erwtensoep	Selderijzout
Kant-en-klaargerechten	Sellerie salade
Kauwgom	Soep
Kruidenbultje	Soepgroenten
Kruidenboter	Stoofschotels
Marinade	Tafelzuren (augurk/zilverui)
Kaas met kruiden	Vleeswaren
Salades	

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van selderij:

Apie	Knolselderij
Bladselderij	Selder
Bleekselderij	Selderij(zaad)
Bosselderij	Sellerie
Eppe	Sellerie
Groene Selderij	Struikselderij
Juffrouwmerk	

Symptomen:

Na consumptie van selderij kunnen OAS, maagdarmlichtheden, luchtwegklachten en anafylaxie optreden. In vergelijking met andere groenten geeft selderij vaak ernstiger reacties.

Bij oraal allergiesyndroom (OAS) treden klachten op in mond en keel: meestal binnen enkele minuten

kleine blaasjes
zwellings
roodheid
jeuk
tinteling van mond, kriebel

verdere reacties:

buikpijn, misselijkheid, overgeven, koliek of darmkrampen, ontstekingen in slokdarm, maagslijmvlies, diarree, constipatie, soms slijm of bloed bij ontlasting, ontstoken neusslijmvlies, hoesten of kriebelhoest, niezen hoorbare of piepende ademhaling, benauwdheid, slijmvorming, astma.



WEEKDIEREN

Weekdieren zijn mosselen, oesters, inktvissen en slakken. Wie allergisch reageert op weekdieren, reageert ook vaak op schaaldieren.

Voedingsmiddelen die weekdieren kunnen bevatten:

Aperitiefjes/hapjes
Bouillabaisse
Calamari
Fruits de mer
Frutti di mare
Kruidenmixen
Mediterrane gerechten

Oosterse gerechten
Paella
Pulpo
Salades
Tapas
Vissoep
Zeebanket

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van weekdieren:

Alikruik
Escargots
Inktvis
Kokkels
Krabnippers
Kreukels
Mosselen
Octopus
Oesters

Pijlinktvis
Slakken
St. Jacobsschelpen
Wulken
Yabby
Zeekat
Zeeoren
Zeevruchten

Symptomen:

De symptomen variëren van jeuk en zwelling in de mond en keel tot levensbedreigende reacties. De klachten treden vooral op binnen 1 uur na consumptie. Meest voorkomende klachten zijn netelroos. Maar ook andere klachten zijn gemeld: huidklachten, darm-, ademhalings- en oogklachten.



SCHAALDIEREN

De groep schaaldieren omvat krab, garnalen en (rivier)kreeft. Wie allergisch reageert op schaaldieren, reageert ook vaak op weekdieren. Ongeveer 1% van de bevolking heeft een allergie voor vis of schaaldieren. Schaaldierallergie komt vrij vaak voor, het meest voor bij volwassenen. En vooral in regio's waar veel schaaldieren worden gegeten. Na pinda's en noten is het de meest voorkomende oorzaak van anafylaxie. Wie eenmaal een schaaldierallergie heeft, groeit er waarschijnlijk niet meer overheen.

Voedingsmiddelen die schaaldieren kunnen bevatten:

ouillabaisse	Sambal
Kroepoek	Saus
Kruidenmixen	Seasonings
Mediterrane gerechten	Surimi
Nam pla	Trassi
Oosterse gerechten	Vissoep
Petis oedang	Zeebanket
Salades	

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van schaaldieren:

Fruits de mer	Langoest
Gamba	Langoustine
Garnaal	Oedang
Krab	Scampi
Kreeft	Zeevruchten

Symptomen:

De symptomen variëren van jeuk en zwelling in de mond en keel tot levensbedreigende reacties. De klachten treden vooral op binnen een uur na consumptie. Maar ook aanraken en het inademen van stoom tijdens de bereiding van schaaldieren kunnen allergie veroorzaken. Ook olie die verontreinigd is met resten van schaaldieren geven aanleiding tot reacties. Meest voorkomende klachten zijn netelroos. Maar ook andere klachten zijn gemeld: huidklachten, darm-, ademhalings- en oogklachten.



MOSTERD

Mosterd heeft als belangrijkste ingrediënt mosterdzaden. Er zijn verschillende typen mosterdzaden: witte/gele, bruine en zwarte mosterd. Mosterdzaad wordt veel gebruikt in smaakmakers en sauzen en kan als verborgen ingrediënt ernstige allergische reacties veroorzaken. Zeker in fastfood restaurants is het erg oppassen geboden, omdat mosterd onbedoeld in een gerecht kan zitten. In Nederland is mosterdallergie redelijk zeldzaam, maar in Frankrijk komt het vaak voor.

Voedingsmiddelen die mosterd kunnen bevatten:

Azijn	Mayonaise
Chutney	Piccalilly
Fritessaus	Saus
Groenten op zuur	Slasaus/vinagraitte
Kaas	Specerijenmix/seasonings
Ketchup/currysous	Tadka
Marinade	Worst/gekruid vlees

Non-food
Mosterd kan in farmaceutische producten voorkomen.

Het etiket:

De aanduiding mosterdzaad wijst op de aanwezigheid van mosterd.

symptomen:

De symptomen bij mosterdallergie zijn vergelijkbaar met andere voedselallergien: luchtwegklachten, maagdarmlachten, huidklachten, angioedeem en anafylaxie.



Pinda is een berucht en veel onderzocht allergeen. Een minimale hoeveelheid leidt bij sommige mensen al tot ernstige reacties. Ook lijkt pinda-allergie steeds vaker voor te komen. Om verstandig om te gaan met pinda's verzamelden wij de belangrijkste informatie over pinda en pinda-allergie, zodat je goede afwegingen kunt maken voor je leven met pinda-allergie.

Voedingsmiddelen die pinda's kunnen bevatten:

Aroma's en kruidenpreparaten	Mengsels van zaden en pitten
Bak- en braadproducten	Nougat
borrelnootjes	Ontbijtgranen/muesli
Bouillon	Oosterse gerechten (Chinese en Thaise keuken)
Chili con carne	Plantaardig vet/olie
Chocolade/bonbons	Salade
Curry's	Sambal
Desserts	Saté
Dressings	Sauzen
Gado-gado	Seroendeng
Ijs	Snacks
Kant-en-klare gerechten	Snoep
Katjang / kacang	Soepen
Koek	Taart
Kruidenmixen	Vegetarische vleesvervangers
M&M's/chocopinda's	Vlees(ware)/worst
Margarine	zoutjes
Marinade	

Non-food

Van pinda afgeleide ingrediënten kunnen voorkomen in machinevaat-wasmiddelen en wasmiddelen, handzeep, shampoos, lotions, zalven en crèmes, scheercrème, cosmetica, metaalpolish, bleekmiddelen, inkt en wagensmeer.

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van pinda's:

Aardnoot	Natuurlijk aroma
Apenoot	Olie
Arachide of aracide	Olienoot
Eiwithydrolysaat	Pinda
Grondnoot	

Symptomen:

De meest voorkomende reacties na het eten van pinda zijn huidklachten en angioedeem. Maar ook luchtwegklachten kunnen optreden. Pinda is een 'berucht' voedingsmiddel: het geeft het vaakst aanleiding tot anafylaxie. Een tintelend gevoel in de mond geeft hiervoor vaak een eerste waarschuwingssignaal. Ook urticaria (huiduitslag) kan het begin van anafylaxie aangeven.



Vis is waardevolle voeding. Want het bevat veel eiwitten en vette vis ook gunstige vetten en vetoplosbare vitamines. Toch is het een van de meest voorkomende oorzaken van voedselallergie. Het allergene eiwit in vis is zeer hittestabiel. Dat betekent dat het eiwit allergeen blijft, ook na koken of bakken. Ongeveer 0,1 tot 0,2% van de kinderen en volwassenen heeft een visallergie. Visallergie komt vaker voor bij landen waar men vaak vis eet. Meestal groeit iemand met visallergie er niet overheen.

Voedingsmiddelen die vis kunnen bevatten:

Bak- en braadproducten	Salade
Bouillabaise	Sambal
Dashi	Saus
Kamaboko	Seasonings
Ketjap Ikan	Snoepgoed
Kibbeling	Surimi
Margarine	Sushi
Marinade	Teri
Oosterse en Scandinavische gerechten	Toetjes/desserts
Petis	Visburger
Pizza	Voedingssupplementen/preparaten
Pudding	Worcestershiresaus
Quenelles	Zeebanket
Rolmops	

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van vis:

Aspic	Kaviaar
Bliek	Kipper
Bokking	Kuit/ hom
Brado	Levertraan
E-nummers 626-629	Omega-3-olie
E-nummers 630-635	Squalene/ squalamine
Fruits de mer	vitamine A (retinol)
Gelatine	vitamine D (calciferol)
Hollandse Nieuwe	zeevruchten

Symptomen:

Consumptie van vis kan leiden tot angioedeem, maagdarmklachten, luchtwegklachten, huidklachten en anafylaxie. Vaak komt een combinatie van symptomen voor.



Lupinemeel wordt gemaakt van zaden van de blauwe lupine. Het heet ook wel 'bonenmeel'.

De voedingsmiddelenindustrie ziet lupinemeel als goed alternatief voor sojameel, dat vaak afkomstig is van genetisch gewijzigde soja. Lupine lijkt qua voedingsmiddel het meest op pinda's.

Het wordt de laatste jaren vaak gebruikt in voedingsmiddelen omdat het een goedkoop product is. Overgevoeligheid voor lupinemeel komt waarschijnlijk steeds vaker voor bij Nederlanders.

Voedingsmiddelen die lupine kunnen bevatten:

Banket	Pasta
Bladerdeeg	Saus
Brood	Snacks
Chocolade	Soep
Dressing	Taartbodems
Gepaneerde producten	Vegetarische vleesvervangers
Koek	Vleeswaren
Meergranenbrood	wafels

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van lupine:

Eiwitconcentraat	Lupinemeel
Lopino	lupinestukjes
Loyu	Okara
Lupini/tremocos	Voedingsvezel
Lupine	

Symptomen:

Jeuk in de mond en netelroos, angioedeem tot ernstige symptomen als anafylaxie zijn gemeld na lupineconsumptie. Ook acute astma en benauwdheid door zwelling in de keel zijn geconstateerd bij ernstige lupine-allergie.



SESAMZAAD

Sesamzaad wordt als hele zaadjes gegeten, bijvoorbeeld ter versiering van brood. De zaadjes bestaan voor ongeveer 50-60% uit olie. Ook wordt sesampasta en sesamolie uit de zaadjes gemaakt. Vooral in de afgelopen jaren is de consumptie sterk toegenomen.

Voedingsmiddelen die sesamzaad kunnen bevatten:

Bladerdeeghapjes	Margarine
Brood (jes)	Muesli
Crackers	Oosterse gerechten
Falafel	Rijstwafels
Furikake	Roerbakolie
Gomasio	Sigda
Helva	Sladressing
Hummus	Specerijenmix
Japanse zoutjes	Tahin
Knäckebröd	Zoute stengels
Koek	

Non-food
Cosmetica-artikelen kunnen sesamzaadolie bevatten, bijvoorbeeld lipstick, vochtinbrengende crèmes en lichaamsoliën.

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van sesamzaad:

Sesam
Gingelly
Tahini/Tehina

symptomen:

Sesamzaad kan een hele waaier aan reacties veroorzaken, van angioedeem, huidklachten, luchtwegklachten, maagdarmlachten tot anafylaxie. Sesamzaadallergie is een nare, heftige allergie. Het zaadje kleeft heel makkelijk ergens aan vast. Daardoor is het allergeen lastig te vermijden.



ZWAVELDIOXIDE

Sulfiet komt van nature in bepaalde producten voor, maar het kan ook aan levensmiddelen worden toegevoegd als conserveermiddel (E220 – E228). Het zorgt ervoor dat vlees en fruit niet bruin kleurt. Vooral in gedroogd fruit, wijn en mosselen kunnen hoge sulfietgehalten voorkomen. Sulfiet geeft géén allergische reactie, maar een intolerantiereactie. Sulfiet kan bij hiervoor gevoelige mensen een astma-aanval veroorzaken. Ook veel in salades.

Voedingsmiddelen die sulfiet kunnen bevatten:

Aardappelproducten	Paddestoelen/champignons
Azijn	Paté
Bier	Rode kaas
Brandy	Rum
Gedroogde groenten	Sauzen, kant-en-klaar
Gedroogde vruchten	Salades
Gekonfijte vruchten	Schaaldieren
Gelatine	Snacks (zoals kroketten)
Glucosestroop	Stroop en suikerstroop
Graanproducten	Suiker
Groenten in azijn, pekkel of olie (zoals augurken)	Uien- en knoflookpasta
Jam	Vis (gedroogd en gezouten)
Kant- en klaar maaltijden	Vleesvervangers op basis van soja-eiwit
Koek/biscuit	Vruchtenconserven
Kruidenmixen	Vruchtensap
Likeuren	Whisky
Maïzena	Wijn
Mosterd	Worstjes
Ontbijtgranen met fruitsmaak	Zetmeel

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van sulfiet:

Conserveermiddel	Sulfiet
E-nummer 150 b	SO ₂
E-nummer 150 d	Zwavedioxide
E-nummer 163	Zwaveligzuur
E-nummers 220-228	

Symptomen:

De reactie op sulfiet kan mild zijn, maar ook heel heftig. Mogelijke symptomen zijn hartkloppingen en netelroos. Iedere hoeveelheid sulfiet kan klachten veroorzaken, dus ook een klein beetje. Sulfiet kan soms een levensbedreigende (anafylactische) reactie veroorzaken.