



## Ihre Allergie

<b>Vorwort</b>	7
<b>Nahrungsmittel-Allergie – was nun?</b>	9
■ <b>Aufbau des Einkaufsführers</b>	10
– Lücken im Gesetz	11
■ <b>Ihr Alltag mit der Allergie</b>	13
– Allergeneigenschaften und Verträglichkeit	13
– Kreuzreaktionen	14
■ <b>Therapeutische Ernährungsberatung</b>	15



## ■ Allergene

<b>Die verschiedenen Allergene</b>	17
■ Milch	18
■ Hühnerei	27
■ Weizen	36
■ Soja	46
■ Erdnuss	54
■ Nüsse	62
■ Sesam	75
■ Sellerie	81
■ Fisch	88



### ■ Im Ausland

<b>Auf Reisen – im Urlaub</b>	97
■ Gut planen und vorab informieren	98
– Wie heißt das Allergen?	99
– Sprachhilfe für das Ausland	100
– Ein kurzer Blick in die Speisekarte	100
■ Dänisch	101
■ Englisch	104
■ Französisch	107
■ Griechisch	110
■ Italienisch	113
■ Kroatisch	117
■ Portugiesisch	119
■ Spanisch	122
■ Türkisch	125
<b>Nützliche Bücher und Adressen</b>	127