

Kinder und Allergien



Bedürfnisse Kinder

Wachstum

Bedarf an Nährstoffen ist hoch

Bedarf sich zu bewegen und herum zu tummeln

Bedarf sich anerkannt zu fühlen,
soziale Kontakte sind wichtig

Bedarf nach Anerkennung und
Zugehörigkeit



Allergie

- Was ist Arah2?



Allergene

- Ara h2 : Arachis hypogaea
→ Allergen der Erdnuss
- Ein Allergen ist kein Lebensmittel
- Ein allergisches Kind reagiert nicht auf ein Lebensmittel, sondern auf einen oder mehrere seiner Bausteine.

Kinder und Allergien

A decorative horizontal line consisting of a series of small, light-colored dots, slightly wavy in appearance, spanning the width of the slide below the title.

Verschiedene
Lebensmittelgruppen
werden eliminiert

Wichtige Nährstoffe
müssen ersetzt
werden

Das Gleichgewicht
der Nährstoffe macht
sich über den Tag und
nicht auf einer
Mahlzeit!

„Kann Spuren von ... enthalten“

- Lebensmittelproduzenten schützen sich vor Haftungsansprüchen
- Freiwillige Angabe
- Problematisch:

Menge kann variieren von sehr wenig zu erheblich viel

Vergleichbare Produkte ohne Hinweis können trotzdem relevante Allergenmengen als Verunreinigung enthalten

Möglicherweise besteht kein Risiko für die Allergiker → eingeschränkte Lebensmittelauswahl

Häufigsten Allergien: Kinder



Hühnerei
→ ok

Kuhmilch
→ ok

Weizen
→ ok

Soja
→ ok

Erdnuss
→ ok

Haselnuss
→
schwierig

Kuhmilch



Kuhmilch

Mehrere Allergene

Nicht alle gleichermassen hitzeempfindlich

Nicht alle zeigen Kreuzreaktionen

Reaktion auf nur 1 Allergen ist selten



Kuhmilch

- Nährstoffe:

Eiweiss

Kalzium

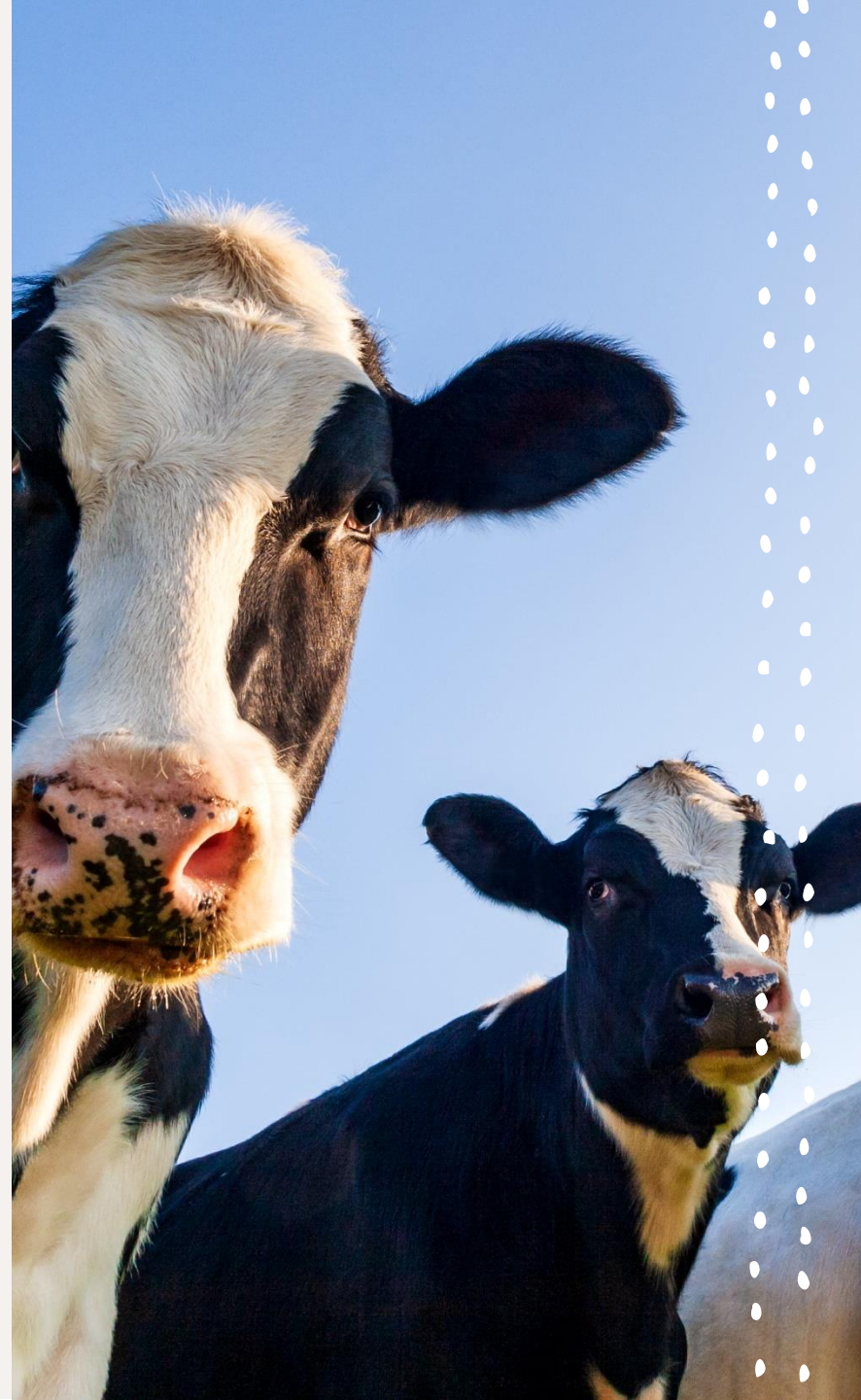
Vitamin D

Vitamin A

Vitamin B12

Vitamin B2

Phosphor



Kuhmilch: Alternativen

- Mandelmilch
- Hafermilch
- Reismilch
- Kokosmilch...

→ mit Kalzium angereichert

Kuhmilch: Alternativen

- Säuglingsalter: therapeutische Spezialnahrung (Aptamil[®], Alfaré[®], Nutramigen[®],...)
- Nach dem 1. Lebensjahr:
 - Sojadrinks mit Kalzium angereichert
 - Pflanzendrinks mit Kalzium angereichert
 - Mineralwasser >300mg/l
 - Fruchstäfte mit Kalzium angereichert
 - Gemüsesorten (oft ☹)

Kuhmilch: Tücken

Ghee, Molke, Kasein, Albumin

Käse: Sortenname wie Ricotta, Mozzarella, Feta, Gouda, Mascarpone

Unverpackte Lebensmittel: Backwaren, Wurst

Medikamente



Milchreis mit gebratenem Apfel

Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Apfel
- 50g runder Reis
- 270 ml Wasser
- 2 gutgefüllte EL Reiscreme
- 20g Zucker
- 10 Ersatzmilchmessungen (Modilac Expert Riz oder Novarice) und 30 ml Wasser

Kochen Sie den runden Reis in 270 ml Wasser mit Zucker.

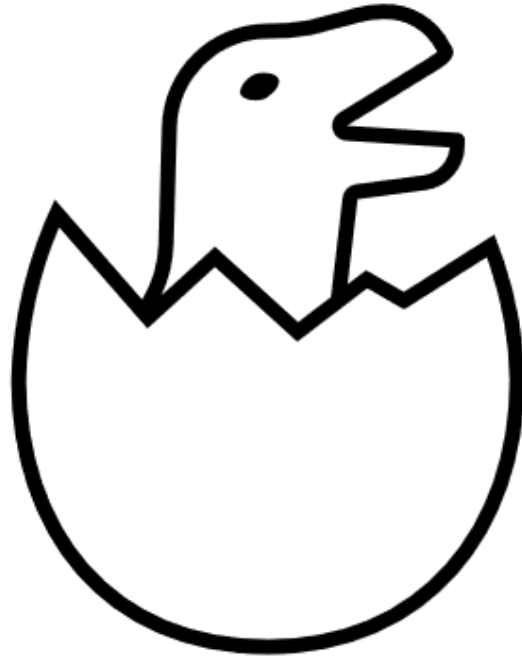
Wenn er gegart ist, geben Sie die Reiscreme hinzu und lassen Sie es abkühlen bis der Milchreis lauwarm ist.

Die Ersatzmilch mit 30 ml kaltem Wasser mischen und diese Zubereitung in den Reis einrühren.

Schälen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in dünne Scheiben.

In einer heißen Pfanne die Apfelstücke in etwas Öl mit einem Löffel Zucker karamellisieren lassen.

Legen Sie die gebratenen Äpfel auf den Boden des Glases und fügen Sie den Milchreis hinzu.



Hühnerei

Hühnerei

- Roh und gebacken?
- Unter Aufsicht testen! Nicht im Eigenversuch
- Mehrere Allergene, hauptsächlich im Eiweiss
- Unmöglich Eigelb und Eiweiss spurenlos zu trennen

Hühnerei

- Nährstoffe:

Eiweiss

Eisen

Biotin

Folsäure

Vitamin B6

Selenium

Vitamine A, D, E, B12



Hühnerei: Ersatz

- Ei-Ersatzpulver: Nutricia®
- ½ TL Natron auf 100g Mehl
- 2 EL Kartoffelstärke oder eine fein zerstampfte Kartoffel → 1 Ei
- 1 EL Sojamehl auf 100g Mehl oder 1 EL Sojamehl mit 3 EL Wasser → 1 Ei
- 1 TL Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl → 1 Ei
- Pürierte Banane
- 80g Apfelmus → 1 Ei

Hühnerei: Tücken

- Ovozymb
- Lysosymb
- Lose Waren
- Brot und Backwaren können mit Ei glasiert sein
- Lysozym (aus Hühnerei gewonnen): antibakterieller Zusatz in Käserinde, geriebenem Käse, fettreduziertem Käse
- Shampoo

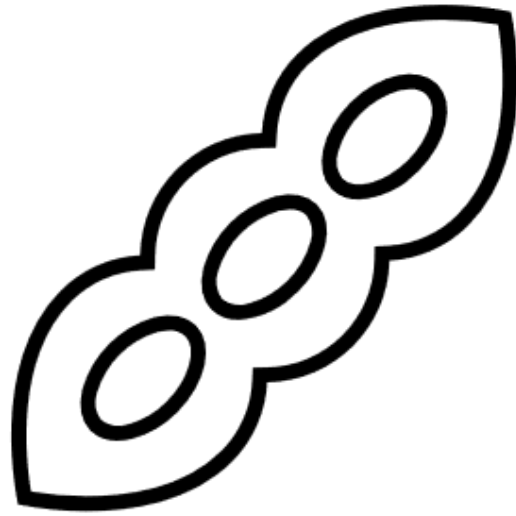
Rührteig ohne Ei und ohne Milch

Zutaten: (12 Muffins)

- 125g weiche Margarine
- 125g Zucker
- 2 TL Ei-Ersatzpulver (oder Sojamehl)
- 1 Prise Salz
- 300g Mehl
- 3 gestrichener TL Backpulver
- 150ml Sojamilch
- Margarine für die Form

Zubereitung:

- Weiche Margarine und Zucker schaumig schlagen.
- Ei-Ersatzpulver, Salz, Mehl, Backpulver und Sojamilch unter die Zuckermasse rühren und glatt rühren.
- Backofen auf 200°C vorheizen, Springform gut einfetten.
- Teig in die Form füllen und glatt streichen.
- Den Teigboden 25-30 Minuten backen.



Soja

Soja

Folgende Nahrungsmittel werden aus Soja hergestellt:

Sojasauce

Sojapaste

Miso

Tofu

Tempeh

Fleischimitate

Sojaflocken

Sojaöl

Diätgetränke

Sportlergetränke



Soja

Billiges Eiweiss für Nahrungsmittelindustrie (Fleisch-, Wurst-, Backwaren)

Zusatzstoff: Backmittel, Bindemittel, Emulgator, Lecithin

Botanisch: Hülsenfrucht

Kreuzreaktion: Erdnuss, Erbsen, Linsen, Bohnen, Lupine, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl

Mögliche Kreuzreaktion bei Birkenpollenallergikern gegenüber wenig erhitzten Sojaprodukten



Soja: Tücken

- Edamame, Kinako, Miso, Natto, Okara, Ahoyu, Tamari, Tempeh, Tofu, TVP (=Textured Vegetable Protein = Fleischersatz)
- Lecithin
- Raffiniertes Sojaöl: unbedenklich
- Lose Ware: Backwaren, Wurst,...



Erdnuss

Erdnuss

Asiatische, mexikanische, afrikanische Küche

Billiges Eiweiß

Erdnuss

Gibt Kuchen Geschmack und Konsistenz

Brot: bessere Haltbarkeit, Färbung, Geschmack, Textur, Nährwerte

Erdnüsse: mehr Eiweiß, Textur, Geschmack, Aussehen

Milch und Milchprodukte

Eis → Deko

Getränke und Suppen

Fleichersatz



Erdnuss

Botanisch: Hülsenfrucht

Kreuzreaktionen: Soja, Lupine, Erbsen, Linsen, Bohnen, Guar, Johannisbrotkern



Erdnuss: Tücken

« Kann Spuren von Erdnüssen enthalten »

Vorsicht bei vorfrittierten Nahrungsmitteln (Pommes, Rösti, Gromperenkichelcher, Nuggets,...)

Achtung oft enthalten Aperitifs Snacks, die mit Nüssen, Mandeln angegeben werden, Erdnüsse (entaromatisiert, neu aromatisiert)

Erdnusskontaminationen können überall dort auftreten wo Erdnüsse verwendet werden (Restaurant, Bäckerei, Eisdiele, Fast Food, Fleischerei,...)

Kalt gepresstes Erdnussöl

Medikamente (Vitaminpräparate)

Pflegemittel (Badeöle, Cremes, Shampoos)

Haselnuss



Haselnuss

Schalenfrüchte (« tree nuts »):

- Mandel
- Haselnuss (am häufigsten nicht vertragen)
- Walnuss
- Cashewkerne
- Pakannuss
- Paranuss
- Pistazien
- Macadamianuss



Haselnuss

- Schokolade: Reinheit kann nur garantiert sein wenn auf jegliche Verarbeitung der Schalenfrüchte von der Firma aus verzichtet wird

www.kinnerton.com

www.dammenberg.fi



Wichtig

Es ist möglich einem Kind mit Allergien ein schmackhaftes, nicht zu sehr anderes Menü zu kochen.

Das Gleichgewicht macht sich über den Tag und nicht auf einer Mahlzeit.

“kann Spuren von... enthalten”:
Mengen können gering sein bis erheblich gross.



Quicheteig

Zutaten:

- 250g Mehl
- ½ TL Salz
- 150g Margarine
- Margarine und Mehl für die Form

Zubereitung:

- Mehl, Salz, Margarine, 3 EL kaltes Wasser zu einem Teig verkneten.
- Die Quicheform mit Margarine einfetten und mit etwas Mehl ausstreuen.
- Den Teig etwas grösser als die Form ausrollen, in die Form legen und überstehende Ränder mit einem Messer abschneiden.
- Die Form mit Klarsichtfolie abdecken. Den Teig im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Backofen auf 200° vorheizen.
- Den Quicheteig mit einer Gabel mehrmals einstechen und je nach Rezept füllen.

Waffeln, Pfannkuchen

Zutaten:

- 200g Butter/Margarine
- 500g Mehl
- 50g Zucker
- 1 Flasche sprudelndes Wasser
- Rapsöl

Zubereitung:

- Die Margarine schaumig schlagen und nach und nach das Mehl, den Zucker und etwas Wasser dazugeben.
- Fügen Sie nach und nach das Wasser dazu, bis der Teig flüssig ist.
- Lassen Sie diesen Teig 2 Minuten lang aufgehen.
- Danach den Teig rühren und im geölten Waffeleisen oder in einer geölten Pfanne zu Pfannkuchen backen.

Hinweis: Wenn Sie etwas Johannisbrotkern (gomme de caruobe) zum Teig geben, dann werden die Waffeln schön knusprig (im Fall einer Allergie auf Hülsenfrüchte nicht benutzen)

Nicht vergessen...

Freude gönnen !

Danke für die Aufmerksamkeit

Stephanie Rosquin

info@peasfulnutrition.lu

