

# Dr. med. Nikolaus Weissenrieder

## Kinder- und Jugendarzt - Frauenarzt - Qualitätsmanager Kinder- und Jugendgynäkologie

Praxiszentrum Saarstrasse  
Saarstr. 7  
80797 München

Tel.: 089 / 30 75 94 64  
www.praxiszentrum-saarstrasse.de  
E-Mail: info@praxiszentrum-saarstrasse.de

### Elternmerkblatt

#### Lebensmittelauswahl bei Hühner-Eiweiß-Allergie

Folgende Begriffe der Zutatenliste können auf die Verwendung von Ei hinweisen:

● Protein      ● Fremdprotein      ● Ovo-      ● Stabilisator

#### ① Hinweise:

- ✘ Wenn auf der Verpackung eines Lebensmittels bei der Nährstoffanalyse die Zeile „Gramm Eiweiß“ zu lesen ist, ist dies der allgemeine Begriff für den Nährstoff Eiweiß (Protein) und kein Hinweis auf die Verwendung von Hühnerei.
- ✘ Lecithin (E322) ist in der Regel pflanzlichen Ursprungs und wird bei Hühner-Eiweiß-Allergie vertragen.

*Überprüfen Sie immer beim Einkauf die Zutatenliste der Produkte*

#### Lücken und Tücken in der Kennzeichnungsverordnung:

- Fertigprodukte aus zusammengesetzten Zutaten müssen nicht vollständig deklariert sein, sofern die zusammengesetzte Zutat zu einem geringeren Anteil als 25% im Endprodukt enthalten ist (Beispiel: Eiernudeln in Gemüsesuppe).
- Schokolade darf nach der Kakaoverordnung bis zu 5% Ei ohne Deklaration zugesetzt werden.
- Brotkruste und Hefengebäck können mit Ei glasiert sein-> Achtung das Gebäck glänzt!
- Bei unverpackten Wurstsorten und Backwaren den Hersteller fragen.
- Hühnerei-Eiweiß wird in der Industrie häufig verwendet, so z.B. zum Klären von Flüssigkeiten wie Brühe, Aspik und Fruchtsäften.
- Hühnerei-Eiweiß dient auch anderen Verwendungszwecken: Ei-Shampoo, lysozymhaltige Halslutschtabletten (z.B. Frubienzym).
- ✘ Der Masern-Mumps-Röteln-Impfstoff wird auf Hühnereigewebe (Hühnerfibroblasten) gezüchtet, jedoch anschließend so perfekt gereinigt, dass keine Gefahr für Hühner-Eiweißallergiker besteht. Diese dürfen daher bedenkenlos geimpft werden.

#### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag:	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

## Alternativen zum Hühnerei

### Backen:

- Ei-Ersatzpulver (im Reformhaus oder im Handel beziehen) z.B. der Firma Hammermühle, (nicht bei Sojaallergie), oder der Firma SIIS (statt Ei). Ⓢ Eiersatz wie Becel dotterfrei und Tinovo sind nicht geeignet, sie sind auf Hühnereibasis hergestellt.
- 1/2 TL Natron auf 100g Mehl
- 1 EL Sojamehl auf 100g Mehl  
(oder 1 EL Sojamehl mit 3 EL Wasser angesetzt = Ersatz für 1 Ei) Ⓢ nicht bei Sojaallergie!
- 1 TL Johannisbrotkernmehl = Ersatz für 1 Ei (auch Nestargel, Diät Bindex ist möglich)
- Arrowroot (Pfeilwurzelstärke) ca. 1/2 EL Arrowroot mit 3 EL Wasser angesetzt = Ersatz für 1 Ei Teige
- Blätterteig-ohne-Ei (tiefgefroren) jedoch Zutatenliste beachten
- Strudelteig ohne Ei
- Mürbeteig, evtl. mit Nußmus Rezepte siehe Anhang
- Hefeteig ohne Ei

### Weitere Küchentips:

- Zum Panieren von Schnitzel, das Fleischstück erst in Sahne und dann in Semmelbrösel wenden.
- Für den Hackfleischteig kann anstatt Ei Quark oder eine rohe Kartoffel verwendet werden.

## Lebensmittelauswahl bei einer hühnereifreien Ernährung

	Lebensmittel die idR kein Hühnerei enthalten (jedoch immer Zutatenliste beachten)	Lebensmittel, die Hühnerei enthalten können
	☺	☹
Brot, Getreide, Backwaren	Brot und Brötchen ohne Ei Getreide und Getreideflocken Puffreis, Reiswaffeln, Popcorn eifreie Zwiebacksorten, eifreies Gebäck	Brot, süße Brötchen Backwaren, Kuchen, Torten, Waffeln, Biskuit, Backmischungen, Zwieback, Kekse Paniermehl, Backerbsen Eierteigwaren (Eiernudeln, Spätzle, Ravioli, Lasagne) Müsli mit Milchpulver
Kartoffel	Kartoffel, alle Sorten alle selbst hergestellten Kartoffelgerichte o.. Ei Pommes frites	Kartoffelzubereitungen wie: Kartoffelgratin, Kroketten, Knödel Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Gemüse und Obst	alle Sorten Nüsse bei Verträglichkeit	zubereitete Gemüse- und Obstgerichte z.B. Pfannengemüse, Aufläufe, legierte Suppen
Milch- und Milchprodukte	alle Milchprodukte natur, z.B.: Milch, Sahne, Quark, Sauermilch, Buttermilch, Frischkäse, Käse Kakao aus reinem Kakaopulver	Milchpulver Joghurtschlagcreme Eis, Cremes, Kakaogetränk
Fleisch- und Fleischwaren	Fleisch frisch oder tiefgekühlt ohne weitere Zutaten	paniertes Fleisch, zubereitete Hackfleisch

### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

	Wurstaufschnitt ohne Ei Würstchen ohne Ei	(Frikadellen, Tatar, Hamburger, Klopse) Fleischsalate, Aspick, Sülze, Cornedbeef Leberwurst, Leberpastete, Leberparfaits Bratwurst
Eier	Eiersatz (siehe Anhang)	alle Eiersorten und daraus hergestellte Eierspeisen (Pfannkuchen, Omelett, Crepes, Mayonnaise div. Eiersatz (Becel dotterfrei, Tinovo)
Fisch	alle Sorten, frisch, tiefgekühlt oder geräuchert ohne Eizusatz	panierter Fisch, Fischstäbchen, Fischsalate Fischfertiggerichte, Fischpastete
Fette und Öle	alle Sorten (Butter, Margarine, Öl, Schmalz)	Margarine mit Eigelb
Getränke	Tee, Mineralwasser, Milch Kakao aus reinem Kakaopulver	Fruchtsäfte, Instant-Getränke, Kakaogetränkpulver, Ovomaltine
Süßes	Honig, Konfitüre, Carobcreme Traubenzucker, Popcorn Fruchtgummis, Fruchtbonbons Hühnereifreies Eis, Sorbet	Schokolade, Nougat, Pralinen alle Süßwaren mit Schokolade und oder Milchpulver Karamelbonbons, Baiser, Schokoküsse Schaumzuckerwaren, Weichlakritzwaren Süßwaren mit Keksbestandteilen Müsliriegel, Eis mit Eizusatz, div. Puddings
Verschiedenes	Salatmarinaden ohne Eizusatz Ketchup, Senf	Fertigerichte, -suppen, -soßen, Pizza, Suppen- konserven, Würzpasten, Würzsoßen, gekörnte. Brühe, Brühwürfel, Mayonnaise, Remoulade, Dressing, Meerrettichzubereitungen, Feinkostsalate

\* Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

### Eifreie Grundrezepte:

#### Mürbteig:

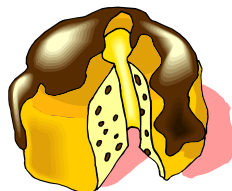
150 g Margarine oder Butter  
250 g Weizenmehl  
4 Eßlöffel eiskaltes Wasser  
1 Messerspitze Salz  
Alle Zutaten kalt, mit der Hand verkneten.  
ohne  
Vor der Verarbeitung 2 Std. in den Kühlschrank stellen.

#### Fülle für Käsekuchen:

500g Quark  
200g Sahne  
1 P. Vanillezucker  
150g Zucker  
1 kl. Dose Mandarinen  
Saft

#### Rührkuchen:

100ml Öl  
80g Zucker  
2 Teelöffel Vanillezucker  
50g Sojamehl vollfett  
100g Weizenmehl  
100g Stärke



#### Sprechzeiten:

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr  
Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr

3 gestrichene Teelöffel Backpulver

250 ml Milch in eine kleine gefettete Kastenform geben. Ca. 40 -50 Min. bei 175 Grad

### **Strudelteig**

250g Mehl

1/8 l lauwarmes Wasser ( bzw. nach Bedarf)

1 Prise Salz

3-4 Eßlöffel Öl

Strudelteig an einem warmen Ort 30 Min. ruhen lassen

### **Hefeteig**

500g Mehl

30g Hefe

80g Zucker

knapp 1/4 l lauwarme Milch

1 Prise Salz

8 Eßlöffel Öl

80g Zucker

### **Sprechzeiten:**

Montag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00 Uhr
Dienstag:	9.00 - 12.00 / 16.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch:	9.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 12.00 / 15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	9.00 - 12.00 / 14.00 - 16.00 Uhr

Telefonische Sprechstunde Mo-Fr 12.30 - 13.30 Uhr

Kindergynäkologische Sprechstunde Mi 14.00 - 16.00 Uhr