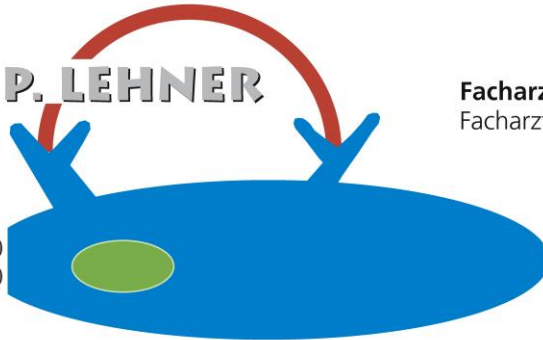


# ALLERGIEZENTRUM-ST.GALLEN

**DR. MED. P. LEHNER**

Sternackerstrasse 7  
9000 St. Gallen

Tel. 071 222 50 90  
Fax 071 220 15 80



Facharzt FMH für allergische Krankheiten  
Facharzt FMH für Innere Medizin

info@allergiezentrum-sg.ch  
www.allergiezentrum-sg.ch

## Additivafreie Diät

Eine mögliche Ursache für Ihre Beschwerden sind Zusatzstoffe (=Additiva) zu Nahrungsmitteln wie **Farbstoffe** (z. B. Tartrazin, E-Nr. 102), Konservierungsmittel (z. B. **Benzoessäure**, E-Nr. 210-219), Disulfite (SO<sub>2</sub>, E-Nr. 220-224) **Glutamat** und **Salicylate** (Chinesische Küche). Durch Vermeiden dieser Zusatzstoffe kann es zu einer Besserung Ihres Krankheitsbildes kommen.

## Allgemeines

Vermeiden Sie gefärbte und haltbar gemachte Lebensmittel. In der Schweiz und den benachbarten Ländern sind Konservierungsmittel und Farbstoffe deklarationspflichtig und auf der Lebensmittelverpackung inklusive einer E-Nr. angegeben. Achten Sie beim Einkauf auf diese Angaben und vermeiden Sie Schnellgerichte und Nahrungsmittel aus Konserven, Tuben, Gläsern. Essen Sie, wenn möglich zu Hause und lediglich frische Produkte.

Treten Ihre Beschwerden wieder auf, dann schreiben Sie die in den letzten 24 Stunden eingenommenen Nahrungsmittel präzise auf.

Nehmen Sie Schmerzmittel und andere Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein.

## erlaubte Nahrungsmittel

### **Getreideprodukte:**

alle Mehl- und Getreidesorten,  
Haferflocken, Mais, Reis,  
frisches Brot, Weggli, Zopf

### **Kartoffeln:**

Kartoffeln, nicht industriell  
verarbeitet

### **Fette:**

Butter, Olivenöl, Sonnenblumenöl,  
Margarine ohne Konservierungs-  
stoff (z. B. Eden)

## verbotene Nahrungsmittel

Käse-, Kümmelstangen, etc.,  
Frischbackbrot, Nudeln (je nach  
Hersteller), Cornflakes

Stocki, Rösti als Fertigprodukt,  
Kartoffelchips, etc.

Margarine, Fertigsalatsaucen,  
Mayonnaise, Brotaufstriche

**Früchte:**

frische Früchte in geringen Mengen

Steinfrüchte, Himbeeren, Brombeeren, Rhabarber, Erdbeeren, Trauben, Bananen, Grapefruit, getrocknete Früchte (SO<sub>2</sub>-haltig), Oliven

**Fleisch/Fisch:**

alles frische oder tiefgekühlte Fleisch und Geflügelarten, Bündner-, Rauchfleisch, Schinken

alle Fleischkonserven und Fertigfleischgerichte, Salami, Wurst, Cervelat, Wienerli

Frischer Fisch (in geringen Mengen)

Fischkonserven, Fertigfischgerichte

Eier

Muscheln, Crevetten, Schalentiere, Kaviar

**Gemüse:**

alle frischen Gemüsesorten, Gemüsesäfte (Biotta), Salate, Pilze (frisch)

Sauerkraut, Mais in Dosen, Spinat, Tomaten, Erbsen

**Pâtisserie und Süßwaren:**

Schokolade ohne Füllungen (in geringen Mengen), selbstzubereitete Marmelade, Honig, selbstgemachte Kuchen und Torten mit erlaubten Zutaten

gekaufte Biskuits und Guetzli, gekaufte Kuchen und Torten, Pudding, Dessertcremes, Marmelade, Eiscreme, Lutschbonbons, Kaugummi, Marzipan

**Gewürze**

Zucker, Salz, Pfeffer, frische und getrocknete Kräuter, Paprika

Essig, Senf, Curry, Aromat, Maggi, Ketchup, flüssige Gewürzmischungen, Essigkonserven (Gurken, Zwiebeln), Tomatenmark aus Tuben, Zimt und Gewürznelken

**Getränke**

Milch, Tee, Kaffee, frische viele Fruchtsäfte, Fruchtsäfte, Mineralwasser, frischgepresste Fruchtsäfte in geringen Mengen, Brunnenwasser

(v.a. Orangensäfte, Limonade, Cola, Fanta, Tonics etc., dunkles Bier, Bier ohne Alkohol. Viele alkoholhaltige Getränke und manche Weinsorten enthalten Sulfite.

**Milch und Milchprodukte**

frische Milch, Rahm, Joghurt natur, Hartkäse, Quark in geringen Mengen

Milchpulver, Kondensmilch, gekaufte Fruchtjoghurts Weich- und Schmelzkäse

**Verschiedenes**

eingefrorene Produkte ohne Konservierungszusatz

gefärbte Zahnpasta