IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

unser kita essen

Handout

Nahrungsmittelunverträglichkeiten ganz konkret

Immer mehr Kinder zeigen heute allergische- und nichtallergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU) gegenüber bestimmten Lebensmitteln. Für die Gemeinschaftsverpflegung in der Kita bedeutet das: individuelle Anforderungen erkennen, berücksichtigen und umsetzen, ohne dabei den Anspruch an eine ausgewogene Ernährung aus dem Blick zu verlieren.

Ziel ist es, dass alle Kinder sicher und möglichst ohne Einschränkungen am gemeinsamen Essen teilnehmen können, ohne dass sich jemand ausgegrenzt fühlt.

Was genau ist eine allergische NMU?

Hierbei reagiert das Immunsystem überempfindlich auf bestimmte Eiweißstoffe (Proteine) in einem Lebensmittel – sogenannte Allergene. Diese sind meist völlig harmlose Bestandteile wie z. B. Milch- oder Sojaproteine, können jedoch bei allergisch reagierenden Personen starke Reaktionen auslösen.

Häufige Auslöser im Kindesalter sind:

- Hühnerei
- Kuhmilch
- Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse)
- Soja
- Fisch
- Weizen

Die allergieauslösenden Eiweiße können in offensichtlichen Lebensmitteln enthalten sein, tauchen jedoch auch versteckt in Fertigprodukten auf – daher ist der Blick auf die Zutatenliste unerlässlich.

Umgang mit häufigen Allergien

Bei einer **Kuhmilchallergie** sollten die folgenden Lebensmittel vermieden werden:

- Milch, Käse, Joghurt, Quark etc.
- Milchbestandteile in: Backwaren, Wurst, Süßspeisen, Brotaufstrichen, Soßen, Panaden, Müsli, Getränken

Geeignete Alternativen:

- Pflanzendrinks wie Hafer-, Soja-, Reis- oder Mandeldrink
- Pflanzliche Joghurt- und Quarkprodukte auf Soja- oder Lupinenbasis
- Pflanzliche Brotaufstriche statt Käse

Nährstoffaugleich:

- Calciumreiche Lebensmittel: Grünkohl, Brokkoli, Rucola, Sesam, Vollkornbrot, calciumreiches Mineralwasser
- Eiweißlieferanten: Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Fleisch, Fisch
- Hinweis: Auch Milch anderer Tierarten (z. B. Ziegen- oder Schafmilch) ist meist nicht geeignet als Ersatz bei Kuhmilchallergie.

Bei einer **Hühnereiallergie** sollten die folgenden Lebensmittel vermieden werden:

- Gekochte Eier, Rührei, Pfannkuchen, Waffeln, Mayonnaise etc.
- Verstecktes Ei in: Backwaren, Nudeln, Kartoffelprodukten, panierten Lebensmitteln, Frikadellen, Dressings

Ersatzmöglichkeiten:

- Bindemittel: Pflanzenöl + Wasser + Backpulver oder Sojamehl + Wasser
- Auflockerung in Teigen: Apfelmus oder zerdrückte Banane

Bei einer **Fischallergie** sollten die folgenden Lebensmittel vermieden werden:

- Alle Fischarten, auch in verarbeiteten Formen wie Soßen, Marinaden, Würzpasten oder asiatischen Speisen

Wichtig:

- Fischallergene sind hitzestabil
- Kreuzreaktionen zwischen Fischarten häufig
- Vorsicht bei Dämpfen beim Kochen – bei schweren Allergien gut lüften und getrennt zubereiten

Ersatz:

- Pflanzliche Proteinquellen wie Linsen- oder Kichererbsen-Nuggets
- Auf die Verwendung von Jodsalz achten, um den möglichen Jodmangel bei fischfreier Ernährung auszugleichen

Bei einer **Sojaallergie** sollten die folgenden Lebensmittel vermieden werden:

- Sojadrinks, Sojajoghurt, Tofu, Fleischersatzprodukte
- Versteckt in: Backwaren, Desserts, Brotaufstrichen, Süßigkeiten, Wurst, Fertiggerichten

Hinweis:

- Auch unter E-Nummern wie E322 (Lecithin) oder E426 kann Soja verborgen sein
- Mögliche Kreuzreaktionen mit anderen Hülsenfrüchten, etwa Erdnüssen oder Kichererbsen

Bei einer **Weizenallergie** sollten die folgenden Lebensmittel vermieden werden:

- Weizenprodukte: Brot, Brötchen, Gebäck, Kuchen, Nudeln etc.
- Auch urtümliche Weizenarten wie Dinkel, Emmer, Einkorn, Grünkern
- Versteckte Quellen: Paniermehl, Grieß, Stärke, Couscous, Bulgur, Müslimischungen, Fertiggerichte

Geeignete Alternativen:

- Glutenfreie bzw. weizenfreie Getreide wie: Amarant, Quinoa, Buchweizen, Reis, Mais, Hirse, Hafer, Roggen, Gerste
- Praktische Umsetzung in der Küche
- Zutatenlisten prüfen – auf deklarierte Hauptallergene und Spurenhinweise achten
- Alternativgerichte vorbereiten – mit allergenfreien Zutaten

Kreuzkontamination vermeiden:

- Separate Zubereitung allergenfreier Speisen
- Besteck, Schneidbretter und Pfannen reinigen
- Allergenfreie Komponenten zuerst zubereiten

Dokumentation & Kommunikation:

- Austausch mit Eltern über Diagnosen und Unverträglichkeiten
- Team regelmäßig schulen
- Allergien schriftlich festhalten und gut sichtbar kennzeichnen

Eine echte Allergie oder eine nichtallergische NMU?

Nicht alle Reaktionen auf Lebensmittel sind Allergien. Auch Unverträglichkeiten (z. B. auf Laktose oder Fruktose) kommen häufig vor. Hierbei ist es meist möglich, kleinere Mengen zu vertragen, ohne Symptome auszulösen.

Bei echten Allergien hingegen kann bereits eine geringe Menge zu schweren gesundheitlichen Reaktionen führen – bis hin zum anaphylaktischen Schock. Daher ist besondere Sorgfalt gefragt.

Fazit

- allergische- und nichtallergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind in der Kita keine Ausnahme – sie erfordern gezielte Aufmerksamkeit und Planung.
- Die wichtigsten Allergene lassen sich oft durch geeignete Alternativen ersetzen.
- Ein strukturierter Umgang, transparente Kommunikation und sorgfältige Zubereitung ermöglichen es, dass alle Kinder gemeinsam essen können – sicher und ohne Einschränkungen im Miteinander.

Auf einen Blick

Hilfestellung für Veränderungsprozesse und für eine Weiterentwicklung der Qualität bietet das Qualitätsmanagement-Tool von Unser Kitaessen.

Bei Interesse am QM-Tool nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

www.unser-kitaessen.de/kontakt

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de