

# Checkliste Haushaltsführung bei Allergien

## 1. Variante: komplette Meidung

- es befinden sich keine Lebensmittel, die den Allergieauslöser enthalten, im Haushalt
- Vorteil: zu Hause ist ein sicherer Ort
- Nachteil: es wird eine künstliche Situation geschaffen

### Umsetzung:

1. Lesen Sie die Zutatenliste und den Allergienhinweis aller Lebensmittel, die sich in Ihrem Haushalt befinden.
2. teilen Sie die Lebensmittel in 2 Gruppen ein:
  - Lebensmittel ohne das Allergen in der Zutatenliste bzw. ohne Allergienhinweis verbleiben im Haushalt
  - Lebensmittel, die das Allergen enthalten bzw. möglicherweise enthalten, verschenken Sie

Bei Unsicherheiten bringen Sie die jeweiligen Lebensmittel oder die Verpackungen mit zur nächsten Beratungseinheit.

## 2. Variante: Misch-Haushalt

- es sind auch allergenhaltige Lebensmittel im Haushalt vorhanden
- Vorteil: Schulung im Umgang mit der Realität
- Nachteil: allergenfreies Essen kann mit dem Allergen in Kontakt kommen (Kreuzkontamination)

### Umsetzung:

1. Kennzeichnen Sie die Lebensmittel in Ihrem Haushalt als sicher oder nicht sicher
  - jeder (inklusive Großeltern, Babysitter, Kinder, Besucher) muss wissen, welche Lebensmittel sicher und welche nicht sicher sind
  - Kennzeichnen Sie jedes Lebensmittel und heften Sie die entsprechende Erklärung an einen zentralen Platz in Ihrem Haushalt (z.B. Kühlschrank)
  - nach jedem Einkauf müssen die Neuzugänge entsprechend markiert werden
  - Beispiele für die Kennzeichnung: Aufklebepunkte in 2 verschiedenen Farben oder Kreuze mit einem Edding
2. Vermeiden sie eine Misch-Vorratshaltung
  - sichere und nicht sichere Lebensmittel sollten nicht nebeneinander gelagert werden
  - reservieren Sie zusätzlich spezielle Ablageflächen, Regale oder Schränke für die sicheren und nicht sicheren Lebensmittel
3. Vermeiden Sie die Kontamination
  - Lebensmittel, die allergenfrei sind, dürfen nicht verunreinigt werden
  - alle Mitglieder des Haushaltes müssen sich gründlich die Hände waschen, bevor ein allergenfreies Lebensmittel angefasst wird (Bsp.: Chipstüte)
  - allergenfreie Lebensmittel dürfen nur mit sauberem Besteck in Kontakt kommen (Bsp.: Butter)
4. Halten Sie Vorsichtsmaßnahmen beim Kochen ein
  - immer zuerst die allergenfreie Variante zubereiten, bevor allergenhaltige Zutaten geöffnet werden
  - bei gleichzeitiger Zubereitung nicht das Selbe Kochgeschirr benutzen

- alle allergenhaltigen Küchenutensilien (Teller, Besteck, Schneidebretter, Töpfe, ...) müssen sofort weggeräumt werden (am Besten in die in die Spülmaschine)
5. Sorgfältige Reinigung
    - alle Kochutensilien und Arbeitsflächen müssen sorgfältig mit heissem Wasser und Seifenlauge gereinigt werden
    - bei Grillrosten und Backblechen am Besten zusätzlich Alufolie oder Backpapier unterlegen
  6. Jeder hat sein eigenen Trinkgefäß
    - markieren Sie Becher und Tassen mit Namensschildern und stellen Sie sicher, dass keine Verwechslung möglich ist
  7. Essen nur am Esstisch
    - mögliche Essensreste dürfen nicht in der gesamten Wohnung oder im Haus auftauchen
  8. Gäste nicht vergessen
    - bitte machen Sie Ihren Besuch auf die spezielle Regelung in Ihrem Haushalt aufmerksam

**Bitte küssen Sie Ihr allergisches Kind / Ihren allergischen Partner nicht unmittelbar nachdem Sie das entsprechenden Allergen gegessen haben!**