

Checkliste: Restaurantbesuch mit Allergie / Unverträglichkeiten

	Aufgabe
	Vorbereitung
<input type="checkbox"/>	Gibt es in meiner Umgebung „allergikerfreundliche“ Restaurants? (Empfehlung durch Betroffene, Angaben auf der Homepage)
<input type="checkbox"/>	Speisekarte online ansehen: welche Gerichte sind „gefährlich“ / welche Gerichte könnten gehen (1-2 Gerichte auswählen)
<input type="checkbox"/>	Im Restaurant anrufen
<input type="checkbox"/>	für das Telefonat einen Zeitpunkt wählen, an dem das Restaurant gerade öffnet
<input type="checkbox"/>	Diagnose nennen: Nussallergie, Erdnussallergie, ... Fruktoseintoleranz, Laktoseintoleranz,
<input type="checkbox"/>	dem Ansprechpartner mitteilen, welche Nahrungsmittel gemieden werden müssen (z.B. Nussallergie - welche Nüsse)
<input type="checkbox"/>	Kennt sich die Küche mit Allergien oder Unverträglichkeiten aus? Thema: Kontaminationen.
<input type="checkbox"/>	Sind die 14 deklarationspflichtigen Allergene in der Speisekarte gekennzeichnet? Gibt es eine Speisekarte für Allergiker?
<input type="checkbox"/>	Ist es möglich, bei vorhandenen Gerichten Beilagen / Komponenten zu tauschen?
<input type="checkbox"/>	Alle Fragen geklärt? Gutes Gefühl? Dann einen Tisch reservieren.
	Im Restaurant
<input type="checkbox"/>	Das Notfallset nicht vergessen!
<input type="checkbox"/>	Für den Restaurantbesuch wenn möglich einen Zeitpunkt wählen, an dem das Restaurant nicht voll ist. Dann hat die Bedienung und die Küche mehr Zeit und Ruhe auf die Wünsche einzugehen.
<input type="checkbox"/>	Trotzdem noch einmal nachfragen: gibt es einen bestimmten Ansprechpartner für Allergien / Unverträglichkeiten am Tag des Restaurantbesuchs?
<input type="checkbox"/>	Immer ausreichend Spielzeug für die Kinder mitnehmen! Die Speisekarte muss noch einmal genau gelesen werden und auch für das Gespräch mit dem Service benötigt man Zeit und Ruhe. Da sollten die Kinder beschäftigt sein.
<input type="checkbox"/>	ggf. nach der Speisekarte für Allergiker fragen, wenn die 14 deklarationspflichtigen Allergene nicht in der „normalen“ Speisekarte gekennzeichnet sind
<input type="checkbox"/>	In Ruhe ein Gericht auswählen (am Besten zu Zweit, denn 4 Augen sehen mehr, als 2)
<input type="checkbox"/>	Gegebenenfalls Komponenten tauschen oder weglassen
	Beim Service oder dem Ansprechpartner das Thema Kontamination ansprechen
<input type="checkbox"/>	Auf das eigene Gefühl hören! Jede Familie hat seine eigene „Risikotoleranzgrenze“, die nicht überschritten werden sollte. Es ist völlig ok, nach einem Telefonat den Tisch im Restaurant wieder abzubestellen oder wieder zu gehen, wenn man vor Ort ein ungutes Gefühl hat.

Bitte

keine falsche Scham! Gerade, wenn es um lebensbedrohliche Allergien geht, ist es wichtig, das Thema anzusprechen. Kommunizierst Du klar und verständlich, wird jeder die Situation verstehen. Du möchtest gerne Essen gehen ABER Du benötigst die bestmögliche Sicherheit für Dich / Dein Kind mit Lebensmittelallergie.