

## **Merkblatt**

### **„Schimmelpilz Allergie und/oder Hefepilz Allergie“**

Check Deine Wohnung und/oder Keller auf Schimmelpilzbelastung!

Zu **meiden** sind die folgenden Nahrungsmittel (NM) und Getränke:

- NM und Getränke, die Schimmelpilze oder Hefepilze in natürlicher Form enthalten.
- NM und Getränke die zur Herstellung mit Schimmelpilzen oder Hefepilzen gegärt oder fermentiert worden sind.
- NM, die mit Schimmelpilzen oder Hefepilzen haltbar gemacht worden sind (E-Nummern).
- Fertigprodukte, wie Dosengerichte, Fertigménüs,, mariniertes Fleisch, etc.

Jedes NM kann von Schimmel- oder Hefepilzen befallen werden!

Weitere Empfehlungen:

- NM immer gut verschlossen oder verpackt aufbewahren, und möglichst kühl, trocken und dunkel lagern.
- NM die gekocht verzehrt werden, ausreichend erhitzen. Lange Warmhaltezeiten vermeiden.
- Aufgetaute NM sofort verzehren.
- Früchte und Gemüse unmittelbar vor dem Kochen/Essen schälen.

Besonders geeignete Nahrungsmittel:

- Selbst zubereitete Suppen aus Gemüse, Hafer, Hirse, Gerste (Ausnahme

Glutenunverträglichkeit, Gärungsmilieu, Pilzdiät)

- Kartoffeln, Vollwertnudeln, Vollwertreis
- Frischfleisch und Frischgeflügel und Frischfisch
- Frisches Obst und Gemüse
- Brot, etc.: Hefefreies Vollwertbrot, Reiswaffeln,

Sonstiges:

Schimmelpilz freie Produkte verwenden für:

- Pflegeprodukte
- Putzmittel
- Nahrungsergänzungsmittel
- Enzyme
- Medikamente
- Textilien

Meide den Kontakt zu Tierfutter und den Kontakt zu Biotonnen!