



FOOD AND NUTRITION

# “ETWAS ÜBER ALLERGIEN UND NAHRUNGSMITTELINTOLERAN ZEN ERFAHREN”

Ref. 20555

Leitfaden entwickelt in Zusammenarbeit mit dem  
Allgemeinen Rat der Kammer für Ernährungswissenschaftler  
(GCD-NS)



GENERAL COUNCIL  
Dieticians-Nutritionists  
of Spain



# ETWAS ÜBER ALLERGIEN UND NAHRUNGSMITTELINTOLERANZEN ERFAHREN

Ref. 20555



## INHALT:

Das Spiel besteht aus 65 runden Karten aus robustem, strapazierfähigem und hochwertigem Karton.

## INHALTSBESCHREIBUNG

- ALLERGIEKARTEN: 8 doppelseitige Karten. Auf der Vorderseite befindet sich eine Abbildung der 8 häufigsten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten mit dem Symbol "verboten". Auf der Rückseite sind einige der Symptome dargestellt, die sie verursachen können. Abmessungen: 9 cm. Durchmesser.
- NAHRUNGSMITTELKARTEN: 45 Karten mit echten Lebensmittelbildern, einschließlich der Symbole der Allergene, die sie enthalten können. Größe der Karten: 7,5 cm. Durchmesser.
- KRANKENWAGEN-KARTEN: 12 Karten mit Krankenwagen, die als Joker dienen. Abmessungen: 7,5 cm. Durchmesser.

## EMPFOHLENES ALTER:

3 bis 8 Jahre.

## DIDAKTISCHE ZIELE:

- o Die häufigsten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten entdecken.
- o Zu lernen, welche Nahrungsmittel die einzelnen Arten von Allergien oder Unverträglichkeiten beeinflussen können.
- o Die Folgen und Symptome zu kennen, die bei einer Person die Einnahme eines Nahrungsmittels, das ein Allergen oder eine Substanz enthält, verursacht, wenn sie eine Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit hat.
- o Entwicklung einer Haltung des Verstehens und Respekts gegenüber Menschen mit Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten.
- o Förderung der Beobachtung und des Gedächtnisses.

## SPIELSYSTEM:

Vor Beginn des Spiels ist es notwendig, eine kurze Erklärung über Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten abzugeben, was sie sind und wie sie sich auf Menschen auswirken, die sie haben (siehe Abschnitt Zusätzliche Informationen).



### **Spieloption 1: Machen Sie sich mit Lebensmitteln und Unverträglichkeiten/Allergien vertraut**

1. Legen Sie die 8 Intoleranz-/Allergiekarten in die Mitte (große Karten mit dem Verbotssymbol).
2. Nahrungsmittel, die das gleiche Symbol haben, werden um die einzelnen Karten gelegt. Es wird erklärt, dass Menschen, die gegen diese Nahrungsmittel allergisch oder intolerant sind, sie nicht essen können, weil sie krank werden und sogar die Reaktion darauf tödlich sein kann.
3. Es gibt Nahrungsmittel, die mit verschiedenen Unverträglichkeiten oder Allergien in Verbindung gebracht werden können (z.B. Fruchtjoghurt, wir können ihn mit Milch oder Obst in Verbindung bringen). Daher kann diese Karte um beide Intoleranz-/Allergiekarten gelegt werden: Milch und Obst und beide Assoziationen sind korrekt.
4. Die in der Mitte befindlichen Karten werden dann umgedreht und die verschiedenen Symptome, die Allergien / Intoleranzen verursachen können, werden erkannt und besprochen.

Diese Spielmethode ermöglicht die Assoziation und das Kennenlernen von Unverträglichkeiten und Allergien und der Nahrungsmittel, die sie verursachen.

### **Spieloption 2: Achten Sie auf Ihre Ernährung!**

1. Die 8 Intoleranzen / Allergien, die im Spiel vorkommen, werden erklärt und einige Beispiele von Lebensmitteln genannt, die Menschen, die unter einer der 8 leiden, nicht essen dürfen.
2. Jeder Spieler erhält eine Intoleranz-/Allergiekarte mit dem Verbotssymbol (große Karten) und einen Krankenwagen. Von diesem Moment an wird der Spieler intolerant oder allergisch gegen alle Lebensmittel, die diese Substanz oder dieses Nahrungsmittel enthalten.
3. Die übrig gebliebenen Nahrungsmittelkarten und Krankenwagen werden zusammen gelegt, gemischt und verdeckt auf einen Stapel in der Mitte gelegt. Die restlichen Intoleranz- und Allergiekarten werden zur Seite gelegt (oder können unter den Spielern verteilt werden, was die Schwierigkeit des Spiels erhöht).
4. Einer der Spieler oder ein Erwachsener muss die treibende Kraft des Spielgeschehens übernehmen. Die Spieler können sich abwechseln, und er sorgt dafür, dass die Karten einzeln umgedreht werden.
5. Jeder Spieler muss es schaffen, die mit dem Nahrungsmittel gezeigte Karte vor den übrigen Spielern umzudrehen. Aber aufgepasst! Es darf kein Nahrungsmittel dabei sein, gegen das man allergisch oder intolerant ist. Wenn Sie ein Nahrungsmittel aufnehmen, das Sie essen können (es enthält nicht das Symbol Ihrer Intoleranz), dann behalten Sie die Karte.
  - a. Wenn ein Spieler ein Nahrungsmittel aufnimmt, gegen das er allergisch



oder intolerant ist (hat das gleiche Symbol wie seine Intoleranzkarte), muss er das Nahrungsmittel und seinen Krankenwagen auf dem Stapel lassen, um weiterspielen zu können. Während des Spiels wird er versuchen, mehr Krankenwagen zu bekommen.

- b. Wenn Sie wieder ein Nahrungsmittel nehmen, das Sie nicht essen können und Sie haben keine Krankenwagen mehr, weil Sie sie verloren haben, drehen Sie Ihre Intoleranz-/Allergiekarte herum und können nicht weiterspielen, bis Sie einen anderen Krankenwagen bekommen. Durch Drehen der Intoleranz-/Allergiekarte können Sie die Symptome, die die Allergie/Allergie verursacht hat, frei darstellen, weil Sie ein falsches Nahrungsmittel zu sich genommen haben.

Wenn Sie einen Krankenwagen bekommen, können Sie weiterspielen. Es wird Ihre Intoleranz-/Allergiekarte umgedreht und Ihr Symbol wird dem Rest der Spieler aufgedeckt.

6. Das Spiel endet, wenn keine Nahrungsmittel mehr auf dem Stapel in der Mitte sind.
7. Die Nahrungsmittel werden gezählt und der Spieler mit den meisten Nahrungsmittelkarten gewinnt.

## ZUSATZINFORMATION:

Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten sind Nebenwirkungen, die durch den Verzehr von Lebensmitteln oder Lebensmittelbestandteilen, auch Allergene genannt, hervorgerufen werden. Die Ursache der Reaktion kann das Nahrungsmittel selbst sein, wie Fisch oder Erdnüsse, und in anderen Fällen ist es eine Lebensmittelkomponente wie Laktose, die der natürliche Zucker in der Milch ist, und kann in einem Nahrungsmittel vorhanden sein, das normalerweise keine Milch enthält.

### Unterschied zwischen Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelintoleranz

**Nahrungsmittelallergien** sind unerwünschte Reaktionen des Körpers, wenn er einem Allergen ausgesetzt ist, einer Substanz, die an sich für nichtallergische Menschen harmlos ist. Während Allergien eine Reaktion des Immunsystems beinhalten, sind Intoleranzreaktionen nicht mit diesem Abwehrsystem verbunden.

Bei Allergien können die Symptome die Haut in Form von Nesselsucht, Juckreiz und örtlicher Schwellung, die Atemwege mit Niesen, laufende Nase oder Atembeschwerden sowie das Verdauungssystem mit Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall beeinträchtigen. In einigen schweren Fällen kann eine als anaphylaktischer Schock bekannte Reaktion auftreten, die eine dringende Behandlung erfordert, da sie innerhalb von Minuten zum Tod führen kann. Es ist wichtig zu beachten, dass das gleiche Nahrungsmittelallergen nicht bei allen Menschen, die an dieser Allergie leiden, die gleichen Symptome oder die gleiche Intensität hervorruft.





Andererseits sind **Lebensmittelunverträglichkeiten** Nebenwirkungen, die nach dem Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels oder einer bestimmten Nahrungsmittelsubstanz auftreten. In diesem Fall ist das Immunsystem nicht an diesen Reaktionen beteiligt. Unverträglichkeiten treten auf, wenn der Körper ein Nahrungsmittel oder einen seiner Bestandteile nicht richtig verdauen kann. Symptome sind in der Regel Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Erbrechen und Bauchschmerzen. Unverträglichkeiten sind schwieriger zu erkennen als Allergien, da sie zwischen 30 Minuten und zwei Stunden nach dem Verzehr auftreten können. Im Gegensatz dazu treten die Auswirkungen von Allergien unmittelbar nach Einnahme oder Kontakt mit dem Allergen auf.

Seit Dezember 2014 ist es in der Europäischen Union Pflicht, das Vorhandensein von Allergenen sowohl in verpackten Nahrungsmitteln als auch in Nahrungsmitteln, die in Restaurants oder Kantinen serviert werden, zu melden. In letzterem Fall müssen die Informationen den Kunden entweder durch einen Aushang oder durch geschultes Personal zugänglich sein.

Die 14 meldepflichtigen Allergene sind:

1. Getreide mit Gluten.
2. Krustentiere und Derivate.
3. Eier und Eiprodukte.
4. Fisch und Fischerzeugnisse.
5. Erdnüsse und Derivate.
6. Soja und Derivate.
7. Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose).
8. Nüsse und Trockenfrüchte.
9. Sellerie und Derivate.
10. Senf und Derivate.
11. Sesam und Derivate
12. Sulfite - Lebensmittelzusatzstoff
13. Lupinen und Derivate.
14. Schalentiere und Derivate.

Die Intoleranzen oder Allergien, die im Spiel behandelt werden, sind:

- |   |           |   |                  |
|---|-----------|---|------------------|
|  | 1. Gluten |  | 5. Obst          |
|  | 2. Fisch  |  | 6. Milch         |
|  | 3. Ei     |  | 7. Meeresfrüchte |
|  | 4. Nüsse  |  | 8. Erdnuss       |

Gluten, Fisch, Eier, Nüsse, Milch, Meeresfrüchte und Erdnüsse sind in Lebensmitteln, in denen sie enthalten sein können, obligatorisch anzugeben. Dieses Spiel enthält auch die Fruchtallergie aufgrund ihrer Häufigkeit in der Bevölkerung, obwohl es nicht obligatorisch ist sie anzugeben, da sie wenig in verarbeiteten Nahrungsmitteln enthalten ist, sie werden in der Regel frisch gekauft, sind nicht gekennzeichnet und können vom Verbraucher leicht identifiziert werden.

Im Spiel hängen Allergien und Unverträglichkeiten, die mit jedem Nahrungsmittel verbunden sind, mit der Wahrscheinlichkeit und Häufigkeit zusammen, mit der dieses Nahrungsmittel diese Substanz oder dieses Allergen enthält.

**Vor dem Verzehr von verpackten Lebensmitteln ist es ratsam, immer das Produktetikett zu lesen oder sich bei den Fachleuten des Betriebs, in dem das Lebensmittel verzehrt wird, zu erkundigen, dass es allergenfrei ist. HIER GILT IN JEDEM FALL DIE PRÄMISSE, DASS DIESE LEBENSMITTEL IM ZWEIFELSFALL NICHT VERZEHRT WERDEN DÜRFEN.**

