



Ik heb een voedselallergie/-intolerantie.

Wat zit er in mijn eten?



## Voor wie niet alles kan eten

Meer dan 17 miljoen mensen in Europa hebben een voedselallergie of voedselintolerantie. Voedselallergie en/of voedselintolerantie kan leiden tot klachten zoals eczeem, benauwdheid, maag-/darmklachten of zelfs bewustzijnsverlies. In het ergste geval kan een allergische reactie levensbedreigend zijn. Er zijn geen medicijnen om van een allergie te genezen. Allergische reacties kunnen alleen worden voorkomen door de stoffen die we **allergenen** noemen te vermijden.

Bij een voedselallergie gaat het om de allergenen die we binnen krijgen via het eten. Van meer dan 120 soorten voeding is bekend dat ze voedselallergie kunnen veroorzaken. Niet alles wat in voeding zit, hoeft op het etiket van een voedingsmiddel te staan. Van eten zonder verpakking, zoals een maaltijd die wordt geserveerd in een restaurant, is nergens te zien wat er in zit.

De Europese Unie heeft bepaald dat de voedselallergenen die de meeste allergische reacties veroorzaken op het etiket van een levensmiddel moeten staan. Welke dit zijn ziet u op de voorzijde van deze flyer.

Van de maaltijden die u bestelt bij [www.hetgemakspannetje.nl](http://www.hetgemakspannetje.nl) is informatie over de samenstelling en de aanwezigheid van de allergenen beschikbaar.

## Heeft u een voedselallergie?

Laat het ons weten. We willen graag dat u geniet van onze maaltijden zonder dat u er ziek van wordt. Als we weten waar u allergisch voor bent kunnen we ervoor zorgen dat u het juiste eten krijgt. Daarnaast kunt u informatie opvragen over de samenstelling van de verschillende gerechten.

## Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over voedselallergieën, voedselintolerantie of over de samenstelling van onze maaltijden? Dan kunt u ons een mail sturen via [bestel@hetgemakspannetje.nl](mailto:bestel@hetgemakspannetje.nl) of bellen via 0343 555 425.

### Bronnen:

- Voedingscentrum – encyclopedie allergenen (2014)
- Europese Academie voor Allergie en Klinische Immunologie – Openbare verklaring over voedselallergie & anafylaxie (2013)
- Allergenenconsultancy – Cursuskalender 2014