



Praxis für Ganzheitliche Gesundheit  
**Elisabeth Detky-Sauermann**

## **Ernährungsempfehlung bei Schimmelpilzallergie**

**Enzymatisch hergestellte Produkte meiden oder testen  
(Hier werden Schimmelpilzenzyme zur Herstellung verwendet, meist Aspergillus):**

Bier  
Backwaren  
Instant-Gerichte  
Kaffee  
Stärke  
Stabilisatoren  
Wein  
Marmeladen  
Marzipan  
Schokolade  
Bonbons  
Eis  
Fruchtsäfte  
Zur Bräunung von Krusten  
Rearomatisierung  
Fleisch“verbesserung“  
Käse  
Räucherwaren  
Tierfutter

### **Schimmelkäse**