

Lebensmittel, sortiert nach Glutengehalt

GLUTEN

Hilfreiche Ernährungstipps bei Zöliakie und Glutensensitivität



Mein Darm. Meine Gesundheit.



Mein Ratgeber bei Zöliakie und Gluten-/Weizensensitivität

Die kompakt zusammengestellten Ernährungstipps und die übersichtliche Lebensmitteltabelle unterstützen mich und meinen Darm.

Gut zu wissen:

- Bei einer Zöliakie ist es zwingend erforderlich, lebenslang eine glutenfreie Ernährung einzuhalten, d. h. glutenhaltige Lebensmittel komplett durch glutenfreie Lebensmittel zu ersetzen. Bei einer Gluten- bzw. Weizensensitivität kann nach anfänglicher glutenfreier Phase eine individuelle Toleranzschwelle ausgetestet werden. Dies sollte nur in Rücksprache mit den behandelnden Therapeut*innen erfolgen.
- Bei einer Zöliakie können bereits Spuren von Gluten unangenehme Symptome hervorrufen oder zu einer Schädigung der Darmschleimhaut führen. Entsprechend sollte bei der Zubereitung und Lagerung der Lebensmittel auf eine strenge Trennung von glutenhaltigen Lebensmitteln und Speisen geachtet werden. Dies ist bei einer Glutensensitivität nicht zwingend erforderlich.
- Besondere Vorsicht ist bei Medikamenten (z. B. Dragees, Tabletten) geboten. Entsprechend sollte in der Apotheke bei jedem Medikament nach einem möglichen Glutengehalt gefragt werden.
- Ein intakter Darm ist die Voraussetzung für eine funktionierende Verdauung und Nährstoffaufnahme. Bei Glutenunverträglichkeit kommt es zu Immunreaktionen gegen Gluten, die zu einer Schädigung und einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut führen. Neben einer glutenfreien bzw. glutenreduzierten Ernährung empfiehlt sich eine gezielte Unterstützung des Darms.

Mehr erfahren?

QR-Code scannen und weitere Informationen über Auslöser, Symptome und Behandlung bei **Glutenunverträglichkeit** erhalten.



Lebensmittel	Glutenfrei	Potenziell glutenhaltig (Zutatenliste und Spurenhinweise beachten!)	Glutenhaltig
Getreide & stärkehaltige Produkte	Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Wildreis, Teff, Kartoffeln, Soja, Hülsenfrüchte, Hafer (nur wenn als glutenfrei gekennzeichnet) Nur Stärken, Teig- und Backwaren, Flocken und Frühstückscerealien, die aus diesen Zutaten hergestellt werden		Weizen, Roggen, Triticale, Gerste, Emmer, Kamut®, Dinkel, Einkorn, Hafer (hohes Kontaminationsrisiko), Grünkern, Bulgur, Couscous Alle Stärken, Teig- und Backwaren, Flocken und Frühstückscerealien, die aus diesen Zutaten hergestellt werden
Backhilfsmittel	Johannisbrotkernmehl, Xanthan, Flohsamenschalen, Sago	Backpulver, Tortenguss	
Gemüse	Alle unverarbeiteten Gemüsesorten und Salate (frisch oder tiefgekühlt), reine Gemüsesäfte	Tiefkühlgemüse mit Sahne-/Käsesoßen (z. B. Rahmspinat, Rahmblumenkohl)	Zubereitete Gerichte mit gebundenen Soßen (z. B. Mehlschwitzen, Béchamelsoßen, Aufläufe)
Obst	Alle unverarbeiteten Obstsorten (frisch und tiefgekühlt), reine Fruchtsäfte	Fruchtzubereitungen, Fruchtsäfte mit Zusätzen, kandierte Früchte, Trockenfrüchte	Angedickte Früchte und Fruchtzubereitungen
Nüsse	Alle naturbelassenen Nüsse, Mandeln und Samen	Fertigmischungen aus Nüssen ohne/mit Trockenfrüchte/n	
Milch & Milchprodukte	Alle Milchsorten (Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch), Milch- und Molkepulver, Buttermilch, Dickmilch, Kondensmilch, Naturjoghurt, Naturspeisequark, Kefir, Ayran, Sahne, Saure Sahne, Schmand, Crème fraîche, alle naturbelassenen Käsesorten	Milch-, Joghurt- und Quakerzeugnisse mit Zusätzen, Käsezubereitungen, Schmelzkäse, Light-Produkte	Milchprodukte mit glutenhaltigen Cerealien
Fisch, Fleisch & Eier	Alle Sorten unverarbeitetes Fleisch und unverarbeiteter Fisch (frisch oder tiefgekühlt), Hackfleisch ohne Zusätze, Eier	Alle Wurstwaren, Fleisch-/Fleischgerichte mit und ohne Soßen (z. B. Hackbraten, Geschnetzeltes), Fisch-/Fischgerichte mit und ohne Soßen (z. B. Brathering, Rollmops), Eiergerichte (z. B. Eiersalat, Rührei), Fleischersatzprodukte	Panierte Fleisch- und Fischprodukte, Eiergerichte mit Mehlanteil (z. B. Eierpfannkuchen, Crêpes), Fleischersatzprodukte aus Seitan
Fette	Pflanzliche Öle, Butter, Butterreinfett (Ghee), Margarine	Kräuterbutter	
Gewürze & Soßen	Gewürze und Kräuter (frisch, tiefgekühlt oder getrocknet), Essig	Fertige Gewürzmischungen, Gemüsebrühe, Senf, Mayonnaise, Tomatenketchup, Salatdressings	
Süßwaren, Süßungsmittel & Knabbereien	Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Stevia, Süßstoffe, reines Kakaopulver Kuchen, Torten und Gebäck aus glutenfreien Zutaten	Schokolade mit und ohne Füllungen, Marzipan, Desserts, Cremes und Puddings, Lakritze, Fruchtgummi, dragierte Produkte, Nuss-Nougat-Creme, Konfitüren, Fruchtsirup	Schokolade mit glutenhaltigen Zutaten (z. B. Waffeln, Kekse), Malzbonbons Kuchen, Torten und Gebäck aus glutenhaltigen Zutaten
Getränke	Mineralwasser, Tee, Kaffee, Limonaden, alkoholische Getränke mit Ausnahme aller Biersorten	Instantkakaopulver, aromatisierte Tee- und Kaffeesorten	Alle Biersorten auch alkoholfreie (Weizen, Pils, Malz), Kaffee-Surrogat-Getränke (Getreidekaffee, Caro-Kaffee)

Literaturverzeichnis:
Vogelreuter A. Nahrungsmittelunverträglichkeiten - Laktose - Fruktose - Histamin - Gluten. (S. Hirzel Verlag, 2015)
Hesecker H. & Hesecker B. Die Nährwertabelle. (Neuer Umschau Verlag, 2016/2017)

Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Auch hier ungenannte Lebensmittel können Gluten enthalten. Neben der beratenden Ernährungsfachkraft, der Apotheke vor Ort und behandelnden Therapeut*innen empfängt auch das nutrimmun-Team Fragen gerne persönlich unter der 0251/135660 oder unter meinefrage@nutrimmun.de. Bitte den Haftungsausschluss unter www.nutrimmun.de/impressum beachten.

Tipps für meinen Lebensmitteleinkauf

Um eine strikt glutenfreie Ernährung umsetzen zu können, ist es wichtig, die Zutaten auf den Lebensmittiletiketten genau zu studieren! Folgende Hinweise können mich bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel unterstützen:

- Als glutenfrei gelten Lebensmittel, die nicht mehr als 20 mg Gluten pro kg enthalten.
- Das Wort „weizenfrei“ auf einer Verpackung bedeutet nicht „glutenfrei“.
- Bei verpackten Produkten enthält das Zutatenverzeichnis die notwendigen Informationen dazu, ob das Produkt Gluten bzw. glutenhaltige Zutaten enthält.
- Hinweise auf Verpackungen, wie „Kann Spuren von Weizen, Gluten, Getreide etc. enthalten“, bedeuten, dass keine Garantie für strikte Glutenfreiheit des Lebensmittels gegeben wird.
- Vorsicht bei Fertigprodukten! Auch glutenfreie Grundstoffe können durch die industrielle Verarbeitung mit Gluten kontaminiert werden. Deshalb immer auf die Zutatenliste und die Spurenhinweise achten!
- Besteht bei der Kennzeichnung eines Lebensmittels Unsicherheit, sollte dieses besser aussortiert werden.
- Bei loser Ware zur Sicherheit beim Personal nachfragen. Die Mitarbeiter*innen sollten immer Zugriff auf die Inhaltsstofflisten ihrer Produkte haben. Seit Ende 2014 sind glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Produkte auch bei loser Ware deklarationspflichtig.
- Beim Einkauf auf das Symbol der „durchgestrichenen Ähre“ (oben rechts) achten. Dieses Zeichen ist weltweit gültig und wird von namhaften Institutionen, z. B. der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V. (DZG), an glutenfreie Produkte vergeben. Alle Lebensmittel mit dem Symbol oder der Aufschrift „glutenfrei“ werden von deren Herstellern regelmäßig auf Rückstände und Verunreinigungen kontrolliert.



Beim Einkauf achte ich auf dieses Zeichen!

Tipps bei Zöliakie und Gluten-/Weizensensitivität:

- Alle Produkte, die aus glutenhaltigen Getreiden wie Weizen, Roggen, Triticale, Gerste, Emmer, Kamut®, Dinkel oder Einkorn hergestellt sind, sind zu vermeiden.
- Achtung bei Hafer: Hafer ist von Natur aus glutenfrei. Bei Anbau und Verarbeitung kommt es jedoch häufig zu Verunreinigungen durch andere Getreidesorten. Deshalb sollten Zöliakie-Betroffene nur auf als glutenfrei gekennzeichnete Haferprodukte zurückgreifen.
- Zum Panieren von Fleisch, Fisch oder Käse können Maisgrieß sowie geriebene und gehobelte Nüsse oder zerstoßene, ungesüßte Cornflakes aus Mais verwendet werden.
- Glutenhaltige Mehle können in Backrezepten gegen Mais-, Reis- oder Hirsemehl oder speziell dafür hergestellte glutenfreie Mehle ausgetauscht werden.
- Durch die Zufuhr natürlicher Bakterienkulturen, wie z. B. Laktobazillen und Bifidobakterien, erhält der Darm Unterstützung.
- Die Darmschleimhaut sollte ausreichend mit Mikronährstoffen, insbesondere mit Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin, versorgt werden.

Mehr Tipps und Infos

Weitere Ratgeber sind z. B. zu Fruktose, Laktose und Histamin erhältlich.



Weitere Informationen zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es auf nutrimmun.de oder direkt via QR-Code.



Fragen und Anregungen empfängt das nutrimmun Team gerne persönlich unter der 0251 135 66 0 oder per E-Mail (meinefrage@nutrimmun.de).

nutrimmun®

Mein Darm. Meine Gesundheit.

Mit MyBIOTIK® entscheide ich mich bewusst für anwendungsspezifische Produkte in gesicherter Qualität. Die MyBIOTIK® Rezepturen sind ernährungsmedizinisch fundiert, in der Praxis bewährt und kommen ohne Süß- und Farbstoffe aus.

Meine Entscheidung.

MyBIOTIK®

Verlässlich und persönlich.
Seit 1995.