

GLUTEN

Hilfreiche Ernährungstipps bei Zöliakie und Glutensensitivität



Mein Darm. Meine Gesundheit.



Mein Ratgeber bei Zöliakie und Glutensensitivität

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

Generelle Ernährungstipps:

- Alle Produkte, die aus Weizen, Roggen, Triticale, Gerste, Emmer, Kamut®, Dinkel oder Einkorn hergestellt sind, sind zu vermeiden.
- 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.

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 Glutensensitivität 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.

Lebensmittel, sortiert nach Glutengehalt

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, Rahmlumenkohl)	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 Quarkerzeugnisse 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 & Knabberien	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)

Heseker H. & Heseker B. Die Nährwerttabelle. (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 info@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 Lebensmitteletiketten genau zu studieren! Folgende Hinweise können mich bei der Auswahl geeigneter Lebensmittel unterstützen:

- 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. Auf der Webseite der DZG gibt es auch eine ausführliche Übersicht verschiedener Lebensmittelhersteller mit der Angabe glutenfreier Nahrungs- und Arzneimittel.



Beim Einkauf achte ich auf dieses Zeichen!

Weitere Ratgeber gibt es z. B. zu den Themen Fruktose, Laktose und Histamin.



Für ein besseres Bauchgefühl und mehr Wohlbefinden

Neben einer glutenfreien Ernährung bieten Mikronährstoffe sowie Bakterienkulturen eine optimale Ergänzung zum Erhalt und zur Pflege meiner Schutzbarrieren.

MUCOZINK® - Für Haut und Darmschleimhaut

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Glutamin und Taurin

- Enthält Nährstoffe, die unterschiedliche Funktionen im Körper unterstützen:
 - Vitamin A, Vitamin B2, Biotin und Niacin tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
 - Zink und Vitamin C tragen zum Erhalt normaler Haut bei.
 - Zink, Vitamin B12, Vitamin D, Folsäure und Magnesium unterstützen die Zellteilung.
 - Die Aminosäuren Glutamin und Taurin sind wichtige Substrate der Darmschleimhautzellen.

MyBIOTIK® PUR - Für Haut und Schleimhäute

Nahrungsergänzungsmittel mit einem speziellen Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen, Biotin und Vitamin B2

- Enthält einen speziellen Komplex aus stoffwechselaktiven Bakterienkulturen*, die natürliche Bestandteile der Darmflora (intestinale Mikrobiota) im Dün- und Dickdarm sind.
 - * *Bifidobacterium bifidum* W23, *Bifidobacterium lactis* W51, *Lactobacillus acidophilus* W55, *Lactobacillus casei* W56, *Lactococcus lactis* W58, *Lactobacillus salivarius* W57
- Enthält Mikronährstoffe mit folgendem gesundheitlichen Nutzen:
 - Biotin und Vitamin B2 tragen zum Erhalt normaler Haut und Schleimhäute bei.
 - Vitamin B2 trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Die optimale Kombination für meine Schutzbarrieren

In jeder Apotheke erhältlich

MUCOZINK®

- 15 Tagesportionen - PZN 02766108 - 300 g Dose
- 30 Tagesportionen - PZN 02019819 - 600 g Dose
- 30 Tagesportionen - PZN 12901553 - 30 Portionsbeutel

MyBIOTIK® PUR

- 30 Tagesportionen - PZN 16537452
- 90 Tagesportionen - PZN 16537469

Sehr gut verträglich

- ✓ Glutenfrei und laktosefrei
- ✓ Vegetarisch: MUCOZINK®/Vegan: MyBIOTIK® PUR
- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Süßstoffe
- ✓ Langfristige Einnahme möglich

Fragen und Anregungen empfängt das nutrimmun-Team gerne persönlich unter der **0251 135 66 0** oder per E-Mail an info@nutrimmun.de.

MUCOZINK®



MyBIOTIK® PUR



nutrimmun®

Mein Darm.
Meine Gesundheit.

Mit MyBIOTIK® entscheide ich mich bewusst für anwendungsspezifisch konzipierte Produkte, wissenschaftlich fundiert, ohne belastende Zusatzstoffe, in gesicherter Qualität, verlässlich und persönlich, seit 1995.

Meine Entscheidung.



Folge MyBIOTIK®
jetzt auf

