

# ERNÄHRUNG BEI ZÖLIAKIE



## ► WISSENSWERTES

Gluten ist das Klebereiweiß, welches in den Getreidearten Weizen, Gerste, Dinkel-Weizen, Roggen, Hafer, Grünkern, Triticale und Khorasan-Weizen vorkommt. Als Folge einer Überempfindlichkeit gegen Gluten kommt es zu einer chronischen Dünndarmerkrankung mit einer Schädigung der Darmschleimhaut, die Zöliakie genannt wird. Die Schädigung der Darmschleimhaut hat zur Folge, dass Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen werden können und dadurch verschiedene Mangelerscheinungen entstehen. Der Grad der Schädigung und somit auch die verminderte Nährstoffaufnahme können unterschiedlich ausgeprägt sein. Die Symptome der Zöliakie können zusammen oder einzeln auftreten. Zu Ihnen gehören: Appetitlosigkeit, aufgeblähter Bauch, Durchfall, Bauchschmerzen, aber auch Wesensveränderungen und Gedeihstörungen bei Kindern.

## ► GUT ZU WISSEN...

Bei Verdacht auf eine Zöliakie wird eine Antikörperbestimmung im Blut und eine Gewebentnahme bei einer Dünndarmspiegelung durchgeführt. Wichtig ist, dass vor der Diagnose keine glutenfreie Ernährung durchgeführt wird.

## ► THERAPIE

Bei gesicherter ärztlicher Diagnose ist eine lebenslange, strikte, glutenfreie Ernährung erforderlich. Das heißt, dass glutenhaltige Getreidearten und Produkte daraus gemieden werden müssen. Diese glutenfreie Kost zieht eine grundlegende Ernährungsumstellung mit sich und sollte durch eine erfahrene Ernährungsfachkraft im Rahmen einer Ernährungstherapie begleitet werden.

## ► HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Getreide enthält vor allem hochwertige Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Die Versorgung damit gelingt durch den Verzehr von Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Reis, Kartoffeln und glutenfreien Ersatzprodukten.

## ► HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen beispielsweise auf Gluten hin:

Gluten, Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel-Weizen, Hafer, Grünkern (-mehl, -graupe, -grieß, -flocken, -kleie, -schrot), (Paniermehl, Stärke, modifizierte Stärke, Bindemittel, Pflanzeneiweiß, Spelt, Triticale, Emmer, Khorasan-Weizen, Grünkern, Bulgur und Couscous)

## ► SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Glutenhaltiges Getreide (namentlich Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel-Weizen und Khorasan-Weizen oder Hybridstämme davon) zählen laut der Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Ein Blick auf das Zutatenverzeichnis kann eine Orientierung sein. Beim Einkauf von nicht verpackter, loser Ware muss diese Information bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!



**Tipp:** Der Handel bietet inzwischen eine Vielzahl an glutenfreiem Brot-, Gebäck-, Nudel- und Müslisorten an, bei denen glutenfreie Rohstoffe verwendet werden. Ersatzprodukte für Mehl und Stärke bestehen aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth oder Quinoa. Einen eindeutigen Hinweis auf ein glutenfreies Produkt gibt der Zusatz „glutenfrei“ oder das Symbol der durchgestrichenen Getreideähre.

## ► Lebensmittel, die Gluten enthalten können

## ► Lebensmittel, die kein Gluten enthalten

### Milch / Milchprodukte

- Joghurt und Quark mit Müsli, Getreideflocken oder andere Zusätze
- paniertes Camembert
- Roquefort
- abgepackter Parmesankäse

- naturbelassene Milch und alle Milchprodukte (Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Käse etc.)

### Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier

- Leberwurst, Blutwurst, Grützwurst<sup>2</sup>
- gekochter Schinken und Rohwurst (z.B. Salami, Mettwurst)<sup>2</sup>
- zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Hamburger, Buletten)<sup>2</sup>
- Fleisch und Fleischerzeugnisse mit gebundener Soße<sup>2</sup>
- paniertes Fleisch und Fisch
- Brathering, Bratrollmöpfe
- Eiergerichte (z.B. Eierpfannkuchen, Crêpes)

- Brataufschnitt (z.B. Kassler, Putenbrust)<sup>1</sup>
- roher Schinken
- alle Sorten Fleisch und Fisch: unverarbeitet, frisch, tiefgekühlt, unpaniert
- Eier: frisch

### Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln

- Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel-Weizen, Hafer, Grünkern (-körner, mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke)
- Spelt, Triticale, Emmer, Khorasan-Weizen
- Bulgur, Couscous
- Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot, Zwieback
- Kuchen, Kekse, Waffeln, Blätterteig und Backmischungen
- Salzgebäck
- Teigwaren wie Nudeln (z.B. Lasagne, Spaghetti, Tortelloni, Ravioli)
- Pizza
- Kartoffelzubereitungen (Kartoffelgratin [Béchamelsoße], Kroketten, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree)

- Reis: Langkorn-, Rundkorn-, Milch-, Naturreis
- Mehl, Stärke, Grieß, Kleie aus glutenfreien Getreidesorten oder Getreideersatz wie Mais, Reis, Soja, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amarant, Teff
- Brot und Gebäck aus glutenfreiem Mehl
- alle Sorten Kartoffeln, Kartoffelstärke, Kartoffelmehl
- zum Binden von Soßen: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Maisstärke

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- zubereitete Gerichte mit Soßen (Mehlschwitzen, Béchamelsoße, Aufläufe)
- paniertes oder bemehltes Gemüse und Obst

- alle Sorten unverarbeitetes Gemüse und Hülsenfrüchte: frisch, TK („naturell“)
- alle Sorten unverarbeitetes Obst

### Süßes, Getränke

- Müsliriegel, Malzbonbons, Dragees<sup>3</sup>
- gefüllte Schokolade, Pralinen, Schokolade mit Waffelstücken, Schokolade mit Malz
- Pudding mit glutenhaltiger Stärke
- Malzkaffee, Bier, Malzbier, Caro-Kaffee®, Instant-Getränke

- Honig, Marmelade
- Pudding mit glutenfreier Stärke
- Milch, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke

<sup>1</sup> Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen

<sup>2</sup> Wenn als Bindemittel glutenhaltiges Mehl oder Stärke verwendet wurde

<sup>3</sup> Vorsicht auch bei Medikamenten in der Darreichungsform als Dragee oder Tablette