

# ERNÄHRUNG BEI WEIZENALLERGIE



## ► WISSENSWERTES

Weizen gehört zur Pflanzenfamilie der Süßgräser. Da Weizen ein häufig verzehrtes Getreide ist, steht Weizen im Kindesalter auf der Liste der Hauptallergieauslöser. Im Erwachsenenalter tritt eine Weizenallergie eher selten auf, da sich diese Allergie häufig bis ins Schulalter wieder verliert. Sie betrifft dann hauptsächlich die Berufsgruppe der Bäcker. Das eingeatmete Allergen aus dem Weizenmehl verursacht das sogenannte Bäckerasthma.

Eine Sonderform der Weizenallergie im Erwachsenen- und auch Jugendalter stellt die „Weizenabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie“ (kurz WDEIA) dar. Zu allergischen Reaktionen kommt es nach Verzehr von weizenhaltigen Lebensmitteln in Kombination mit einem Trigger (körperlicher Anstrengung, Infekte, Sport, Alkohol, Medikamente).

## ► GUT ZU WISSEN...

Eine Weizenallergie darf nicht mit der Krankheit Zöliakie verwechselt werden. Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, verbunden mit einer Unverträglichkeit des Glutens in Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer.

Häufig nutzen Weizenallergiker das Siegel „glutenfrei“ für ihre Ernährung. Diese Produkte können aber „glutenfreie Weizenstärke“ enthalten und in dem Fall müssen Weizenallergiker diese Produkte meiden, da außer Gluten noch andere Weizenproteine enthalten sein können.

## ► THERAPIE

Die Therapie der Weizenallergie besteht aus der Karenz von Weizen sowie der verwandten Getreidesorten wie Dinkel, Grünkern (unreif

geernteter und gedarrter Dinkel), Einkorn, Emmer (Zweikorn), Kamut. Da Weizen hierzulande zu den Grundnahrungsmitteln zählt und aufgrund seiner guten Backeigenschaften in zahlreichen Produkten Verwendung findet, hat diese Therapie eine grundlegende Ernährungsumstellung zur Folge. Weizen bildet die Hauptzutaten in Back- und Brotwaren. Darüber hinaus wird Hartweizen vor allem zur Herstellung von Nudeln, Klößen und Fertiggrieß verwendet.

## ► HINWEISE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERSORGUNG

Weizen stellt einen guten Lieferanten für Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine dar. Solange eine Allergie nur auf das Weizenprotein besteht, kann auf andere Getreidearten ausgewichen werden, ohne dass ein Nährstoffmangel zu befürchten ist.

## ► HINWEISE FÜR DEN EINKAUF

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Weizen hin:

Weizen (-mehl, -grieß, -flocken, -kleie), Hartweizen, Hartweizengrieß, Vollkornweizen, Semmelmehl\*, Paniermehl\*, Malz\*, Stärke\*, modifizierte Stärke\*, Weizengluten, Aromamischungen\*

\* mit dem Zusatz „Weizen“.

## ► SCHAUEN SIE AUF DAS ETIKETT

Weizen, Dinkel und Kamut 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 Allergeninformation bereitgestellt werden. Nachfragen lohnt sich!



**Tips** für eine weizenfreie Ernährung: Backen Sie selbst, z.B. reines Roggenbrot auf Sauerteigbasis oder Buchweizenbrot. Weichen Sie auf sogenannte Pseudogetreide oder glutenfreie Bindemittel bzw. Produkte aus, z.B. Amaranth, Buchweizen, Hirse, Mais-, Guarkern-, Johannisbrotkern-, Kastanien-, Kartoffelmehl oder Kartoffelstärke sowie gluten- und weizenfreies Brot. Müsli selbst zubereiten, z.B. aus Hafer- oder Roggenflocken und Amaranth. Paniermehl selbst herstellen aus getrockneten, weizenfreien Backwaren. Essen Sie außer Haus, wählen Sie ungebundenes Gemüse, Salat mit Essig-Öl-Dressing, Kartoffeln, Reis sowie unpanierten Fisch und unpaniertes Fleisch.

## ► Lebensmittel, die Weizen enthalten können

## ► Lebensmittel, die keinen Weizen enthalten

### Milch / Milchprodukte

- Joghurt und Quark mit Müsli, Getreideflocken und Malz
- Speiseeis mit Keksbestandteilen
- paniertes Camembert
- Roquefort
- fettreduzierter Käse

- Milch und Milchprodukte (Vollmilch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Käse)
- Speiseeis<sup>1</sup>

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

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

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

### Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln

- Weizen: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke
- Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut
- Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrötchen, Zwieback
- Roggenbrot (auch vom Bäcker)<sup>3</sup>
- Kuchen, Kekse, Waffeln, Blätterteig und Backmischungen
- Salzgebäck
- Teigwaren wie Nudeln (z.B. Lasagne, Spaghetti, Tortelloni, Ravioli)
- Paniermehl, Semmelmehl
- Pizza
- Kartoffelzubereitungen (Kartoffelgratin [Béchamelsoße], Kroketten, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree)

- Hafer, Gerste, Roggen: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke
- Brot und Gebäck ohne Weizen (aus 100 % Roggen oder Kastanienmehl)
- Hirse, Buchweizen: -körner, -flocken, -mehl
- Reis: Langkorn-, Rundkorn-, Milch-, Naturreis
- Mais: -mehl, -stärke, -grieß, -kleie sowie Popcorn, Cornflakes
- Amarant, Quinoa, Maniok/Tapioka
- alle Sorten Kartoffeln, Kartoffelstärke, Kartoffelmehl
- zum Binden von Soßen: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Maisstärke

### Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

- zubereitete Gerichte mit Soßen (Mehlschwitzen, Béchamelsoße, Aufläufe)

- alle Sorten Gemüse und Hülsenfrüchte: unverarbeitet, frisch, TK<sup>1</sup>
- alle Sorten Obst: unverarbeitet, frisch, TK<sup>1</sup> oder getrocknet

### Süßes, Getränke

- Müsliriegel, Malzbonbons, Dragees<sup>4</sup>
- gefüllte Schokolade, Pralinen, Schokolade mit Waffelstücken, Schokolade mit Malz
- Pudding mit Weizenstärke
- Malzkaffee, Malzbier, Caro-Kaffee®, Instant-Getränke

- Honig, Marmelade
- Fruchtgummi, Schokolade, Marzipan<sup>1</sup>
- Pudding mit geeigneter Stärke
- Milch, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke

### Verschiedenes

- Margarine mit Weizenkeimöl, Weizenkeimöl
- Würzsoßen, -pasten, Gewürzzubereitungen
- Fertiggerichte (z.B. Fertigsuppen)

- Margarine
- Butter, pflanzliche Öle, Schmalz
- Ketchup, Senf, Mayonnaise, Dressing, Remoulade<sup>1</sup>

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

<sup>2</sup> Wenn als Bindemittel Weizenmehl oder -stärke enthalten ist

<sup>3</sup> Roggenbrot darf einen kleinen Anteil Weizenmehl enthalten

<sup>4</sup> Vorsicht auch bei Medikamenten in der Darreichungsform als Dragee oder Tablette