



DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT

GLUTEN-ARME ERNÄHRUNG

Treten nach dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit oder Durchfall auf, ohne dass eine Zöliakie oder Weizensensitivität vorliegt, spricht man von einer **Gluten-Sensitivität**. Anders als bei der Zöliakie reagiert der Körper auf das Gluten allerdings nicht mit einer Autoimmunreaktion, wodurch es auch zu keiner Schädigung der Darmschleimhaut kommt. Eine glutenfreie Ernährung kann die Symptomatik verbessern. Die Intensität der Symptome ist von der Verzehrsmenge glutenhaltiger Lebensmittel abhängig, weshalb Spuren und kleinere Mengen von Gluten oftmals vertragen werden.

Viele Produkte sind zwar von Natur aus glutenfrei, allerdings enthalten verarbeitete Produkte oftmals verstecktes Gluten. **Seien Sie deshalb vorsichtig bei nicht als „glutenfrei“ gekennzeichneten Produkten und werfen Sie immer ein Blick auf die Zutatenliste.**

GLUTENHALTIGE GETREIDESORTEN:

- Weizen
- Dinkel
- Grünkern
- Kamut
- Roggen
- Emmer
- Einkorn
- Gerste
- Triticale

GLUTENFREIE GETREIDEALTERNATIVEN (PSEUDOGETREIDE):

- Hirse
- Mais
- Buchweizen
- Quinoa
- Amaranth
- Teff
- Maniok
- Kartoffeln
- Hafer

Alle Produkte, die als Glutenfrei deklariert sind, können Sie bedenkenlos verzehren!



Das typische Symbol ist eine durchgestrichene Ähre, allerdings erfüllen auch die mit anderen Symbolen gekennzeichneten Produkte, z. B. mit dem Schriftzug „Glutenfrei“, die Kriterien. Solche Produkte bietet mittlerweile fast jeder Supermarkt an.



	GLUTENFREI	(POTENTIELL) GLUTENHALTIG
Getränke	Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt	Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee, Liköre, Getränkepulver
Obst, Gemüse	Alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten	Paniertes Gemüse, Konserven mit Zusätzen
Getreide, Getreide-erzeugnisse	Oben genannten Pseudogetreidesorten Reis, Kartoffeln Hülsenfrüchte Bohnen, Linsen, Erbsen	Glutenhaltiges Getreide und deren Erzeugnisse Mehl, Gries, Graupen, Flocken, Paniermehl, Brot, Brötchen, Gnocchi, Knödel, Couscous, Bulgur, Nudeln, Kekse, Kuchen, Süßgebäck, Salzgebäck
Fette	Butter, Margarine, Pflanzenöle	Öl/Butter mit Gewürz- und Kräuterzusätzen
Nüsse, Samen	Naturlassene Nüsse/Samen	Nüsse mit Teigmantel/ Zuckerummantelung
Fisch, Fleisch	Frische unpanierte und ungewürzte Fisch-/Fleischstücke	Panierte/eingelegte/gewürzte Fleisch- und Fischstücke, verarbeitetes Fleisch (Frikadellen), Wurstwaren, Fischkonserven
Milchprodukte	Eier, Käse, Milch und Milchprodukte Emmentaler, Gouda, Schafskäse, Mozzarella, Parmesan, Joghurt, Quark, Sahne	Milchprodukte mit Getreidezusätzen Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Puddings, Desserts
Sojaprodukte	Tofu (natur), Sojajoghurt, Sojaquark, Sojadrink, Mandeldrink, Reisdink	verarbeiteter Tofu, Fleischersatzprodukte, Sojaprodukte mit Getreidezusätzen
Gewürze	Reine Gewürze, frische Kräuter	Gewürzmischungen, Würzsoßen, Sojasauce, Ketchup
Sonstiges	Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup	Weizen- und Dinkelsirup, Gerstenmalz
	Fruchtgummi, Schokolade ohne Malz, Pudding mit glutenfreier Stärke	Chips, Salzgebäck, Süßgebäck, gefüllte Schokolade/Pralinen Sojadrink, Mandeldrink, Reisdink

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.

Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.

Quellen:

- [1] Cárdenas-Torres F. I. et al. (2021). Non-Celiac Gluten Sensitivity: An Update. Medicina, 57, 526.
- [2] Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, Zöliakie 31.10.2022

Bildnachweise:

© anaumenko - stock.adobe.com