

Peter Stickeler
Christiane Kottig-Hilber
Heinrich Steibert



Hundemstr. 95a
57368 Lennestadt-Altenhundem
Tel. 02723 686 110
Fax 02723 686 1123
www.hausaerzte-lennestadt.de

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

Glutenfreie Ernährung

Zöliakie (auch einheimische Sprue genannt) ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, bzw. der Unterfraktion Gliadin beruht. Gluten/Gliadin kommt in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vor, sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut.

Beim Gesunden wird die aufgenommene Nahrung im Dünndarm in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Schleimhaut in den Körper. Um eine möglichst große Oberfläche zur Nährstoffaufnahme zu erhalten, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet.

Bei Zöliakie-Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Entzündung in der Darmschleimhaut. Dies hat zur Folge, dass die Zotten sich zurückbilden. Durch die Verringerung der Oberfläche des Dünndarms können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden. So entstehen im Laufe der Erkrankung Nährstoffdefizite, die eine Reihe der Beschwerden auslösen.

Nur durch eine lebenslange strenge glutenfreie Ernährung regeneriert sich die entzündete und abgeflachte Dünndarmschleimhaut wieder zu ihrer normalen Gestalt und Funktion. Schon bei kleinsten Glutenmengen setzt die Schädigung erneut ein. Solange die glutenfreie Diät strikt eingehalten wird, lebt der Zöliakie/Sprue-Betroffene in der Regel beschwerdefrei.

Welche Lebensmittel sind glutenhaltig?

Bei der glutenfreien Ernährung sind die folgenden Getreidesorten und Produkte grundsätzlich zu meiden:

- Weizen, Roggen
- Gerste, Hafer
- Grünkern, Dinkel
- verwandte Getreidearten und Urkornarten wie Kamut, Einkorn
- Mehl, Grieß
- Graupen, Stärke
- Flocken (Müsli)
- Paniermehl
- Teigwaren

Gluten ist in den folgenden Produkten enthalten:

- Brot, Brötchen
- Baguette, Gnocchi
- paniertes Fleisch, Fisch
- Pizza, Nudeln, Knödel
- Kuchen, Torten
- Blätterteigteilchen
- Hefestückchen
- Kekse, Müsliriegel
- Eiswaffeln
- Salzstangen
- Knabbergebäck
- Bier, Malzbier

Welche Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei und können unbedenklich gegessen werden?

In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel glutenfrei:

- Obst und Gemüsesorten
- Kartoffeln, Salate
- Milch, Naturjogurt
- Buttermilch, Quark
- Butter, Frischkäse natur
- Naturkäse
- Pflanzenöle
- Fleisch
- Fisch und Meeresfrüchte
- Zucker
- Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- reine Gewürze u. Kräuter
- Eier

Glutenfrei sind auch die folgenden Getreide:

- Reis, Mais, Wildreis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa

Auch die folgenden vorverarbeiteten Produkte sind glutenfrei:

- Tofu, Sojamilch
- Mozzarella in Salzlake
- reine Fruchtsäfte, Wasser, Wein, Sekt

Folgende Produkte können Gluten enthalten, müssen es aber nicht:

Gluten kann in vielen Produkten versteckt sein:

- gebundenen Saucen
- Suppen
- Fertiggerichten
- PuddingPommes Frites
- Kroketten
- Kartoffelpuffer
- Wurst, Würstchen
- Frischkäsezubereitungen mit Kräutern
- Eis
- Nuss-Nougat-Cremes
- Milchprodukten m. Frucht
- fettreduzierten Produkten
- Chips, Flips & Co
- Ketchup, Senf usw.
- Schokolade
- Gewürzmischungen

Aus lebensmitteltechnologischen Gründen werden heute vielen Halbfertig- und Fertigprodukten glutenhaltige Zutaten zugegeben wie z.B. Mehl, Weizenstärke, Weizenkleie oder auch direkt Gluten.

Seit dem 25.11.2005 müssen glutenhaltige Zutaten auf der Zutatenliste verpackter Produkte angegeben werden. Leider ist nur selten gekennzeichnet "enthält Gluten" oder "glutenfrei". Auch wurden Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht erlassen, für Stoffe, die kein schädigendes Potential mehr enthalten. Hier sind von besonderer Bedeutung die Verzuckerungsprodukte, d.h. aus Weizenstärke gewonnene Zucker, die in vielen

Lebensmitteln eingesetzt werden. Einige Hersteller geben bei diesen Verzuckerungsprodukten das glutenhaltige Ausgangsmaterial an, andere nicht.

Tipps für den Anfang:

Arbeiten Sie die "Aufstellung glutenfreier Lebensmittel" in Ruhe durch, lesen Sie sorgfältig die allgemeinen Informationen in Teil I der Aufstellung. Sehen Sie nach und nach die Auflistung der Produkte aufmerksam durch, um sich darüber zu informieren, ob Ihre gewohnten Produkte glutenfrei sind oder welche Alternativen Sie stattdessen verwenden können.

Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Küchenschränke und Ihre Lebensmittelvorräte: Vorräte, die sicher glutenhaltig sind, sollten Sie sofort aussortieren. Die Vorräte, in denen Gluten enthalten sein kann, prüfen Sie bitte anhand der Zutatenliste.

Informieren Sie sich bei den Herstellern diätetischer glutenfreier Produkte und auch im örtlichen Reformhaus über die erhältlichen glutenfreien Spezialprodukte, um aus der Vielzahl glutenfreier Mehlmischungen bzw. Brote und Backwaren Ihre persönliche Geschmacksrichtung zu finden.

Es gibt eine Vielzahl glutenfreier Rezepte. Mit etwas Übung lässt sich auch mit glutenfreiem Mehl ein leckeres Brot / Kuchen zubereiten. Als Mitglied der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft erhalten Sie eine umfangreiche Rezeptsammlung mit glutenfreien und lactosefreien Rezepten. Hersteller diätetischer glutenfreier Mehlmischungen bieten Ihnen Rezepte für Ihre Produkte an.

Auch die Medikamente in der Hausapotheke sollten Sie anhand der aktuellen "Aufstellung glutenfreier Arzneimittel" überprüfen, um ggf. mit Ihrem Hausarzt eine glutenfreie Alternative zu suchen.

Weitere Informationen finden sie bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Filderhauptstr. 61
D - 70599 Stuttgart

info@dzg-online.de
Telefon 0711 / 45 99 81 - 0
Fax 0711 / 45 99 81 - 50

Telefonische Erreichbarkeit

Montag - Donnerstag
9.00 - 16.00 Uhr
Freitag
9.00 - 13.00 Uhr

