

## Ernährungsempfehlungen bei Zöliakie

Lieber Patient, im Folgenden geben wir ihnen Tipps zur Ernährung bei Zöliakie. Bei Diagnosestellung hat der Arzt bei ihnen evtl. eine veränderte Darmoberfläche mit zurückgebildeten Darmzotten vorgefunden. Der Darm konnte einen Teil der von ihnen zugeführten Nahrungsbestandteile nicht aufnehmen, es kam zu Durchfall, Gewichtsverlust und evtl. auch Mangelerscheinungen. Die Veränderungen der Darmoberfläche wurden durch den Getreidebestandteil Gluten (auch Klebereiweiß genannt) hervorgerufen. Ernähren sie sich nun glutenfrei wird sich die Darmoberfläche nach und nach wieder normalisieren. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich konsequent und lebenslang glutenfrei ernähren. Seltene, einmalige „Diätfehler“ werden wahrscheinlich folgenlos bleiben.

Bitte beachten sie folgende Tipps und die Hinweise in der angefügten Tabelle.

- Wir empfehlen ihnen die Mitgliedschaft bei der deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. (DZG), Kupferstr. 36, 70565 Stuttgart, Tel. 0711 4599810, [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de). Hier bekommen sie auch wertvolle Tipps und Nachschlagewerke zum Einkauf herkömmlicher, glutfreier Lebensmittel, für Restaurantbesuche und Urlaubsreisen.
- Achten Sie bei der Zubereitung und Lagerung ihrer Lebensmittel und Speisen darauf, dass sie möglichst getrennt von herkömmlichen Lebensmitteln gelagert werden und die Gerätschaften, bzw. Arbeitsflächen nicht mit glutenhaltigen Rückständen kontaminiert sind.
- Hinter folgenden Begriffen können sich glutenhaltige Bestandteile verbergen: Weizenstärke, Hefeextrakt, Aroma, Gerstenmalz, sicher kein Gluten enthalten ist in Lebensmitteln mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre ([https://www.dzg-online.de//index.php?rex\\_resize=451w\\_els-symbol.jpg](https://www.dzg-online.de//index.php?rex_resize=451w_els-symbol.jpg))
- Unproblematisch für sie sind hingegen die Begriffe Glukosesirup / Maltodextrine auf Weizenbasis, Dextrose, Glucosesirup auf Gerstenbasis, modifizierte Stärke, Stärke (ohne Hinweis auf glutenhaltigen Ursprung), native Stärke

Unproblematisch	Vorsicht	Nicht geeignet
<p>Amaranth, Buchweizen (als glutenfrei ausgezeichnet) , Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Wildreis, Soja, nicht kontaminierter Hafer</p> <p>Backwaren aus glutfreien Zutaten, ohne Kontamination zubereitet</p>	<p>Cornflakes, Hirse- oder Buchweizenbrot, Sojanudeln, glutenfreies Brot von einem handelsüblichen Bäcker</p> <p>Fertiggerichte, Cremesuppen, und Soßen</p> <p>Backzutaten, z.B. Hefe, Backpulver, Tortenguss</p>	<p>Alle herkömmlichen Getreidesorten, z.B. Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Urkorn, Emmer, Durum, Kamut, Triticale und daraus hergestellte Lebensmittel, z.B. Mehl, Grieß, Haferflocken, Brot, Couscous, Nudeln</p>
<p>Unverarbeitetes oder glutenfrei zubereitetes Gemüse und Obst</p>	<p>Trockenobst, Gemüsechips, Obst- und Gemüsekonserven (mit Zusätzen)</p>	<p>Gemüse mit Soßen (z.B. TK), paniertes Gemüse</p>
<p>Frischfleisch, -geflügel oder -fisch, unpaniert, glutenfrei zubereitet</p> <p>Eier, Tofu natur</p>	<p>Eingelegte Wurst- und Fischwaren</p> <p>Wurstwaren</p> <p>Eierprodukte</p>	<p>Fleisch, Geflügel, Fisch paniert, Surimi, Brathering, Fertiggerichte mit Soßen</p>
<p>Milch und naturreine Milchprodukte</p> <p>Käse: Gouda, Emmentaler, Mozzarella, Parmesan u.a.</p>	<p>Light – Milchprodukte, Frischkäsezubereitungen, Kochkäse, Käse mit gewürz- und Aromazusätzen, veganer Käse (Analogkäse), Pudding, Desserts</p>	<p>Milchprodukte mit Getreidezusätzen, z.B. Müsli</p>
<p>Wasser, Kaffee, Tee, naturreine Frucht- und Gemüsesäfte, Wein, Sekt</p>	<p>Aromatisierter Tee, Getränkpulver (z.B. Zitronentee, Kakao), Iso-Getränke, Liköre, Whiskey</p>	<p>Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee</p>
<p>Reine Gewürze, Kräuter, Senf, Essig ohne Zusätze</p>	<p>Gewürzzubereitungen, -mischungen, -soßen, Currypulver, Sojasoße, Ketchup, Malzessig</p>	

<b>Unproblematisch</b>	<b>Vorsicht</b>	<b>Nicht geeignet</b>
Pflanzenöle, Butter, Margarine	Öle mit Gewürz- oder Kräuterzusätzen	
Kartoffeln, glutenfrei zubereitet	Pommes frites, Knödel, Kartoffelpüreepulver, Kroketten, Kartoffelpuffer, -chips	
Honig, Marmelade, Zucker, Ahornsirup	Eis, Knabbereien, Schokolade, Pralinen, Kaugummi, Bonbons, Nuss-Nougat-Creme	Eiswaffeln, Kuchen, Torten, Kekse, die nicht glutenfrei zubereitet wurden

Sollten sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder kontaktieren unser Ernährungsberatungsteam.

gez. ihr Ernährungsberatungsteam