



## Zöliakie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Sie wird hervorgerufen durch eine allergische Reaktion bzw. Unverträglichkeit gegenüber des Klebereiweißes (Gluten). Gluten ist ein Eiweiß, das in verschiedenen Getreidesorten vorkommt.

Bei konsequenter Einhaltung einer glutenfreien Ernährung kann sich die Darmschleimhaut meistens relativ schnell regenerieren. Trotzdem muss die **glutenfreie Diät ein Leben lang** eingehalten werden.

Dieses Merkblatt soll Sie dabei unterstützen, die erforderliche Diät erfolgreich durchzuführen.

→ Getreidesorten die Klebereiweiß enthalten: ➔ **Bitte nicht verzehren!!!!**

- |              |            |
|--------------|------------|
| ✗ Weizen     | ✗ Roggen   |
| ✗ Hafer      | ✗ Gerste   |
| ✗ Dinkel     | ✗ Grünkern |
| ✗ Spelt      | ✗ Tricale  |
| ✗ Kamut      | ✗ Couscous |
| ✗ Urkorn     | ✗ Bulgur   |
| ✗ Einkorn    | ✗ Durum    |
| ✗ Wildweizen | ✗ Emmer    |

und **alle daraus hergestellten Lebensmittel** wie:

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, Malz und malzhaltige Getränke (z. B. Bier und Malzbier).

Gluten kann auch als Binde-, Verdickungsmittel und Trägersubstanz von Aromen, Farbstoffen, Vitaminen und Geschmacksverstärkern eingesetzt werden. Aus diesem Grund kann Gluten auch in vielen anderen Lebensmitteln vorkommen, z. B. in Fertiggerichten, Süßwaren (Schokolade, Flips, Chips, Cremes), Suppen, Hackfleischgerichten, Rührei und Omelette, chinesischen Gerichten mit Sojasoße o. Fischsoße, Pommes frites, Wurst- und Wurstwaren, Brotaufstrichen, Trockenobst, Obsterzeugnissen (Fruchtmus), Konserven, Senf sowie Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln, Lippenbalsam, Mund- und Zahnpflegeprodukten.

**Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.**

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/3

## Erlaubte Getreidesorten/Alternativen

- ✓ Reis und Wildreis
- ✓ Mais
- ✓ Amaranth/Kiwicha
- ✓ Teff
- ✓ Hanf
- ✓ Soja
- ✓ Bananenmehl
- ✓ Kastanienmehl
- ✓ Nussmehl
- ✓ Gemahlener Leinsamen
- ✓ Hirse
- ✓ Buchweizen
- ✓ Quinoa
- ✓ Johannisbrotkernmehl
- ✓ Lupinen
- ✓ Kichererbsen
- ✓ Kokosmehl
- ✓ Mungobohnenmehl
- ✓ Kartoffelmehl/-stärke
- ✓ Traubenkernmehl

LEBENSMITTEL-KATEGORIE	KEIN GLUTEN ENTHALTEN	GLUTEN ENTHALTEN
<b>Getreide</b>	✓ Reis und Wildreis, Mais, Buchweizen, Hirse, Amaranth, Teff, Johannisbrotkernmehl, Quinoa	✗ Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Einkorn, Kamut, Grünkern, Urkorn, Durum, Bulgur, Couscous
<b>Kartoffel-erzeugnisse</b>	✓ Kartoffeln, Süßkartoffeln	<i>Achtung bei:</i> ✗ Pommes frites, Chips und anderen Snacks
<b>Obst &amp; Gemüse</b>	✓ Alle Sorten	<i>Achtung bei:</i> ✗ Sprossen und Keimlingen, Dörrobst, Dosen, Fertigprodukte oder Fruchtfüllungen (Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Verdickungsmittel, Stabilisatoren oder Stärke)
<b>Nüsse</b>	✓ Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Paranüsse, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Leinsamen, Kokosnuss	✗ geröstete Nüsse, Erdnüsse mit Geschmack <i>Zutatenliste beachten!</i>
<b>Fleisch &amp; Wurstwaren</b>	✓ alle Arten von Fleisch	✗ Wurstwaren sind oft nicht glutenfrei <i>Zutatenliste beachten!</i>
<b>Fisch</b>	✓ Frischer Fisch	✗ Fischerzeugnisse, Fischkonserven, paniertes Fisch, Rollmöpse
<b>Milchprodukte</b>	✓ Milch, Quark, Naturjoghurt, Sahne, Hartkäse, Kefir, Dickmilch, Molke	✗ Einige Käsesorten enthalten Verdickungsmittel oder Stärke zugesetzt (z. B. bei geraspeltm Käse) <i>Zutatenliste beachten!</i>
<b>Fette und Öle</b>	✓ Butter, Schmalz	✗ Margarine und pflanzliche Öle ✗ Vorsicht bei: Frittierfett (Glutenrückstände), Béchamelsoße <i>Zutatenliste beachten!</i>
<b>Getränke</b>	✓ Wasser, Tee, reine Säfte	✗ Kaffeefertiggetränke und löslicher Kaffee sowie Getreidekaffee, Kakao, Bier, Malzgetränke, isotonische Getränke

***Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.***

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/3

## Vermeiden Sie Diätfehler

- Achten Sie beim Einkauf auf das Etikett und lesen Sie die Zutatenliste aufmerksam.
- Vorsicht mit Kontaminationen im Haushalt:  
Arbeitsflächen, Arbeitsgeräte, Küchenutensilien, ggf. doppelte Anschaffung von Geräten (z. B. Toaster).
- Malz (Malzsirup, Malzkaffee etc.) wird prinzipiell aus Gerste hergestellt
- Kosmetikprodukte mit folgenden Inhaltsstoffen: Triticum (Weizen, z. B. Triticum aestivum, Triticum vulgare), Hordeum (Gerste) oder Avena (Hafer) sollten vermieden werden, da sie zu Unverträglichkeiten führen können.

## Achtung bei der Bezeichnung „Stärke“:

- glutenfreie Stärke ist gekennzeichnet mit: „modifizierter Stärke“ oder „Stärke“.
- glutenhaltige Stärke: „Weizenstärke“ oder „modifizierte Weizenstärke“.

Weitere Informationen erhalten Sie auch bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (Internetseite: [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)).

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

**Herzlichst**  
**Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin**

***Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.***

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	3/3