Vivantes

Zöliakie

Liebe Patientin, lieber Patient,

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die sich nicht nur auf den Darm beschränkt, sondern verschiedene Organsysteme betreffen kann. Sie wird deshalb auch als Systemerkrankung bezeichnet. Bei der Zöliakie besteht eine lebenslange autoimmune Reaktion gegenüber dem Klebereiweiß Gluten bzw. der Unterfraktion Gliadin. Klebereiweiß kommt in verschiedenen Getreidesorten vor. Am häufigsten zeigen sich Beschwerden am Dünndarm, wo es zu Entzündungsreaktionen an der Schleimhaut und zu einem Rückgang der Darmzotten kommt.

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

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

→ Getreidesorten die Klebereiweiß enthalten: ➡ **Bitte nicht verzehren!!!!,**
da bereits Spuren von Gluten Ihre Darmschleimhaut schädigen!

- ✗ Weizen
- ✗ handelsüblicher Hafer
- ✗ Dinkel
- ✗ Spelt
- ✗ Kamut
- ✗ Urkorn
- ✗ Einkorn
- ✗ Wildweizen
- ✗ Roggen
- ✗ Gerste
- ✗ Grünkern
- ✗ Triciale
- ✗ Couscous
- ✗ Bulgur
- ✗ Durum
- ✗ Emmer
- ✗ Tritordeum

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.

Sonderstellung Hafer: Hafer ist von Natur aus glutenfrei und wird von der Mehrheit der Zöliakie-Betroffenen gut vertragen. Bei handelsüblichen Hafer kommt es jedoch im Anbau, der Verarbeitung, der Lagerung und in der Lieferkette oft zu Verunreinigung durch glutenhaltiges Getreide. Als glutenfrei gekennzeichneter Hafer und daraus hergestellte Produkte ohne Kontamination mit glutenhaltigem Getreide sind im Rahmen einer glutenfreien Ernährung in Maßen erlaubt, wenn unter dem Verzehr keine Beschwerden auftreten.

Bildnachweis: © Gina Sanders – Fotolia.com

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.1	01.05.2016	09.12.2022	09.12.2025	1/3

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Erlaubte Getreidesorten/Alternativen

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

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

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.

Vermeiden Sie Diätfehler

Glutenfreie Produkte erkennen Sie am Symbol der durchgestrichenen Getreideähre oder der Aufschrift „glutenfrei“. Eine aktuelle Aufstellung glutenfreier Lebensmittel finden Sie auf der Internetseite der Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V..

- → Achten Sie beim Einkauf auf das Etikett und lesen Sie die Zutatenliste aufmerksam.
- → Bereits 1/8 Gramm Weizenmehl schädigt Ihren Dünndarm und kann zu Beschwerden führen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die glutenfreie Diät konsequent einhalten und bereits Spuren von Gluten vermeiden.
- → 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“.

Ausführliche Informationen erhalten Sie bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (Internetseite: www.dzg-online.de).

Weitere Informationen für Betroffene und Ärzt*innen bieten auch die Online-Tools FocusINCD unter www.zöliakie-verstehen.de.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie • ©Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.