



DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT

ZÖLIAKIE

Unter einer Zöliakie versteht man eine Erkrankung des Dünndarms, die durch eine Autoimmunreaktion des Körpers auf das Protein Gliadin ausgelöst wird. Gliadin ist ein Bestandteil des Klebereiweiß Gluten, welches in Getreide enthalten ist. Bei dem Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln kommt es zu einer Veränderung der Dünndarmschleimhaut, was dazu führt, dass die Nahrung nicht ausreichend verwertet werden kann. Das kann wiederum zu einem Mangel bestimmter Nährstoffe im Körper führen. Die Erkrankung tritt nur bei Personen mit einer entsprechenden genetischen Veranlagung auf. Die Symptomatik kann sehr unterschiedlich sein und mehrere Organe betreffen. Einige PatientInnen sind sogar völlig beschwerdefrei. Die einzige Therapiemöglichkeit ist eine lebenslange glutenfreie Kost, die auch bei Beschwerdefreiheit eingehalten werden sollte [1,2].

Wurde eine Zöliakie diagnostiziert, ist es zwingend erforderlich eine professionelle Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Dieser Flyer liefert nur einen Einblick in die Glutenfreie Ernährung!

Viele Produkte sind zwar von Natur aus glutenfrei, allerdings können diese verunreinigt sein. Auch verarbeitete Produkte enthalten 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

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.

Hafer

Hafer ist grundsätzlich glutenfrei, ist aber häufig verunreinigt, da für glutenhaltige Getreidesorten und Hafer die gleichen Ernte- und Verarbeitungs-Maschinen verwendet werden. Mittlerweile gibt es gekennzeichneten glutenfreien Hafer, dieser kann sicher verzehrt werden. Aufgrund des hohen Ballaststoff-Gehalts sollten zunächst kleine Mengen ausprobiert werden.

Kaufen Sie bevorzugt ganze Körner

Durch das Mahlen können nicht gekennzeichnete von Natur aus glutenfreie Getreideprodukte mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert werden.

Naturreiben und unverarbeitet sind Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch und Milchprodukte glutenfrei. Sobald Verarbeitungsschritte wie z. B. Würzen oder Mahlen vorgenommen wurden, kann Gluten enthalten sein. Jedes Produkt sollte daher genauestens auf die Inhaltsstoffe überprüft werden.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Ideal ist es alle glutenhaltigen Lebensmittel komplett aus dem Haushalt zu entfernen! Ansonsten gilt es einiges zu beachten, z. B.:

- **Kontamination mit anderen glutenhaltigen Lebensmitteln vermeiden**
- **Getrennte Lagerung von glutenhaltigen und glutenfreien Lebensmitteln**
- **Glutenfreie Zutaten gut verpacken**
- **Verschließbare Gefäße verwenden**
- **Teilen Sie ihre Utensilien in glutenhaltig und glutenfrei ein**
(z. B. getrennte Schneidebrettchen, Backformen, Toaster)
- **Arbeitsgeräte und Arbeitsflächen gut reinigen**
- **Achten sie darauf, dass Spül-, Geschirr- und Handtücher frei von Mehlstaub sind**
- **Glutenfreie Speise zuerst zubereiten**
(z. B. Frittierfett der Fritteuse, Backen im Backofen)

Da bereits Spuren von Gluten gesundheitliche Folgen haben kann, muss die Glutenfreie Diät streng eingehalten und Diätfehler vermieden werden. Eine ausführliche Beratung der Betroffenen und der Angehörigen ist daher unbedingt nötig.

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] Hübener S., Manthey C. F. (2020). Zöliakie und Weizensensitivität im Wandel- ein Update. Aktuelle Ernährungsmedizin, 45, 114-132
- [2] Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, Zöliakie 31.10.2022

Bildnachweise:

© istock.com