

Wissenswertes zur Glutenunverträglichkeit

Gluten ist das Klebereiweiß in Cerealien, vor allem in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Grünkern, Dinkel und daraus hergestellte Produkte.

Eine gravierende Form der Glutenunverträglichkeit ist die Zöliakie und Sprue. Es gibt anscheinend auch eine milde Form der Glutenempfindlichkeit, in der zu mäßig starken Magen-Darm-Beschwerden vor allem Beschwerden wie chronische Schmerzen, Erschöpfung und andere Beschwerden hinzukommen.

Zu meiden sind dann

Bachwaren wie Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Pizza
Teigwaren und Mehlspeisen wie Nudeln, Knödel, Gries, Flocken
Bier, Getreidekaffee, Malzbonbons

Gluten kann in vielen Produkten versteckt sein

Paniertes Fleisch, Fertigsoupen und Fertigsuppen
Frischkäsezubereitungen, Wurstwaren
Senf, Ketchup, einige Gewürzmischungen
Fast alle Süßwaren, auch Nuss-Nougat-Cremes
Fast alle Fertiggerichte

Glutenfrei und verträglich sind

Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Soja
Kartoffeln, Kichererbsen, Hülsenfrüchte
Maronen, Nüsse, Mandeln
Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier
Naturkäsesorten
Gemüse und Obst.
Bindemittel: Guar- oder Johannisbrotmehl
,glutenfrei' ausgezeichnete Produkte
Glutenfreies Brot trifft nicht jedermanns Geschmack,
glutenfreie Nudeln schmecken gut.

Häufig wird Gluten in kleinen Mengen vertragen, sodass es nicht absolut gemieden werden muss. Jedoch Patienten mit Sprue und Zöliakie müssen Gluten gänzlich meiden.