

## Informationsblatt Gluten

### ✓ Von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel (wenn unverarbeitet):

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| Beeren               | Joghurt und Käse              |
| Bohnenkaffee         | Meeresfrüchte                 |
| Cognac, Rum, Tequila | Milch und Butter              |
| Whiskey, Wodka, Gin  | Honig und Zucker              |
| Eier                 | Mineralwasser und Fruchtsäfte |
| Essig und Öle        | Nüsse                         |
| Fisch                | Obst und Marmeladen           |
| Fleisch              | Samen                         |
| Fisch                | Tee                           |
| Gemüse               | Tofu                          |
| Gewürze              | Wein                          |

(Sollten Sie aufgrund der Untersuchung bei uns zusätzlich zur Glutenkarenz noch auf weitere Lebensmittel verzichten müssen, dann sind auch nicht alle oben aufgeführten Nahrungsmittel für Sie erlaubt)

### ✓ Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die Sie statt Weizen essen können:

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| Amaranth                  | Quinoa        |
| Bohnen                    | Kastanienmehl |
| Buchweizen                | Reis          |
| Hirse auch Teff           | Sago          |
| Sorghum                   | Hülsenfrüchte |
| Tapioka (Maniok, Cassava) | Kartoffeln    |
| Soja*                     | Mais          |

### ⊖ Was Sie vermeiden müssen:

Gluten ist in vielen Zutaten enthalten. Im Folgenden sind die wichtigsten aufgelistet, die Sie vermeiden müssen. Es ist sehr wichtig, dass Sie im Besitz der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel sind. Nur so können Sie wirklich mit Sicherheit sagen, ob ein Produkt glutenfrei ist. Alles, was folgende Begriffe in seinem Namen hat oder daraus hergestellt wird, enthält Gluten:

#### **Weizen**

(Durum, Kamut, Grieß, Dinkel, Stärke, Bulgur, Kuchenmehl, Matze, Couscous, Kleie, Graupen, Flocken und so weiter)

#### **Roggen**

#### **Gerste**

**Triticale** (Einkorn, Urkorn, Emmer)

\*nicht empfehlenswert, da Soja pflanzliche Östrogene enthält und bei übermäßigem Genuss zu hormonellen Störungen führen kann

## ? Fragliche Zutaten:

Bei den folgenden Zutaten müssen Sie genauer hinschauen und herausfinden, woraus sie gewonnen werden:

**Dextrin** (glutenfrei, wie auch Maltodextrin)

### Gewürze

### Geschmacksstoffe

#### Hafer

(sortenreiner Hafer ist zwar glutenfrei, wird aber trotzdem von vielen Zöliakie-Betroffenen nicht vertragen; zudem kann Hafer generell bei der Ernte oder Verarbeitung mit Gluten kontaminiert werden)

#### Malz

(es enthält meisten Gluten; wenn es ausnahmsweise aus Mais gewonnen wurde, können Sie es bedenkenlos essen)

**Modifizierte Speisestärke** (sie ist meistens glutenfrei, wenn nicht kennzeichnungspflichtig)

**Sojasoße** (enthält meistens Weizen)

**Stärke** (in Medikamenten)

## INFO

### Hilfreiche Tipps aus dem Internet:

#### Isabella

(glutenfreie und teilweise auch vegane Patisserie in der Calwer 48 in 70173 Stuttgart)

**shop.isabella-patisserie.de**

**www.foodoase.de** (Allergiefilter)

### Buchempfehlungen:

Glutenfrei leben für Dummies

ISBN 978-3-527- 70436-1

Glutenfrei backen

ISBN 978-3-89566-226-3

Glutenfrei genießen

ISBN 978-3-7742-8797-6

Köstliche essen bei Zöliakie

ISBN 3-8304-3232-1

Kochen ohne Laktose, Weizen + Gluten

ISBN 978-1-40547-855-7