

Glutenfrei für uns alle

Die glutenfreie Ernährung muss sich uns anpassen und nicht umgekehrt! Entsprechend diesem Motto essen wir in unserem Haushalt ohne große Umstellung der Ernährungs- und Einkaufsgewohnheiten gemeinsam glutenfrei.

Im Alter von einem Jahr wurde bei unserer Tochter Emily Zöliakie festgestellt. Ab dem ersten Tag der Diagnose haben wir für Emily ausschließlich glutenfrei gekocht. Und für den Rest der Familie haben wir die ersten Wochen zunächst noch separat gekocht. Aus mehreren Gründen gefiel uns dies von Anfang an jedoch überhaupt nicht. Wir wollten das Thema Essen zu Hause nicht in den Mittelpunkt rücken. Emily sollte zu Hause essen dürfen, was alle anderen auch aßen, sie sollte zu Hause keine Sonderrolle einnehmen. Sie sollte auch weiterhin unbeschwert bei der Essensvorbereitung in der Küche helfen können, ohne im Alter von einem Jahr bereits auf strenge Hygieneregeln achten zu müssen. Sie sollte nicht ständig ein »Nein, das darfst du nicht essen« hö-

ren. Sie sollte sich in ihrem Zuhause unbekümmert (gluten-)frei bewegen und entfalten können.

Außerdem fanden wir es nicht einfach, sowohl glutenhaltige als auch glutenfreie Speisen in derselben Küche zuzubereiten und zu essen. Manches Mal war ich unsicher, ob sie nicht doch mit Weizenmehl oder glutenhaltigen Brotkrümeln in Berührung gekommen war. War vielleicht doch einmal versehentlich das falsche Brotmesser in Emilys Butter geraten? War bei der Zubereitung eines Kuchenteigs ein wenig glutenhaltiger Mehlstaub in der Küche herumgeflogen? Hatte ich am Frühstückstisch trotz größter Vorsicht womöglich doch noch Gluten von meinem Brot an der Hand, wenn ich Emily ein Brot

belegte? Waren beim Aufschneiden eines glutenhaltigen Brötchens unter Umständen Krümel auf Emilys Essensplatz gefallen? Bei der Zubereitung von separatem Essen kam auch noch der erhöhte Zeitaufwand hinzu – das alles machte unseren Alltag nicht leichter.

Wie die Umstellung geklappt hat

Um uns auf die glutenfreie Ernährung von Emily einstellen zu können, besorgten wir uns diverse spezielle Diätrezepte. Wir rüsteten unsere Lebensmittelvorräte entsprechend den Rezepten mit vielen verschiedenen (von Natur aus) glutenfreien Mehlen und Spezialprodukten auf und fanden die Koch-

und Backergebnisse auch lecker, aber sie schmeckten überwiegend anders als das, was wir gewohnt waren, und oftmals schmeckten sie intensiv nach den Ersatzmehlen – und überzeugten uns daher nicht. Außerdem gefiel uns nicht, dass wir die empfohlenen (von Natur aus glutenfreien) Mehle nicht im Supermarkt um die Ecke kaufen konnten und sie teilweise so exotisch waren, dass sie selbst das nächstgelegene Reformhaus nicht vorrätig hatte. Wir wollten unseren Speiseplan nicht vom Spezialversand und seinen Lieferzeiten abhängig machen. So begannen wir, schrittweise unsere eigenen Rezepte glutenfrei zu gestalten – mit Produkten, die uns in unseren üblichen Supermärkten zur Verfügung standen. Die Kochergebnisse waren geschmacklich iden-

tisch mit unserer herkömmlichen Kost, und wir stellten die gesamte warme Familienkost auf glutenfreie Mahlzeiten um.

Seit Erstveröffentlichung dieses Buches haben sich die Angebote für glutenfreie Ernährung in den Supermärkten stark verbessert und es sind mittlerweile auch dort von Natur aus glutenfreie Ersatzmehle erhältlich. Dies wurde bei der Neuauflage berücksichtigt und das Buch um entsprechende Rezepte erweitert.

Die Kuchentafel wird bei uns ebenfalls ausschließlich mit glutenfreien Backwaren bestückt. Auch unsere Gäste werden bei uns zu Hause glutenfrei bewirtet – viele, ohne es zu wissen. Schon oft bin ich von unseren Gästen nach Kuchenrezepten gefragt worden und habe in erstaunte Gesichter geblickt, wenn ich den Kuchen dann als glutenfrei geoutet habe.

In diesem Buch finden sich unsere Familienrezepte wieder, die alltagserprobt und einfach umsetzbar sind. Für eine glutenfreie Zubereitung der Rezepte ist es unumgänglich, darauf zu achten, dass jede einzelne Zutat glutenfrei ist. Wenn Kleinkinder mitessen, dann empfehlen wir, die Gerichte zum Schluss zu würzen und zwei Essensvarianten auf den Tisch zu bringen – einmal mit kleinkindge-

rechter Würzung und dann etwas kräftiger gewürzt für die übrigen Familienmitglieder.

Stolpersteine

Mit den glutenfreien Broten und Brötchen hatten wir anfangs Schwierigkeiten. Die Teigkonsistenz und das geschmackliche Ergebnis gefielen uns nicht besonders gut. Das galt sowohl für selbst gebackene als auch für gekaufte glutenfreie Brote und Brötchen. Dank der großen Auswahl glutenfreier Mehle und glutenfreier Spezialprodukte haben wir uns so lange durch das große glutenfreie Sortiment probiert und gebacken, bis wir die für uns besten Brote, Brötchen und Backrezepte herausgefunden hatten.

Verwundert über eine Gewichtsveränderung (nach mehr als 15 Jahren nahezu unverändertem Gewicht) unter glutenfreier Ernährung, ließ sich mein Mann untersuchen und es stellte sich zu unserem Erstaunen heraus, dass auch er eine Glutenunverträglichkeit hat. Da er zuvor keine Krankheitssymptome bemerkte, wäre die Glutenunverträglichkeit bei ihm vermutlich noch lange unentdeckt geblieben. Um eine zuverlässige Diagnose zu erhalten, sollte eine entsprechende Diagnostik jedoch grundsätzlich immer vor einer Ernährungsumstellung durchgeführt werden.

»Das macht Aua im Bauch«

Einige Wochen nach der Diagnosestellung unserer Tochter hatten wir keinerlei glutenhaltige Speisen mehr im Haus. Die Küchenutensilien, die zuvor für glutenhaltige Speisen benutzt wurden, sortierten wir aus. Obwohl Emily zu Hause nicht mit Gluten in Kontakt kommt, war ihr von Anfang an bewusst, dass sie einige Dinge nicht mehr essen darf. Außer Haus wurde sie häufig mit Glutenhaltigem konfrontiert – bei Einladungen von Freunden, beim gemeinsamen Frühstück in ihrer Spielgruppe, beim Mittagessen bei ihren Großeltern. Wurden ihr Lebensmittel verwehrt mit der Erklärung »Das macht Aua in deinem Bauch, da ist Gluten drin« und erhielt sie dafür vergleichbaren Ersatz, gab es (bislang) nie Protest. Staunend beobachteten wir, wie sie bereits im Alter von einem Jahr damit begann, das Essen anderer Kinder alterssprechend zu hinterfragen und deren Essen als glutenhaltig (»Macht Aua«) und glutenfrei (»Macht nicht Aua«) einzustufen.

Glutenfreies Brot für Emily

Mit Einführung der Beikost von Emilys jüngerem Geschwisterchen haben wir in unserem Haushalt wieder Gluten für die Familienmitglieder ohne Glutenunver-

träglichkeit eingeführt. Zu den Brotmahlzeiten gibt es nun auch glutenhaltiges Brot und glutenhaltige Brötchen an unserem Tisch. Bei selbstgebackenen frischen glutenfreien Broten und Brötchen greifen aber weiterhin alle gerne zu. Wegen des glutenhaltigen Brotes und der glutenhaltigen Brötchen haben wir nun selbstverständlich auch zwei verschiedene Butter- und Marmeladentöpfe. Wir sind davon überzeugt, dass die gemeinsamen Brotmahlzeiten mit glutenhaltigen Produkten für Emily eine altersentsprechende Bereicherung sind, da sie dadurch den natürlichen Umgang mit glutenhaltigen Lebensmitteln und die entsprechenden Hygieneregeln erlernt. Außerdem muss sie für ihr späteres Leben lernen, wo sie überall mit Gluten in Berührung kommen kann. Alle anderen Speisen in unserem Haushalt sind weiterhin glutenfrei. Wir haben weiterhin nur Backformen, Waffeleisen usw., die für glutenfreie Speisen genutzt werden.

Glutenfrei einkaufen

Viele Fragen rund ums Thema Einkaufen beschäftigten uns: Wie können wir glutenfreie Produkte erkennen? Wo können wir noch einkaufen? Wie groß ist die glutenfreie Produktauswahl? Und gibt es für Brot, Brötchen, Gebäck, Nudeln,

Pizza usw. gute Ersatzprodukte? Nach der Diagnose Zöliakie muss die Ernährung sofort auf glutenfrei umgestellt werden, was für uns eine echte Herausforderung war. Ohne Vorbereitungszeit mussten wir plötzlich strikt Diät halten und unser Einkaufsverhalten umstellen.

Ist in einem abgepackten Lebensmittel glutenhaltiges Getreide enthalten, muss dies deklariert sein. Nicht in den Einkaufskorb dürfen beispielsweise Produkte, die glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Grünkern, Dinkel sowie verwandte Getreidearten und Urkornarten (z. B. Kamut und Einkorn) enthalten. Für glutenhaltiges Getreide gibt es einige glutenfreie Alternativen, beispielsweise Produkte aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa. Eine Sonderrolle nimmt Hafer ein. Herkömmlicher Hafer ist in der glutenfreien Ernährung nicht erlaubt, da er gewöhnlich durch glutenhaltiges Fremdgetreide verunreinigt ist. Mittlerweile gibt es aber glutenfreie Haferprodukte im Handel, auf die zurückgegriffen werden kann.

Eine Vielzahl von Lebensmitteln sind von Natur aus glutenfrei und können verzehrt werden:

- unverarbeitetes frisches Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie entsprechende Tiefkühlprodukte ohne weitere Zusätze



- naturbelassene, ungewürzte Fleisch- und Fischarten
- Butter, Pflanzenöle
- Zucker, Honig
- naturbelassene Nüsse, Mandeln, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Mohn, Kürbiskerne ohne weitere Zusätze
- Kartoffeln
- Reis
- Mais
- Eier
- Milch- und Milchprodukte in natürlicher Form (z. B. Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Quark, Sahne, Crème fraîche, Kondensmilch)
- Käse in natürlicher Form und ohne bemehlte Rinde (z. B. Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Frischkäse natur, Mozzarella und Feta in Salzlake)
- reine Gewürze und Kräuter, Essig, Tomatenmark
- Wasser, reine Fruchtsäfte, Bohnenkaffee, Wein, Sekt

Ein Blick auf die Zutatenliste

Bei einigen Produkten ist auch ohne Blick auf die Zutatenliste offensichtlich, dass sie glutenhaltig sind, beispielsweise herkömmliche Brote, Kuchen, Plätzchen, Waffeln, Knäckebrot, Zwieback, Nudeln, Pizza, Frikadellen, panierte oder mehlierte Produkte, Couscous, Weizengrießprodukte, Oblaten, Weizen- oder Malzbier und

Gemüse in Mehlschwitze. Wenn keine weiteren Angaben auf der Lebensmittelverpackung gemacht werden, bedeuten die Angaben »Hefe«, »Hefeextrakt«, »Stärke« und »modifizierte Stärke«: glutenfrei. Und falls glutenhaltiges Getreide für die Hefe oder Stärke verwendet wurde, muss dies entsprechend deklariert werden. Bei den häufig auf den Zutatenlisten zu findenden Zutaten Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl handelt es sich um glutenfreie Verdickungsmittel.

Bei anderen Produkten ist es schwieriger, sie als glutenfrei oder glutenhaltig zu identifizieren, da grundsätzlich jedes verarbeitete Lebensmittel Gluten enthalten kann. So kann selbst von Natur aus glutenfreies Maismehl unter Umständen Gluten enthalten, wenn es z. B. in derselben Mühle wie glutenhaltiges Getreide gemahlen und dadurch kontaminiert wurde. Es gibt sehr viele Produkte, in denen Gluten enthalten sein kann, aber nicht muss. Ein Blick auf die Zutatenliste ist bei diesen Lebensmitteln unumgänglich. Eindeutig glutenfrei sind die Produkte, die das »glutenfrei«-Symbol (durchgestrichene Ähre) tragen. Ferner gibt es von der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) Aufstellungen von unbedenklichen Produkten. Als unbedenklich werden die Produkte eingestuft, die einen Glutengehalt von höchstens

20 ppm (ppm = parts per million) haben. Wir empfehlen jedem, der eine strikte glutenfreie Diät halten muss, Mitglied bei der Deutschen Zöliakiegesellschaft (DZG) zu werden. Wir wurden durch Lektüre der Lebensmittellisten der DZG sicherer in der Auswahl glutenfreier Produkte und das Einkaufen wurde für uns einfacher. Erleichtert stellen wir fest, dass sehr viele herkömmliche Produkte aus den Supermärkten unbedenklich sind. In der ersten Zeit waren unsere Einkäufe dennoch sehr zeitintensiv. Wir mussten uns in unseren bisherigen Supermärkten erst einmal neu orientieren und uns fiel das Studium der Zutatenliste noch nicht so leicht. Zudem mussten wir eine Vielzahl von Produkten, die wir bisher nutzten, nach dem Blick auf die Zutatenliste wieder in das Regal stellen. Zugegebenermaßen war das manchmal ziemlich frustrierend.

Glücklicherweise bieten mittlerweile viele Supermarktketten glutenfreie Spezialprodukte an. Die Verkaufspunkte, an denen glutenfreie Spezialprodukte gekauft werden können, sind teilweise auf den Homepages der Hersteller glutenfreier Produkte zu finden (z. B. von Schär). Wir nutzen diese Informationen gerne, wenn wir auf Reisen sind. Unsere Lebensmittel kaufen wir in den gleichen Supermarktketten wie vor der Diagno-

sestellung. Ein kurzer Blick auf die Zutatenliste reicht uns mittlerweile, um das Produkt auf Glutenfreiheit zu untersuchen. Da sich die Rezepturen der Hersteller manchmal ändern, schauen wir bei jedem Einkauf erneut auf die Zutatenliste. Glutenfreien Aufschnitt an der Fleischtheke kaufen wir am Stück, um eine Verunreinigung über eine möglicherweise kontaminierte Schneidemaschine zu vermeiden. Ergänzend nutzen wir die Auswahl im Reformhaus, insbesondere beim Kauf von von Natur aus glutenfreien Mehlen. Des Weiteren gibt es Diäthersteller, die ihre Produkte über das Internet anbieten.

Gluten befindet sich nicht nur in Lebensmitteln, sondern kann beispielsweise auch in Arzneimitteln, Zahnpasta, Pflegeprodukten, Kosmetik, Malstiften, Knetmasse (Seite 121) oder im Klebstoff von Briefmarken enthalten sein. Bei der DZG gibt es eine gesonderte Aufstellung glutenfreier Arzneimittel inkl. Kosmetik und Mund- und Zahnpflegeprodukten sowie eine Aufstellung für Spiel- und Bastelartikel.

Bevor Emily in den Kindergarten kam, haben wir uns über die dort verwendeten Bastelartikel informiert und diese auf Glutenfreiheit überprüft. Das Risiko, dass sie täglich mit glutenhaltigem Bastelmaterial konfrontiert wird, wollten wir ausschließen. Wie schnell gelangt eine bemalte Kinderhand unbeabsichtigt in den Mund – und damit ggf. Gluten in den Körper. Diejenigen Produkte, die nicht in der Aufstellung der DZG enthalten waren, haben wir direkt beim Hersteller auf Glutenfreiheit erfragt und von allen Herstellern rasch eine Antwort erhalten.

Spielen bei Freunden

Emily verabredet sich gerne mit Freunden. Deren Familien sind alle über die erforderliche glutenfreie Ernährung informiert. Im Kindergartenalter handelten wir meistens unter dem Aspekt: Emily darf bei Euch nichts essen – außer es ist mit uns abgestimmt. Bei Freunden, bei denen Emily öfters zu Besuch

war, warf ich daher gerne einen Blick auf die dort vorhandenen Lebensmittel und teilte ihnen mit, welche Lebensmittel Emily davon bedenkenlos essen konnte. So war gewährleistet, dass sie immer etwas glutenfreies zu essen bekommen konnte. Ein entsprechender Merkzettel hing bei etlichen ihrer Freunde am Küchenschrank. Viele ihrer Freunde kauften auch selbstständig spezielle Diätprodukte für sie ein. Für die Zwischensnacks nannten wir den Familien ihrer Freunde gerne konkrete gängige Produkte, die Emily bedenkenlos essen darf. Wer eine Liste mit konkreten Produktnamen an Freunde gibt, muss natürlich selber immer im Blick haben, dass sich die Zutatenlisten jederzeit ändern können und die Freunde entsprechend informiert werden müssen. Mit zunehmendem Alter übernahm Emily selbst die Verantwortung für das Essen bei Verabredungen mit ihren Freunden. Dazu gehört auch, dass sie die Zutatenlisten selbstständig liest, und es hat noch nie Diätfehler gegeben.

Ernährung ohne Gluten – da habe ich noch ein paar Fragen ...

... Grund genug, bei Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin Elke Möllenkotte nachzuhaken. Sie kennt die glutenfreie Ernährung im Rahmen einer Zöliakie nicht nur beruflich, sondern als selbst Betroffene auch aus eigener Erfahrung – perfekt!

Als wir in der Familie auf glutenfrei umgestellt haben, stellte sich natürlich erst einmal die Frage: »Gluten? Was soll das denn sein?« Welche Antwort können wir Eltern da geben?

Gluten ist eine Eiweißfraktion, die in verschiedenen Getreidearten wie Weizen, Roggen und Gerste vorkommt. Gluten wird auch Klebereiweiß genannt, es ist wichtig für die gute Backfähigkeit der Teige – es sorgt zum Beispiel dafür, dass Sonntagsbrötchen so toll aufgehen.

Bei uns ist die gesamte warme Familienküche auf glutenfrei umgestellt und alle fühlen sich gut damit. Vor der Umstellung stellten wir uns natürlich die Frage: Braucht der menschliche Körper Gluten überhaupt?

Nein, Gluten ist kein essenzieller Nahrungsbestandteil. Die Aminosäuren, aus denen Gluten besteht, kann der Körper auch selbst herstellen

bzw. sie werden über andere Eiweißarten zugeführt.

Dann ist also auch eine Ernährung ohne Gluten ausgewogen?

Ja, denn für eine ausgewogene Ernährung ist nicht Gluten wichtig, sondern dass die Ernährung abwechslungsreich gestaltet wird. Die Ernährungspyramide kann da eine ganz hilfreiche Orientierung sein. Sie ist ein anschauliches Modell, das zeigt, welche Lebensmittel wie oft verzehrt werden sollten. Jeder Lebensmittelkreis steht in diesem Modell für eine empfohlene tägliche Portion. Eine Portion entspricht dabei einer »Handvoll« der jeweiligen Lebensmittelgruppe – bei Kindern also weniger als bei Erwachsenen –, bei den Getränken entspricht eine Portion einem vollen Glas. Bei den Fetten umfasst eine Einheit $1\frac{1}{2}$ –2 Esslöffel.

Gemäß der Lebensmittelpyramide werden täglich empfohlen:

- 6 Portionen kalorienarme Getränke
- 2 Portionen Obst, 3 Portionen Gemüse und/oder Salat
- 4 Portionen Getreideprodukte inklusive Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln
- 4 Portionen tierische Lebensmittel (davon 3 Portionen Milch und Milchprodukte + 1 Portion Fleisch/Fisch/Ei)
- 2 Portionen Fette und Öle
- 1 Portion Extras wie Süßigkeiten

Danke für den Hinweis! Als Mutter bin ich natürlich immer sehr darauf bedacht, alles »richtig« zu machen. Mir war es bei der Ernährungsumstellung zum Beispiel auch wichtig zu wissen, ob wir bei unserer glutenfreien Ernährung besonders auf die Zufuhr von bestimmten Nährstoffen oder Ballaststoffen achten müssen.



Uns stellte sich auch die Frage, ob vielleicht sogar die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll werden kann.

Keine Sorge! Wenn Sie Ihre glutenfreie Ernährung ausgewogen gestalten, dann beinhaltet sie auch alle wichtigen Nährstoffe. Auch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist bei glutenfreier Ernährung nicht erforderlich.

Was Sie jedoch berücksichtigen sollten, ist, dass die glutenhaltigen Getreideprodukte in der Regel ballaststoffreicher sind als glutenfreie. Bei glutenfreier Ernährung sollte daher auf eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen geachtet werden. Produkte aus glutenfreiem Getreide wie Vollkornreis, Buchweizen, Teff und glutenfreier Hafer sind gute Ballaststoffquellen. Sie stecken aber auch in vielen Gemüsesorten (zum Beispiel Kohlsorten, Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte), Obst (zum Beispiel

Beeren, Birne, Apfel), Trockenobst (zum Beispiel Feigen, Datteln, Pflaumen, Aprikosen, Rosinen), Nüssen oder glutenfreien Saaten (zum Beispiel Leinsamen, Sesam).

Eine Frage hat uns bei der Umstellung auf glutenfrei besonders umgetrieben: Führt eine glutenfreie Ernährung von Menschen, die nicht unter Zöliakie leiden, zu Mangelerscheinungen?

Da können Sie ganz beruhigt sein. Auch für Nichterkrankte gilt: Solange Sie glutenfreie Haferflocken integrieren, beinhaltet eine ausgewogene glutenfreie Ernährung alle wichtigen Nährstoffe und führt zu keinen Mangelerscheinungen.

Eine Ausnahme gibt es jedoch bei der Säuglingsernährung: In den Empfehlungen hierzu ist eine frühe Einführung von Gluten in der Beikost vorgesehen – idealerweise sollten kleine Mengen an Gluten schon

parallel zum Stillen zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat zugeführt werden. Eine repräsentative Studie hat inzwischen nachgewiesen, dass das Risiko für eine Zöliakieerkrankung dadurch sinkt.

Und dann gibt es natürlich noch eine große Sorge, die wohl alle Eltern von »Zöli-Kindern« teilen: Was passiert, wenn doch einmal versehentlich Gluten gegessen wird?

Das Wichtigste vorab: Sichtbare Schäden an der Darmschleimhaut zeigen sich erst nach regelmäßiger Glutenbelastung – Sie müssen also keine Sorge haben, dass das versehentlich verspeiste Stück Marmorkuchen direkt zu großen Schäden führt.

Dennoch setzt Gluten bei jeder Aufnahme beim Zöliakie-Betroffenen eine immunologische Reaktion in Gang. Schon allein diese immunologische Reaktion erhöht das Risiko, krank zu werden, bzw. das Dünn-

darmkrebsrisiko. Das Problem dabei: Spürbar ist so eine Reaktion für manche Menschen nicht. Daher ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass Gluten auch in kleinen Mengen nicht toleriert wird.

Das ist gut zu wissen – und um so etwas zu vermeiden, muss man natürlich schon beim Einkauf darauf achten, dass keine glutenhaltigen Lebensmittel im Einkaufswagen landen. Haben Sie ein paar Tipps, wie das gut gelingt?

Das ist gar nicht so einfach zu erklären und stellt daher auch den Mittelpunkt meiner Beratungstätigkeit bei Zöliakie dar. Am sichersten ist die »Glutenfrei«-Ähre der deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG). Sie ist eine Garantie für die glutenfreie Zusammensetzung des Produktes (auf 100 g verzehrbaren Anteil bezogen). Sie wird allerdings nur von wenigen Firmen genutzt. Die DZG bietet eine hilfreiche App an, in der viele glutenfreie Lebensmittel aufgeführt sind. Auch Apps anderer Anbieter können Sicherheit geben. Manchmal bewirken sie aber auch Verwirrung.

Optimal ist die Ausbildung zum »Zutatendetektiv«: Ich schule die Patienten im Umgang mit den Zutatenlisten auf der Verpackung, die dabei helfen, glutenhaltige Lebensmittel zu identifizieren. So gibt es Begriffe, die eindeutig auf Gluten im Produkt hinweisen. Die muss man auswendig

lernen und entsprechende Produkte meiden. Beispiele wären u. a. Weizenstärke, Klebereiweiß, Gers tenmalz. Überrascht sind die meisten Betroffenen, dass Produkte wie Stärke, Maltodextrine u. a. glutenfrei sind. Sicherheit in diesem Bereich erweitert das erlaubte Produktsortiment enorm.

Da bei uns die komplette Familienküche auf glutenfrei umgestellt wurde, war auch klar, dass wir unser komplettes Küchen-Equipment austauschen müssen. Für manche Leser ist es aber sicher auch interessant, worauf sie achten müssen, wenn nur das betroffene Familienmitglied umstellt.

Wenn nur derjenige auf glutenfrei umstellt, der auch von einer Zöliakie betroffen ist, halte ich folgende organisatorische Maßnahmen für sinnvoll: Der Betroffene braucht auf jeden Fall einen eigenen Brotkorb, ebenso Backformen, Waffeleisen, Toaster und Margarinebecher.

Es sollten keine Holzbrettchen und -löffel beim Kochen verwendet werden, da sich hier kleine Gluten-Partikel absetzen können. Marmelade oder Nutella sollte nur mit einem Extra-Löffel aus dem Glas genommen werden oder man füllt etwas davon für den Betroffenen in ein Extraglas.

Wichtig ist es, dass eine Extra-Schublade für glutenfreie Lebensmittel

oder andersherum für glutenhaltige Mehl- und Nudelsorten eingerichtet wird, besonders, wenn Packungen bereits angebrochen sind. Idealerweise werden angebrochene Getreideprodukte aber ohnehin in verschließbaren Behältern aufbewahrt und diese beschriftet.

Falls eine Fritteuse in Gebrauch ist, sollte vor dem nächsten Benutzen das Fett erneuert werden. Ich halte es dann auch für sinnvoll, ab sofort nur glutenfreie Pommes oder Kroketten zu verwenden.

Beim Servieren muss darauf geachtet werden, dass es für die glutenfreie Speise ein eigenes Servierbesteck gibt und dass nicht getauscht werden darf: Der glutenfreie Kuchen darf also nicht mit demselben Messer wie der glutenhaltige Kuchen geschnitten werden – oder aber (und das reicht völlig aus) das Besteck muss zwischenzeitig abgespült werden. Beim Kochen sollte man drauf achten, nicht mit dem Löffel in den glutenfreien und gleichzeitig in den glutenhaltigen Nudeln zu rühren. Die Gerichte müssen außerdem getrennt abgegossen werden.

Sie sehen, das ist teilweise schon umständlich und daher kann ich es nachvollziehen, wenn Familien in manchen Bereichen lieber komplett auf glutenfrei umstellen.

Die Ernährungspyramide bietet Orientierung für eine abwechslungsreiche Ernährung.

