



▲ Das »Glutenfrei-Zeichen« darf nur auf überprüfte Lebensmittel.

Die neue Allergie-Kennzeichnungsverordnung gilt zurzeit nur für verpackte Lebensmittel. Eine entsprechend gültige Verordnung für lose abgegebene Waren wie Wurstwaren, Speiseeis oder ganze Menüs in Restaurants, Krankenhäusern, Kantinen oder bei der Verpflegung in Heimen und Tageseinrichtungen existiert noch nicht.

Lebensmittel, die speziell für Zöliakie-Betroffene hergestellt werden, unterliegen einer besonderen Sorgfaltspflicht bei der Produktion und einer gesonderten Kennzeichnung. Sie gehören zu den diätetischen Lebensmitteln. Häufig finden wir das Symbol der durchgestrichenen Weizenähre auf der Verpackung.

## ZUSAMMENFASSUNG

### Wie finde ich Gluten in Lebensmitteln?

- Gluten und glutenhaltiges Getreide muss seit Ende 2005 grundsätzlich deklariert werden, wenn es als Zutat eingesetzt wird.
- Zutaten, die aus glutenhaltigen Getreiden gewonnen werden, müssen unter Nennung dieser Getreideart deklariert sein (z. B. Weizenstärke)
- Aus Getreide hergestellte Glukose oder Dextrine sind von der Kennzeichnung ausgenommen, da eine schädliche Wirkung sehr unwahrscheinlich ist.
- Herstellungsbedingt vermutete Verunreinigungen mit Gluten können als Warnhinweis, oft in eckigen Klammern, auf dem Lebensmittel genannt werden.
- Die Umsetzung der Verordnung wird von den Herstellern noch sehr unterschiedlich vorgenommen.
- »Alt« gekennzeichnete Produkte mit langer Haltbarkeit können noch im Handel sein.
- Achtung bei importierten Lebensmitteln aus nicht EU-Ländern!
- Die neue Kennzeichnungsverordnung gilt nur für verpackte Lebensmittel.

# Was kann ich noch essen?

Bei all diesen Verordnungen und Vorschriften schwirrt einem leicht der Kopf und Sie fragen sich möglicherweise verwirrt, was Sie denn nun noch bedenkenlos essen dürfen.

Zunächst einmal deshalb eine Auflistung von natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln, die Sie unbedenklich einkaufen und verzehren dürfen:

## Glutenfreie Nahrungsmittel

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Nährmittel                       | Reis, Mais, Hirse, Teff, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Soja, Tapioka, Sago, Sorghum   |
| Saaten und Nüsse                 | Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Mohn, Nüsse, Mandeln  |
| Fleisch, Geflügel, Eier          | alle Sorten, unzubereitet   |
| Fisch, Krusten- und Schalentiere | alle Sorten, unzubereitet   |
| Milch und Milchprodukte          | »natur«: Joghurt, Dickmilch, Sahne, Schmand, Kefir, Buttermilch, Quark sowie Naturkäsesorten mit unbemehlter Rinde: Gouda, Edamer, Emmentaler, Tilsiter |
| Speisefette                      | Butter, Butterschmalz, Margarine, Speiseöl (Ausnahme: kalt gepresstes Weizenkeimöl), Kokosfett  |
| Gemüse                           | alle Sorten roh oder »natur tiefgekühlt« ohne Gewürzzubereitungen und Saucen  |
| Obst                             | alle Sorten roh oder »natur tiefgekühlt«  |
| Zucker, Honig, Sirup, Marmelade  |   |
| Gewürze und Kräuter              | Einzelgewürze, frische, tiefgekühlte oder getrocknete Kräuter und Salz  |
| Backhefe                         | frisch als Hefewürfel; zurzeit auch noch alle Trockenhefe-Produkte, die in Deutschland erhältlich sind  |
| Getränke                         | Bohnenkaffee, Tee (nicht aromatisiert), Kakaopulver, Fruchtsäfte, Mineral- und Tafelwasser, Wein, klare Spirituosen                                     |

## All das darf Mama essen

Süßes &  
Fette



Fleisch  
Fisch & Ei



Milchprodukte  
Käse



Getreide  
Kartoffeln



Obst & Gemüse



Getränke



▲ Bildcollage meiner Kinder nach dem Prinzip der Ernährungspyramide.

Um sich immer wieder zu verdeutlichen, wie groß die Auswahl an naturbelassenen Lebensmitteln für Sie ist, fertigen Sie am besten ein Plakat an, auf dem Sie alle unbedenklichen Dinge, die Sie auch gerne essen und gut vertragen, detailliert auflisten. Ein solches Plakat kann auch gut als Bildcollage hergestellt werden. Nicht nur »Obst« auflisten, sondern Ihre Lieblingsarten einzeln nennen.

Mit Hilfe des TRIAS-Kochbuchs »Köstlich essen bei Zöliakie« (Literaturhinweis siehe Service) lassen sich zahlreiche leckere Dinge aus den geeigneten Naturprodukten zaubern. Für viele ist die Umstellung auf das Kochen mit unverarbeiteten Lebensmitteln eine Umstellung. Viel zu häufig greifen wir heutzutage auf Fertig- und Halbfertigprodukte und haben vielleicht ganz vergessen, dass eine Tomatensauce auch selbst aus Tomaten hergestellt werden kann. Lassen Sie sich von den zahlreichen Rezepten aus »Köstlich essen bei Zöliakie« inspirieren, stöbern Sie in eigenen Kochbüchern und Rezeptsammlungen und werden Sie kreativ!

Glutenfreie Köstlichkeiten aus Naturprodukten zaubern – das können Sie lernen!

Das Kochen und Backen mit natürlichen Lebensmitteln ist nicht nur sicherer für die Einhaltung der glutenfreien Ernährung, sondern letztlich auch gesünder, werden doch zahlreiche Zusatzstoffe vermieden, die viele Fertigprodukte erst schön und haltbar machen. Wer weiß, vielleicht werden Sie auf diesem Wege noch zum Koch- und Backprofi in eigener Sache und entdecken ganz neue Talente.

## Es gibt ein großes Angebot an glutenfreien Back- und Teigwaren

Zum Austausch der gewohnten Brot- und Gebäcksorten gibt es eine immer größer werdende Anzahl speziell glutenfrei hergestellter Back- und Teigwaren. Das Angebot ist sehr reichhaltig, so dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Es umfasst zahlreiche Brot- und Brötchensorten, Croissants, Kleingebäck, Kuchen, Kekse, Pizzaböden, Pasteten, Nudeln und Nudelfertiggerichte in jeder nur möglichen Variante.



▲ Es gibt auch für eine glutenfreie Ernährung viele leckere Backrezepte.

Für die problemlose Selbsterstellung glutenfreier Backwaren gibt es viele Mehlmischungen, teils bereits mit Geschmackszutaten und Backtriebmittel versehen, teils pur, ähnlich dem herkömmlichen Weizenmehl. Die Anzahl der Hersteller glutenfreier Lebensmittel wächst immer noch. War es vor einigen Jahren noch problematisch, an die Lebensmittel zu kommen, ist auch der Einkauf dieser Dinge immer einfacher geworden.

**Direktversand.** Viele Hersteller bieten die Möglichkeit des direkten Versandes ihrer Produkte. Sie

können gezielt auswählen und einzelne Packungen der verschiedenen Produkte selbst zusammenstellen. Per Post oder Paketdienst werden die Päckchen innerhalb kürzester Frist an Sie direkt ausgeliefert. Somit ist es auch möglich, Frischbrote fertig zu beziehen, ohne einen langwierigen Zwischenhandel. Die Produktlisten mit genauen Angaben zu Auswahl und Zusammensetzung finden Sie immer häufiger im Internet – meist ist eine Bestellung auf diesem Weg auch völlig unproblematisch möglich (Adressen von Anbietern finden Sie am Ende des Buches).

**Reformhäuser.** Die Auswahl der speziellen Lebensmittel in Reformhäusern wird immer größer. Diese Spezial-Geschäfte für gesunde Lebensmittel bieten neben mehreren Regalmetern Produktauswahl auch häufig eine gute Beratung an. Eine große Anzahl der Reformhausmitarbeiter wird auf die speziellen Anforderungen einer glutenfreien Ernährung geschult und kann bei so mancher Frage weiterhelfen. Hin und wieder finden auch Verkostungsaktionen in den Geschäften statt. Nutzen Sie die Angebote und belohnen Sie so den Einsatz Ihres Reformhauses für unser Anliegen.

**Supermärkte.** Völlig anonym und unkompliziert ist der Einkauf glutenfreier Lebensmittel in einigen Supermärkten geworden. Selbst in manchen Tiefkühltruhen finden sich speziell hergestellte und gut gekennzeichnete glutenfreie Produkte. Natürlich handelt es sich hier immer um lang haltbare Lebensmittel, die den Frischekick vermissen lassen. Auch Beratung im Supermarkt ist meist nicht möglich. Trotzdem genießen viele Betroffene, dass sie endlich beim normalen Einkauf auch ihre speziellen glutenfreien Produkte mitnehmen können.

**Bäckereien.** Hin und wieder gibt es in herkömmlichen Bäckereien das Angebot, ein- oder zweimal die Woche glutenfreie Frischbackwaren zu bestellen. Bitte erkundigen Sie sich hier genau über die Sorgfalt bei der Herstellung. Vielen Bäckern ist gar nicht klar, dass auch kleinste Glutenspuren und Mehlrreste zu Schädigungen führen. Der Mehlstaub alleine in der Luft einer Bäckerei kann ausreichend sein, deutliche Spuren auf den Backwaren zu hinterlassen. Ist auch an die Tische, die Formen, die Arbeitskleidung gedacht? – Ich sehe das sicher gut gemeinte Angebot der Bäckereien sehr kritisch und werde auch häufig von Betroffenen, die einmal in diesem Beruf gearbeitet haben, in meiner Vorsicht bestärkt.

**TIPP****Manches schmeckt langweilig, anderes lecker – probieren Sie es aus**

Ist die Qualität dieser diätetischen Lebensmittel auch durchgängig hoch, gibt es doch sehr große Unterschiede im Geschmack. Sie müssen also durch Probieren immer wieder selbst herausfinden, welche der Produkte Ihnen zusagen. Gerade auch für betroffene Kinder lohnt sich in Abständen das Ausprobieren weiterer Produkte, weil sich der Kindergeschmack noch häufig ändert.

## Glutenfreie Produkte sind oft teurer

Die Preise aller speziell hergestellten glutenfreien Lebensmittel sind häufig um einiges höher als bei vergleichbaren glutenhaltigen Produkten. Zum einen erfordert die Herstellung eine sehr viel größere Sorgfaltspflicht mit regelmäßig kontrollierenden Untersuchungen, ob sich auch wirklich kein