



Lagerung und Zubereitung

Die richtige Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln ist wichtig, um eine Verunreinigung mit Gluten zu verhindern.

Wenn gleichzeitig für Nicht-Betroffene glutenhaltig gekocht wird, ist Folgendes zu bedenken:

- Sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen und Utensilien (Kochgeschirr, Schneebesen etc.) vor dem Kochen und Backen. Geschirrtücher müssen frei von z. B. Mehlstaub gehalten werden.
- Bei Arbeitsgeräten aus Holz kann sich Gluten leicht in Fugen und Ritzen festsetzen – daher diese Utensilien nur für glutenfreie Zubereitung nutzen.
- Glutenfreie Brote getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln lagern.
- Toaster sind eine große Verunreinigungsquelle!
- Mahlen Sie glutenfreie Getreide nicht in Mühlen von Reformhäusern – es besteht die Gefahr der Kontamination!

Lebenslange Diät!

Eine glutenfreie Diät muss lebenslang eingehalten werden. Die Getreideeiweiße – allen voran das Gluten – sind sowohl roh als auch in gegarter Form bereits in kleinsten Mengen schädlich.

Die Getreidesorten Weizen, Gerste, Dinkel, Hafer, Roggen und deren Produkte müssen aus der Kost komplett ausgeschlossen werden.

Als Ersatz dient Brot aus Mais, Reis, Buchweizen oder reiner Weizenstärke. Nichtkontaminierte Haferprodukte (unter 20 ppm Gluten) können in Mengen von 50 g pro Tag konsumiert werden. Da bei Hafer aber jeder Zöliakiepatient individuell die Verträglichkeit austesten muss, empfiehlt sich eine schrittweise Einführung von Hafer in die Kost.

Nur bei lebenslanger konsequenter glutenfreier Diät kann die Darmschleimhaut sich wieder aufbauen und ihre volle Funktion aufnehmen. Die Symptome verschwinden je nach Ausprägung nach wenigen Tagen bis mehreren Wochen. Ein Nichtansprechen ist meist Folge von Diätfehlern.

Gut zu wissen: Bereits 1/4 Gramm Weizen schädigt den Dünndarm und kann zu Beschwerden führen.

Eine Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung hat keine negativen gesundheitlichen Folgen, da Gluten nicht lebensnotwendig ist. Allerdings erfordert die glutenfreie Diät große Disziplin und Sorgfalt. Gluten wird häufig als Zusatzstoff verwendet, da es als Emulgator oder Bindemittel dient, und kommt daher nicht nur in Backwaren vor.

Seit 2005 müssen glutenhaltige Zutaten auf der Verpackung von Lebensmitteln angegeben werden. Die Kennzeichnungspflicht gilt jedoch nicht für lose Ware, z.B. Brot vom Bäcker oder Wurst vom Metzger.

Überreicht durch:

Praxisstempel

Zöliakie

Ernährungsempfehlung bei Glutenunverträglichkeit



IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR



Labor Potsdam

IMD Potsdam MVZ

Friedrich-Ebert-Str. 33
14469 Potsdam
Tel +49 331 28095-0
Fax +49 331 28095-99
Info@IMD-Potsdam.de
IMD-Potsdam.de





Zöliakie

Zöliakie ist eine durch Getreide ausgelöste Autoimmunerkrankung. Ein weiterer Fachausdruck für diese Erkrankung ist „Gluten induzierte Enteropathie“. Ursache ist eine Überreaktion des Immunsystems auf bestimmte Eiweißbestandteile im Getreide (z. B. Gliadine in Weizen, Secaline in Roggen, Hordeine in Gerste etc.), die auch zusammenfassend als Glutene bezeichnet werden. Die immunologische Überreaktion des Körpers richtet sich aber nicht nur gegen die Glutene, sondern letztendlich auch gegen die eigene Dünndarmwand.

Das konsequente Meiden dieser Getreide-eiweiße kann zwar die Symptomatik erfolgreich lindern, die Unverträglichkeit bleibt jedoch lebenslang bestehen.

Symptome

Die Zöliakie kann in jedem Alter auftreten. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein und sind abhängig davon, in welchem Alter die Erkrankung beginnt. Möglich sind u. a.:

- Kleinwüchsigkeit
- Gewichtsabnahme
- vorgewölbter Bauch
- Blässe
- Reizdarmsyndrom
- Durchfall und Blähungen
- Appetitlosigkeit
- Depression
- spröde Haut
- Folsäure-Mangel
- Anämie
- Ödeme

Zum Teil leiden Zöliakieerkrankte durch die Zerstörung der Darmschleimhaut zusätzlich an einer Laktoseintoleranz, an Mangelerscheinungen und chronischen Infektionskrankheiten.



verbotene Lebensmittel

Getreide	Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern und Dinkel
Getreideprodukte	Brot, Brötchen und Backwaren aus o. g. Getreidesorten Getreideprodukte wie Gries, Graupen, Flocken, Grütze, Keime, Schrot, Stärkemehl, Müsli, Kleie, Paniermehl, Teigwaren. Achtung: Kartoffel-, Soja- oder Hirsebrot und Buchweizen- sowie Hirsenudeln können versteckt Gluten enthalten – nachfragen!
Gemüse	Bei gefrorenem Gemüse und Gemüsekonserven auf die Zutatenliste schauen!
Fertiggerichte	Alle Fertiggerichte und industriell hergestellte Lebensmittel wie Fertigsoßen, Desserts, Süßigkeiten, Kartoffelprodukte (Klöße, Kroketten, Püree, Pommes Frites etc.)
Obst	Obstbreie und Fruchtfüllungen enthalten oft glutenhaltige Verdickungsmittel und Stärke! Fruchtsäfte mit Ballaststoffen
Milch und Milchprodukte	Käseaufstriche und Schmelz- oder Frischkäse, die Verdickungsmittel und Stärke enthalten. Auch Joghurt, Dickmilch, Hüttenkäse, Ricotta Käse und Roquefort können Verdickungsmittel enthalten (Zutatenliste beachten!)
Fleisch und Fleischprodukte	Wurst, Pasteten und Würstchen sind zu meiden, da sie nicht sicher glutenfrei sind
Fisch und Fischwaren	Fischerzeugnisse, Fischkonserven (v. a. Bratheringe) und Bratrollmöpse können versteckt Gluten enthalten
Fette und Öle	Mayonnaise und pflanzliche Öle müssen auf Zusätze hin überprüft werden!
Brotaufstriche und Süßwaren	Nussnougataufstriche, Puddingpulver, Grieß, Malzbonbons, Eiscreme, Fertigdesserts und Cremespeisen können versteckt Gluten enthalten! Schokolade, Pralinen, Marzipan
Getränke	löslicher Kaffee, Getreidekaffee, Kaffeefertiggetränke (z. B. auch aus dem Automaten), Kakaogetränke, alle Biersorten, alle Malzgetränke, Fruchtsäfte mit Ballaststoffen
Sonstiges	Tomatenketchup, Senf, Röstzwiebeln, Brühwürfel, Salatsößen, Eiscrème, Kräuterbutter können versteckt Gluten enthalten. In Lightprodukten wie fettreduzierten Wurstwaren und Milchprodukten kann z. B. Fett und/oder Zucker durch glutenhaltige Austauschstoffe ersetzt worden sein. Bestimmte Medikamente in Drageeform enthalten Gluten – erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker.

Achtung! Lebensmittel, die Aromastoffe, Farbstoffe, Gewürzstoffe oder andere Zusatzstoffe (z.B. Verdickungsmittel, Backtriebmittel) enthalten, können Gluten als Trägersubstanz für diese Stoffe enthalten.



erlaubte Lebensmittel

Getreide	Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth
Getreideprodukte	Reisflocken, Hirseflocken, Buchweizenmehl, Graupen und Gries aus o. g. Getreide, Popcorn, Johannisbrotkernmehl, Sojamehl, Kartoffelstärke, Spezialprodukte wie glutenfreie Brotsorten, Backwaren und Teigwaren
Gemüse	Alle Gemüsesorten in frischer, gefrorener oder getrockneter Form, Gemüse in Dosen ist NUR dann unbedenklich, wenn keine Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Verdickungsmittel, Stabilisatoren oder Stärke enthalten sind.
Knollen und Hülsenfrüchte	Kartoffeln und Kartoffelmehl, Süßkartoffeln, Tapioka, Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Esskastanien
Nüsse und Samen	Hasel- und Walnüsse, Esskastanien, Mandeln, Cashew-, Para- und Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Leinsamen, Kokosnuss
Obst	alle frischen, gefrorenen und getrockneten Obstsorten, Obstkonserven nur ohne Zusätze oder Konservierungsstoffe
Eier	Gekochte und gebratene Eier, Pfannkuchen und Waffeln aus Spezialmehlen, Kartoffelstärke oder Buchweizenmehl
Milch und Milchprodukte	naturbelassene Milch, Quark, Naturjoghurt, Sahne, Hartkäse, Kefir, Dickmilch und Molke (sofern sie keine Verdickungsmittel enthalten und ohne Fruchtzubereitung sind!), Mozzarella in Salzlake, Naturkäsesorten ohne bemehlte Rinde (z. B. Emmentaler, Gouda, Edamer)
Fleisch und Fleischprodukte	alle Arten von Fleisch, Geflügel und Wild, Bratenaufschnitt, gekochter und roher Schinken
Fisch und Fischwaren	Frische oder geräucherte Fische, nicht paniert! Krustentiere, Schalentiere
Fette und Öle	Oliveneröl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Butter, Schmalz, Erdnussbutter
Brotaufstriche und Süßwaren	Honig, Marmelade, Zuckerrübensirup, Pflaumenmus, Mandelmus, Nussmus, Sesammus, Zucker
Getränke	alle Tees, frisch gebrühter Kaffee, Kakao, Mineralwasser, Säfte (ohne Ballaststoffe!), Wein, klare Spirituosen
Fertiggerichte	Nur speziell für eine glutenfreie Ernährung industriell hergestellte Produkte mit dem Vermerk „glutenfrei“
Sonstiges	Sojamehl, Gewürze (keine Gewürzmischungen!), Kräuter, Kochsalz, Essig

Alle Lebensmittel, deren Zusammensetzung Sie nicht genau kennen, sollten Sie meiden!

Zu Beginn der Diät muss auch Folgendes beachtet werden:

Milch und Milchprodukte

Das für die Verdauung von Milchzucker (Laktose) verantwortliche Enzym Laktase wird im Dünndarm gebildet. Je nach Ausmaß der Darmwandschädigung kann bei Zöliakiepatienten ein Mangel an diesem Enzym bestehen, was zu einer Laktoseintoleranz führt. Daher sollte zu Beginn der Diät evtl. zunächst auf Milch und Milchprodukte verzichtet werden, um die Symptomatik der Blähungen und Durchfälle nicht noch zu verstärken. Nach der Regeneration des Darms normalisiert sich die Enzymaktivität und Milchprodukte werden wieder vertragen.



Fette

Da bei Zöliakie anfänglich die Fettresorption im Darm beeinträchtigt sein kann, sollte zu Beginn der Verzehr von Fetten reduziert werden. Da „mittelkettige Fette“ (MCT-Fette) auch ohne die fehlenden fettspaltenden Enzyme verdaut werden können, können diese die langkettigen Fette anfänglich ersetzen bis die Resorptionsstörungen zurückgebildet sind.

Arzneimittel

Bestimmte Medikamente in Drageeform können versteckt Gluten enthalten – fragen Sie Ihren Apotheker!