

Therapie bei Zöliakie

Erstsendung: Montag, 08.01.2018, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Zöliakie ist eine Autoimmunkrankheit. Betroffene müssen sich lebenslang glutenfrei ernähren.
- ✓ Schon kleine Glutenspuren schädigen die Darmzotten im Dünndarm und führen zu mangelnder Nährstoffaufnahme.
- ✓ Gluten ist eine Sammelbezeichnung für bestimmte Eiweißstoffe in Getreide („Klebereiweiße“). Jede Getreidesorte enthält solche Eiweiße - sie unterscheiden sich aber in Menge und Struktur. Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste u. a. müssen Zöliakie-Betroffene meiden. Scheingetreide wie Amarant oder Buchweizen sind glutenfrei.
- ✓ Lesen Sie stets die Zutatenliste von Fertigprodukten.
- ✓ Empfehlenswert ist eine besonders nährstoffreiche, gemüsebasierte Ernährung, um eventuelle Mangelversorgung auszugleichen.
- ✓ Verzehren Sie Lebensmittel so frisch wie möglich.
- ✓ Laktosehaltige Milchprodukte und sehr fetthaltige Speisen ggf. meiden, bis sich die Darmschleimhaut unter der glutenfreien Diät komplett regeneriert hat.
- ✓ In der Küche beachten, dass Speisen weder bei Lagerung noch Zubereitung mit glutenhaltigen Lebensmitteln kontaminiert werden dürfen: eigenen Toaster, eigene Kochlöffel und eigene Backformen nutzen, Arbeitsplatten und Geschirrhandtücher frei von Mehls Spuren halten. Glutenfreie Lebensmittel keinesfalls im gleichen Frittierfett wie glutenhaltige Lebensmittel zubereiten.
- ✓ Backen mit glutenfreien Mehlsorten ist schwieriger, denn es fehlt das Klebereiweiß, das den Teig bindet und für eine gute Krume sorgt. Als Hilfsmittel kann beispielsweise Guarkernmehl zum Einsatz kommen.

Kategorie	Glutenfrei	Glutenhaltig oder: Vorsicht, kann Gluten enthalten
Brot, Backwaren und Müsli	Amarant, Quinoa, Buchweizen, nicht kontaminierter Hafer; Mehl aus Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen) oder Kastanien, Nussmehl, Mandelmehl, Maniokmehl, Lupinenmehl; Stärke aus Kartoffeln, Mais oder Reis	Gerste, handelsüblicher Hafer, Roggen, Weizen; Durum, Einkorn, Emmer, Grünkern, Kamut/Khorasan, Triticale; Bulgur, Graupen, Sago; Vorsicht bei: Brot, Backwaren und Cornflakes
Back- und Geliermittel, Emulgatoren	Hefe (frisch oder Trocken-), Weinstein-Backpulver; Flohsamenschalen, Johannisbrotkernmehl (E 410), Guarkernmehl (E 412), Pfeilwurzelstärke; Agar-Agar, Gelatine, Pektin, Carrageen	normales Backpulver, Hirschhornsalz; Backmischungen aller Art; Tortenguss, Fertigglasuren, Fertigfondant, Kuvertüre, Backdeko-Erzeugnissen
Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	Hirse, Mais, Reis; Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, selbst gemachter Kartoffelbrei	Nudeln (auch Udon-, Somen), Tabouleh; Vorsicht bei:

		Couscous, Gnocchi, Polenta, Kartoffelbrei, -knödel, -kroketten, -puffer, -rösti, Pommes frites, Reismudeln
Brotaufstriche, Snacks und Knabberkram	Marmeladen, Gelees, Honig, Sirupe	Vorsicht bei: Pasteten und vegetarischen Aufstrichen; Nuss-Nougat-Creme; sämtlichen Süßwaren und Eissorten; Chips, Flips, Popcorn und anderen verarbeiteten Kartoffel-, Mais- oder Nusserzeugnissen
Süßungsmittel	herkömmliche Zuckersorten wie Haushalts-, Puderzucker, brauner Zucker, Gelierzucker, Kandis, Rübensirup, Traubenzucker, Vanillezucker, Vanillinzucker; Dicksäfte	Vorsicht bei: allen Süßstoffen, Stevia, aromatisierten Zuckersorten
Obst	alle Obstsorten - wenn frisch, tiefgekühlt oder als Konserve ohne Zusätze (außer Wasser, Ascorbinsäure, Zucker); Orangeat, Zitronat	Vorsicht bei: Konserven, Chutneys oder TK-Ware mit Aromastoffen, Würzen, Säuerungsmitteln u. Ä., Light-Produkten, kandiertem oder Trockenobst (Kontaminationen durch glutenhaltige Trennstoffe möglich)
Gemüse	alle Gemüsesorten, Hülsenfrüchte (verlesen), Salate und Pilze - wenn frisch, tiefgekühlt oder als Konserve ohne Zusätze (außer Wasser, Salz, Zucker)	paniertes Gemüse; Vorsicht bei: Konserven, Chutneys oder TK-Ware mit Aromastoffen, Würzen, Säuerungsmitteln u. Ä., Light-Produkten
Nüsse und Samen	unverarbeitete Nüsse, Mandeln und Samen (Chia, Sesam etc.)	Vorsicht bei fruchthaltigen Nussmischungen wie Studentenfutter, gebrannten Mandeln, schokollierten Nüssen u. Ä.
Fette und Öle	reine Pflanzenöle und -fette, Butter, Ghee, Schmalz, Vollfett-Margarine	Vorsicht bei Light-Margarine; Ölen, Butter oder Schmalz mit Gewürzmischungen oder anderen Zusätzen
Getränke	Wasser, frisch gebrühter Kaffee oder Tee ohne Aromazusätze; Sekt, Wein, Obstbrände, Rum; reine Obst- und Gemüsesäfte (ohne zugesetzte Aromen oder Ballaststoffe); Kakao aus reinem Kakaopulver	Bier (auch alkoholfrei), malzhaltige Getränke, Getreidekaffee; Vorsicht bei: Getreidekaffee, Kaffee- oder Tee-Extrakten und -getränkepulvern, Milchlischgetränken aller Art (Kakao, Fruchtbuttermilch etc.), aromatisierten Getränken aller Art (Limonaden, Liköre, Punsch)

Fisch und Meeresfrüchte	frischer oder tiefgekühlter Fisch und Meeresfrüchte (ohne Zusätze wie Panade oder Gewürzmischungen); Fischkonserven im eigenen Saft und Aufguss oder in Öl naturell; Räucherlachs, Graved Lachs	Bratfisch(-konserven); paniertes Fisch; Surimi Vorsicht bei: Fisch oder Meeresfrüchte mit Soßen oder Gewürzen; Fischpastete
Wurstwaren und Fleisch	naturbelassenes, ungewürztes Fleisch aller Art, Hackfleisch	paniertes Fleisch; Grützwurst, Mehl-/Semmelwurst; Vorsicht bei: Hackbällchen/Frikadellen, Döner, Gyros, Nuggets; sämtlichen Wurstwaren und Aufschnittsorten
Feinkost und Convenience-Produkte	frische oder tiefgekühlte Kräuter und Gewürze bzw. deren Mischungen; Essig ohne Gewürze und andere Zusätze; Tempeh, (Seiden-)Tofu, unpanierte Soja- und Lupinenprodukte	panierter Tofu, Misosuppe, Seitan, Sojasoße Vorsicht bei: sämtlichen Würzmischungen und Fix-Produkten, Currypulver oder -paste, sämtlichen Würzsoßen und -pasten; Ketchup, Senf, Remoulade, Mayonnaise; Essig mit Gewürzzusätzen; Sushi, gewürzten Fleischersatzprodukten, Milchersatzprodukten aus Soja o. Ä. mit Fruchtzubereitung oder Aromen/Bindemitteln
Eier	frische Eier in allen Variationen (gekocht, gebraten)	Vorsicht bei: Ei-Fertigprodukten und gefärbten Eiern
Milch und Milchprodukte, Käse	naturbelassene Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark, (Kaffee-, saure, süße) Sahne	Müsli-Joghurt; Vorsicht bei: Light-Produkten, Produkten mit Aroma-Zusätzen (Vanille, Schoko, Nuss etc.) oder Fruchtzubereitungen; Puddings, Schaum- und Cremespeisen
Käse	naturbelassener Hart-, Schnitt-, Weich- oder Frischkäse wie Gouda, Parmesan, Feta, Mozzarella, Edel-Schimmelkäse; Grillkäse (Halloumi)	Back-Camembert, paniertes Käse; Vorsicht bei: Harzer Käse, Münster; Lightprodukten; (Frisch-)Käsezubereitungen aller Art, Kochkäse, veganem oder Analogkäse, Schmelzkäse; Bierkäse