

TABELLENWERK ZUM NÄHRSTOFFGEHALT VON LEBENSMITTELN 3.1.5.1

Tabelle 1: Glutengehalte in Getreide und getreidehaltigen Produkten
(Angabe in mg/100 g Lebensmittel)

Lebensmittel	Mittelwert	Schwankungsbreite	Anzahl der Proben
Weizen (ganzes Korn)	7700	7100 - 8900	5
Dinkel (ganzes Korn)	9894	7660 - 11 480	7
Roggen (ganzes Korn)	3117	2300 - 3800	6
Hafer (ganzes Korn, entspelzt)	4557	3500 - 6000	6
Gerste (ganzes Korn, entspelzt)	5624	4700 - 6200	3
Grünkern (ganzes Korn)	7100	6000 - 9700	5
Weizenmehl Type 405	8660	7600 - 9600	4
Weizenmehl Type 550	7520	6200 - 9000	5
Weizenmehl Type 630	9359	8900 - 9800	2
Weizenmehl Type 812	9420	9000 - 10 500	5
Weizenmehl Type 1050	8740	7600 - 10 200	5
Weizenmehl Vollkorn	8300	7400 - 9300	6
Weizenkleie	4660	3700 - 5900	5
Weizengrieß	8680	8370 - 8990	2
Dinkelmehl Type 630	10 300	8500 - 11 300	5
Dinkelmehl Vollkorn	9460	8500 - 10 400	5
Grünkernmehl Vollkorn	8975	7300 - 11 500	4
Roggenmehl Type 815	3200	-	1
Roggenmehl Type 997	3180	2300 - 4000	5
Roggenmehl Type 1150	3483	2700 - 4000	5
Roggenmehl Type 1370	3300	2300 - 3900	4
Roggenschrot (Vollkorn)	3450	3400 - 3500	2
Hafermehl (Vollkorn)	5600	4200 - 7200	4
Hafergrütze	4850	3400 - 6100	4
Haferflocken	5660	4300 - 6900	5
Gerstengraupen	4700	3600 - 5400	4
Brötchen (helle Semmel)	9183	6900 - 16 300	6
Weizentoastbrot	6900	6700 - 7100	2
Weizenmehlbrot (Weißbrot)	5780	4100 - 7800	5
Weizenvollkornbrot	6500	5600 - 7100	3
Weizenmischbrot	3840	2300 - 4500	4
Knäckebrot	3600	1100 - 4600	4
Roggenmischbrot	3300	2600 - 3900	5

Fortsetzung Tabelle 1

Roggenbrot	1200	1000 - 1600	3
Roggenvollkornbrot	1580	700 - 2300	5
Eierteigwaren ungekocht	9040	8100 - 9600	5
Eierteigwaren gekocht abgetropft	4300	3300 - 4700	5
Butterkeks	5240	4600 - 5900	5
Tortenboden	2160	1900 - 2400	4
Vollbier hell	2,7	1,1 - 4,7	5
Vollbier dunkel	4,6	3,0 - 6,6	5
Weißbier (Weizenbier)	274	48 - 480	6
Pilsener Lagerbier	2,2	0,3 - 2,0	5
alkoholfreies Bier (Schankbier)	3,2	0,5 - 5,4	5
Malzgetränk	3,4	0,1 - 9,7	3

Literatur

- [1] Armstrong MJ, Hegade VS, Robins G (2012) Curr Opin Gastroenterol 28: 104-112
- [2] Mubarak A, Howen RHJ, Wolters VM (2012) Minerva Pediatr 64: 271-287
- [3] Wieser H, Konitzer K, Koehler P (2012) Cereal Food Worlds 57: 215-224
- [4] Wieser H, Antes S, Seilmeier W (1998) Cereal Chem 75: 644-650
- [5] Souci Fachmann Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen 7. Auflage 2008 Hrsg. DFA für Lebensmittelchemie, MedPharm Scientific Publishers, Stuttgart