



# Ernährung bei Zöliakie



## Wissenswertes

Gluten ist das Klebereiweiß, welches in den Getreidearten Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen, Hafer, Grünkern, Triticale und Kamut vorkommt. Als Folge einer Überempfindlichkeit gegen Gluten kommt es zu einer chronischen Dünndarmerkrankung mit einer Schädigung der Darmschleimhaut, die Zöliakie genannt wird. Die Schädigung der Darmschleimhaut hat zur Folge, dass Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen werden können und dadurch verschiedene Mangelerscheinungen entstehen. Der Grad der Schädigung und somit auch die verminderte Nährstoffaufnahme können unterschiedlich ausgeprägt sein. Die Symptome der Zöliakie können zusammen oder einzeln auftreten. Zu Ihnen gehören: Appetitlosigkeit, aufgeblähter Bauch, Durchfall, Bauchschmerzen, aber auch Wesensveränderungen und Gedeihstörungen bei Kindern.

## Therapie

Bei gesicherter ärztlicher Diagnose ist eine lebenslange, strikte glutenfreie Ernährung erforderlich. Das heißt, dass glutenhaltige Getreidearten und Produkte daraus gemieden werden müssen. Diese Diät zieht eine grundlegende Ernährungsumstellung mit sich. Die Schädigung der Darmschleimhaut bessert sich meist nach kurzer Zeit glutenfreier Ernährung, sodass die Symptome schnell nachlassen.

## Hinweise für die Nährstoffversorgung:

Da Betroffene einer Zöliakie auf zahlreiche Getreideprodukte verzichten müssen, stehen diese als wesentliche Kohlenhydrat- und Ballaststoffquellen nicht mehr zur Verfügung. Die Versorgung mit Ballaststoffen ist durch den Verzehr von Gemüse, Obst, Reis und glutenfreien Ersatzprodukten sowie Kartoffeln möglich. Der Handel bietet inzwischen eine Vielzahl an glutenfreien Brot-, Gebäck-, Nudel- und Müsliarten an. Diese Produkte bestehen vor allem aus Hirse, Buchweizen, Amarant oder Quinoa. Einen eindeutigen Hinweis auf ein glutenfreies Produkt gibt der Zusatz „glutenfrei“ oder das Symbol der durchgestrichenen Getreideähre. Die umfangreiche Ernährungsumstellung kann durch die Beratung einer qualifizierten Ernährungsfachkraft begleitet werden.

## Gut zu wissen ...

Bei sehr schweren Formen der Zöliakie kann es auch zu einer vorübergehenden Unverträglichkeit von Milchzucker kommen.

## Vom Verdacht bis zur Gewissheit

Bei Verdacht auf eine Zöliakie wird eine Antikörperbestimmung im Blut und eine Gewebentnahme bei einer Dünndarmspiegelung durchgeführt.

### Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen beispielsweise auf Gluten hin:

Gluten, Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer, Grünkern (-mehl, -graupen, -grieß, -flocken, -kleie, -schrot), (\*Paniermehl, Stärke, modifizierte Stärke, Bindemittel, Pflanzeneiweiß, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur und Couscous)

\* Wird für diese Zutaten glutenhaltiges Getreide verwendet, muss der Zusatz ins Zutatenverzeichnis.

| Lebensmittel, die Gluten enthalten können   | Lebensmittel, die kein Gluten enthalten  |
|---|--|
| <b>Milch / Milchprodukte</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt und Quark mit Müsli, Getreideflocken und Malz</li> <li>• Speiseeis mit Keksbestandteilen</li> <li>• Panierter Camembert</li> <li>• Rocquefort</li> <li>• Abgepackter Parmesankäse</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milch und alle Milchprodukte (H-Milch, Vollmilch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Käse)</li> <li>• Speiseeis<sup>1</sup></li> </ul>  |
| <b>Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch / Fischerzeugnisse, Eier</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leberwurst, Blutwurst, Grützwurst<sup>2</sup></li> <li>• gekochter Schinken und Rohwurst<sup>2</sup> (z. B. Salami, Mettwurst)</li> <li>• zubereitetes Hackfleisch (z. B. Frikadellen, Hamburger, Buletten)</li> <li>• Fleisch und Fleischerzeugnisse mit gebundener Soße<sup>2</sup></li> <li>• Paniertes Fleisch und paniertes Fisch</li> <li>• Brathering, Bratrollmöpfe</li> <li>• Eiergerichte (z. B. Eierpfannkuchen, Crêpes)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brataufschnitt (z. B. Kasseler, Putenbrust)<sup>1</sup></li> <li>• roher Schinken</li> <li>• alle Sorten Fleisch und Fisch: unverarbeitet, frisch, tiefgekühlt, unpaniert</li> <li>• Eier: frisch</li> </ul>  |
| <b>Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Hafer, Grünkern (-körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke)</li> <li>• Spelt, Triticale, Emmer, Kamut</li> <li>• Bulgur, Couscous</li> <li>• Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot, Zwieback</li> <li>• Kuchen, Kekse, Waffeln, Blätterteig und Backmischungen</li> <li>• Salzgebäck</li> <li>• Teigwaren wie Nudeln (z. B. Lasagne, Spaghetti, Tortelloni, Ravioli)</li> <li>• Pizza</li> <li>• Kartoffelzubereitungen (Kartoffelgratin [Béchamelsoße], Kroketten, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reis: Langkorn-, Rundkorn-, Milch-, Naturreis</li> <li>• Mehl, Stärke, Grieß, Kleie aus glutenfreien Getreidesorten oder Getreide-Ersatz, wie Mais, Reis, Soja, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff</li> <li>• Brot und Gebäck aus glutenfreiem Mehl</li> <li>• alle Sorten Kartoffeln, Kartoffelstärke, Kartoffelmehl</li> <li>• zum Binden von Soßen: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Maisstärke</li> </ul> |
| <b>Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zubereitete Gerichte mit Soßen (Mehlschwitzen, Béchamelsoße, Aufläufe)</li> <li>• paniertes oder bemehltes Gemüse und Obst</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Sorten unverarbeitetes Gemüse und Hülsenfrüchte: frisch, TK („naturell“)</li> <li>• alle Sorten unverarbeitetes Obst</li> </ul>  |
| <b>Süßes / Getränke</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müsliriegel, Malzbonbons, Dragees<sup>3</sup></li> <li>• gefüllte Schokolade, Pralinen, Schokolade mit Waffelstücken, Schokolade mit Malz</li> <li>• Pudding mit glutenhaltiger Stärke</li> <li>• Malzkaffee, Malzbier, Caro-Kaffee®, Instant-Getränke</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Honig, Marmelade</li> <li>• Pudding mit glutenfreier Stärke</li> <li>• Milch, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke</li> </ul>   |

<sup>1</sup>Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen <sup>2</sup> Wenn als Bindemittel glutenhaltiges Mehl oder Stärke verwendet wurde

<sup>3</sup>Vorsicht auch bei Medikamenten in der Darreichungsform als Dragee oder Tablette