



## Glutenfreie Kost bei Zöliakie, Gluten- oder Weizensensitivität

### Die Krankheitsbilder

Unverträglichkeiten gegenüber Getreidebestandteilen erfordern eine glutenfreie Kost oder die Elimination bestimmter Getreidearten, wie z. B. Weizen. Die ernährungstherapeutische Strategie richtet sich nach dem vorliegenden Krankheitsbild. Grundsätzlich gilt, nur das wegzulassen, was erforderlich ist, um eine möglichst gute Lebensqualität zu sichern. Daher werden die Krankheitsbilder zunächst kurz vorgestellt.

1. **Gluten- oder Weizensensitivität**
2. **Weizenallergie**
3. **Zöliakie**

### 1. Gluten- oder Weizensensitivität

Bei der **Sensitivität** handelt es sich um eine Intoleranz gegenüber Bestandteilen von Weizen und weiteren glutenhaltigen Getreidesorten. Es wird vermutet, dass natürliche Proteinbestandteile glutenhaltiger Getreidesorten, insbesondere Weizen, Gerste und Roggen, sogenannte Amylase-Trypsin-

Inhibitoren (ATI), zu Unverträglichkeitsreaktionen führen, indem sie das angeborene Immunsystem aktivieren und somit Entzündungsreaktionen hervorrufen.

(Die Aufgabe der ATIs in der Natur ist den Weizen vor Insekten zu schützen und findet sich vermehrt in Weizen, der speziell gegen Schädlingsbefall gezüchtet wurde.)

Meist profitiert man bei einer **Weizensensitivität** von einer glutenfreier Kost. Möglicherweise muss diese aber nicht so streng eingehalten werden, wie bei der Zöliakie, da nicht das Gluten selbst, sondern die ATIs Ursache der Reaktionen zu sein scheinen. Hierzu liegen jedoch lediglich Erfahrungswerte, und noch keine wissenschaftlichen Belege und diagnostischen Biomarker vor. Die traditionellen Getreidesorten Dinkel, und Emmer, enthalten zum Beispiel nur ein Viertel bis ein Drittel der ATI im Vergleich zum hochgezüchteten Weizen.

Obwohl eine **Glutensensitivität** nichts mit einer Zöliakie zu tun hat, kann sie ähnliche Symptome auslösen. Im medizinischen Sinn entspricht sie einer Typ 3 –Reaktion mit verzögerten Symptomen und wird über eine Ausschlussdiagnose festgestellt. Sie besteht dann, wenn weder eine Zöliakie noch eine Weizenallergie (eine immunologische Reaktion mit der Produktion spezifischer Antikörper gegenüber Weizenproteinen) nachgewiesen wurde, und die Symptome trotzdem auf eine Glutenunverträglichkeit hinweisen.

## 2. Weizenallergie

Die **Weizenallergie** ist eine immunologische Reaktion auf bestimmte Weizenproteine, die mit der Produktion spezifischer Antikörper einhergeht. Andere glutenhaltige Getreidesorten werden dann in der Regel vertragen, so dass nur auf Weizen und Weizenprodukte verzichtet werden muss. Andere glutenhaltige Getreide einschließlich verwandter Getreidesorten des Weizens, wie Dinkel und Kamut, können den Speisezettel bereichern.

## 3. Zöliakie

Unter einer **Zöliakie** versteht man eine chronische, immunologisch vermittelte Erkrankung des Dünndarms, die bei genetisch veranlagten Personen zu einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten (genauer: seines Bestandteils Gliadin) führen kann.

Der Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel ruft Schleimhautveränderungen im Dünndarm hervor und führt dazu, dass die Nahrung nicht ausreichend verwertet werden kann. Die Symptomatik kann jedoch sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, viele Organe betreffen oder unspezifische Symptome auslösen. Einige Patienten sind völlig beschwerdefrei.

*...bitte beachten Sie!*

**Bei einer nachgewiesenen Zöliakie sollte die glutenfreie Kost auch bei Beschwerdefreiheit konsequent eingehalten werden, um einem Nährstoffmangel vorzubeugen. Wahrscheinlich kann so auch das Risiko einer späteren Tumorentstehung begrenzt werden.**

Da eine **Zöliakie** weder durch alternative Heilverfahren noch durch Medikamente heilbar ist, kommt der Ernährungstherapie eine entscheidende Bedeutung zu. Das Prinzip beruht auf der lebenslangen Elimination aller glutenhaltigen Getreidearten und ihrer Produkte. Bei konsequenter Einhaltung der Diät kann sich die Darmschleimhaut so gut erholen, dass sie nahezu ihre volle Leistungsfähigkeit erreicht.

Eine Laktoseintoleranz ist häufig mit einer Zöliakie assoziiert. Die Reduktion bzw. ein Verzicht laktosehaltiger Lebensmittel ist jedoch nur dann erforderlich, wenn nach ihrem Verzehr Symptome auftreten. In der Regel liegt eine Zöliakie-assoziierte Laktoseintoleranz nur vorübergehend vor und geht bei glutenfreier Kost zurück. Gegebenenfalls muss die individuelle Toleranzschwelle ermittelt werden.

## *Welche Getreidearten enthalten Gluten?*

Gluten und seine verwandten Substanzen, auch Getreidekleber genannt, verleihen dem Teig die Elastizität und Stabilität. Daher werden insbesondere die glutenhaltigen Getreidesorten zum Backen eingesetzt. Zu ihnen gehören:

*...bitte beachten Sie!*

### **Glutenhaltige Getreidesorten:**

*Weizen, Dinkel, Grünkern (unreifer Dinkel), Kamut (Khorasan-Weizen), Roggen, Emmer, Einkorn, Gerste, Triticale, Hafer\**

## Glutenfreie Lebensmittel

Viele Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei, können jedoch verarbeitungsbedingt, durch Lagerung oder Verpackung in der Nähe glutenhaltiger Produkte, mit Gluten kontaminiert sein. Daher empfiehlt es sich, auf geprüfte und als glutenfrei gekennzeichnete Produkte zurückzugreifen. Die Glutenfreiheit von Lebensmitteln ist quantitativ folgendermaßen definiert: Ein Lebensmittel darf als glutenfrei deklariert werden, wenn es beim Verkauf an den Endverbraucher maximal 20 mg Gluten/kg Lebensmittel (= 20 ppm) enthält.

Somit können auch Produkte aus hochgradig gereinigter Weizenstärke als glutenfrei gelten, sofern sie höchstens 20 ppm Gluten enthalten. Allerdings muss die Weizenstärke in der Zutatenliste genannt werden.

**...bitte beachten Sie!**

### **Glutenfreie Alternativen zum glutenhaltigen Getreide:**

*Körnerfrüchte und Pseudogetreide: Hirse, Mais, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff (äthiopische Zwerghirse) Maniok, Kartoffeln, Hafer\**  
„glutenfrei“- gekennzeichnet.

Auch wenn das Lebensmittel von Natur aus glutenfrei sein müsste, können Produkte, die nicht als glutenfrei gekennzeichnet sind, grundsätzlich mit glutenhaltigen Sorten verunreinigt sein. Daher sollte man Ersatzgetreide als ganze Körner kaufen und nach Verunreinigungen durchsuchen. Insbesondere Buchweizen (ein Knöterichgewächs) ist häufig verunreinigt, wenn es sich nicht um ein diätetisches Produkt handelt.

*\*Der Hafer nimmt eine Sonderstellung ein. Unter ärztlicher Kontrolle ist ein begrenzter Verzehr auch bei einer bekannten Zöliakie bis zu 50 Gramm am Tag möglich. Es sollte zunächst mit kleinen Mengen begonnen und dann langsam gesteigert werden. Vorübergehende Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und dünnbreiiger Stuhl, können auch auf den hohen Ballaststoffgehalt des Hafers zurückgeführt werden, insbesondere, wenn die Symptome zu Beginn des Haferverzehrs auftreten. In der Regel verschwinden sie bei einer langsamen Steigerung der Hafermenge. Sollte dies nicht der Fall sein, empfiehlt sich eine Kontrollbiopsie.*

Die tabellarische Übersicht glutenfreier und glutenhaltiger Lebensmittel dient als Orientierungshilfe (ohne Anspruch auf Vollständigkeit):

	Glutenfrei	Glutenhaltig oder potenziell glutenhaltig
<b>Getränke</b>	Bohnenkaffee, Limonaden, reine Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, glutenfreies Bier (z. B. Hirsebier), Sekt, viele Teesorten, Mineral- und Leitungswasser, Wein	Bier, Frühstücksdrinks mit Cerealien, viele Instantgetränke, Cappuccino aus dem Automaten, isotonische Getränke, Malzbier, Malzkaffee
<b>Milch und Milchprodukte</b>	Butter, Buttermilch, Dickmilch, Frischkäse natur, H-Milch, Käse (Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse, jeweils naturbelassen), Kefir, Kondensmilch, Naturjoghurt, Quark, Sahne, Sauermilch, Sauerrahm, Vollmilch	Joghurt und Quark mit Müslizutaten, Getreideflocken und Malz, Milchprodukte mit glutenhaltigen Bindemitteln, paniertes Camembert, Roquefort, Käsezubereitungen, Käse mit Pastetenfüllung, viele Puddings und Fertigdesserts, Speiseeis mit Keksbestandteilen, Sprühsahne
<b>Obst und Obsterzeugnisse</b>	alle Sorten Obst (frisch oder tiefgekühlt) ohne Zusätze	Fruchtzubereitungen, Smoothies und Säfte mit Zusätzen aus Getreide, Frucht-desserts, kandierte Früchte, geschwefelte Trockenfrüchte
<b>Gemüse und Gemüseerzeugnisse</b>	alle Sorten Gemüse (frisch, tiefgekühlt und getrocknet), Hülsenfrüchte, jeweils ohne Zusätze	Instant-Gemüsebrühe, paniertes oder bemehltes Gemüse, Röstzwiebeln (Fertigprodukt), Tiefkühlgemüse mit Mehlzusatz (z. B. Rahmspinat), zubereitete Gerichte mit Soßen (z. B. Mehlschwitze, Bechamelsoße)
<b>Nüsse</b>	alle naturbelassenen Nüsse/Mandeln/Samen/Erdnüsse	Erdnüsse im Teigmantel, Nüsse und Mandeln mit Zucker ummantelt (z. B. gebrannte Mandeln), Studentenfutter
<b>Nährmittel, Brot, Getreide, Körnerfrüchte</b>	alle Sorten Kartoffeln (einschließlich Kartoffelmehl, Kartoffelstärke), Amaranth, Buchweizen, Teffkörner und -mehl, Hirse, Esskastanie (Marrone), Johannisbrotkernmehl, Mais (Maismehl, Maisstärke, Maisgrieß, Popcorn, Cornflakes ohne Malz und ungesüßt), Maniok (Tapioka), Quinoa, Reis, Wildreis, glutenfreie Backwaren und Teigwaren, Bindemittel, wie Kuzu, Pektin und Carrageen.	Backmischungen aus glutenhaltigen Getreidearten, Blätterteig, Brot, Brötchen, Bulgur <sup>1</sup> , Couscous, Dinkel, Eiswaffeln, Gerste, Graupen, Grieß, Grünkern, Hafer* mit Ausnahmen, siehe Text, Kamut, Kartoffelzubereitungen (Gnocchi, Gratin, Kroketten, Knödel, Püree, Puffer), Kekse, Knäckebrötchen, Kuchen, Müslizubereitungen, Paniermehl, Pizza, Roggen, Teigwaren (Lasagne, Nudeln, Ravioli, Spaghetti, Tortellini), Toastbrot, Waffeln, Weizen, Weizenstärke, Zwieback
<b>Fette/Öle, Soßen</b>	alle Sorten ohne Zusätze	Bechamelsoße, viele Fertigsoßen sowie Soßenpulver, viele Gewürzmischungen

	Glutenfrei	Glutenhaltig oder potenziell glutenhaltig
<b>Fleisch/ Eier Fisch/</b>	alle Sorten Fleisch und Fisch (frisch, tiefgekühlt und unpaniert), Bratenaufschnitt, frische Eier, glutenfreie Wurstwaren, roher und gekochter Schinken ohne Gewürzmantel	Brathering, Bratrollmops, Blutwurst, Dönerfleisch, Eiergerichte (z. B. Eierpfannkuchen, Crêpes), Feinkostsalate, Fischkonserven mit Soße, Fleisch- und Fleischerzeugnisse mit gebundener Soße, Leberwurst, Mettwurst, paniertes Fleisch und paniertes Fisch, Salami, zubereitetes Hackfleisch (z. B. Frikadellen, Hamburger, Hackbraten), Vorsicht auch bei marinierten Produkten!
<b>Süßwaren/ Knabbereien</b>	Fruchtgummi, Geleefrüchte, Kekse und Cracker aus ausschließlich glutenfreien Mehlen, Marmelade, Pudding mit glutenfreier Stärke, Schokolade ohne Malz und ohne Füllungen, „Wassereis“, glutenfreies Milchspeiseeis	Chips, Blätterteigteilchen, Eiswaffel, gefüllte Schokolade, Hefestückchen, Kekse, Kuchen, Lakritz, Malzbonbons, Marzipan, Müsliriegel, Nuss-Nougat-Creme, Pudding mit glutenhaltiger Stärke, Pralinen, Salzgebäck, Schokolade mit Malz und Keksanteilen, Schokoriegel, Schokolade mit Waffeln, Torte, Waffel
<b>Süßungsmittel</b>	Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfel- und Birnendicksaft, Zuckerrübensaft, Honig, Stevia, Zucker, Süßstoffe, Zuckeraustauschstoffe, reiner Reismalz	Weizen- oder Dinkelsirup u. a., Sirupe aus glutenhaltigen Getreidesorten (Herstellerangaben beachten, es gibt auch glutenfreie Produkte), Gerstenmalz
<b>Sonstiges</b>	Hefe, Weinsteinbackpulver, Gelatine, alle reinen Gewürze und Kräuter, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Tofu, Sojadrink, Hirse-drink, Reisdink, Mandelmilch, Kokosmilch	Backferment, Gewürzmischungen (Etikett beachten), Puddingpulver (manche Sorten), Sauerteig, Sojasauce, Tomatenketchup, Tortenguss, viele vegetarische Brotaufstriche, Würzsoßen, Haferdrink, Dinkeldrink

<sup>1</sup> Bulgur wird im Fachhandel auch als glutenfreie Variante, z. B. aus Buchweizen, angeboten.

**Wichtig: Bei zusammengesetzten Lebensmitteln empfiehlt sich immer ein Blick auf die Zutatenliste.**

Die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung schreibt vor, dass alle glutenhaltigen Bestandteile hervorgehoben und gut sichtbar gekennzeichnet sein müssen. Bei loser Ware an Bedienungstheken muss das Personal jederzeit korrekt Auskunft über den Gehalt glutenhaltiger Zutaten erteilen können.

Für **Patienten mit nachgewiesener Zöliakie** empfiehlt sich eine Mitgliedschaft bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG). Die Erkennung sicherer, nachweislich glutenfreier Lebensmittel wird durch das **runde Siegel mit der durchkreuzten Ähre** auf der Verpackung erleichtert. Dieses Label verleiht die DZG nur dann, wenn der Hersteller nachweisen kann, dass das entsprechende Produkt maximal 20 ppm Gluten enthält.

## *Aller Anfang ist schwer – oder vielleicht doch nicht?*

Zu Beginn der Ernährungsumstellung ist es am einfachsten, möglichst auf naturbelassene Lebensmittel zurückzugreifen und diese selbst zu verarbeiten. Schnelle Pfannengerichte mit Gemüse, Ei, Nüssen und Kartoffeln, Reis oder Hirse erleichtern den Einstieg. Viele klassische Gerichte sind per se glutenfrei, zum Beispiel:

- **Rühr- oder Spiegelei mit Bratkartoffeln und gemischter Salat,**
- **Schnitzel natur oder Rumpsteak mit Salat und Folienkartoffel,**
- **Spinat mit Lachsfilet und Pellkartoffeln,**
- **Risotto mit Pilzen oder Gemüse,**
- **Paella,**
- **Sauerkraut mit Kassler und Kartoffeln,**
- **Ratatouille,**
- **Reis mit Tomaten oder Tomatensoße,**
- **Milchreis...**

Auch auf Pasta muss man nicht verzichten. Glutenfreie Nudeln bietet der Handel in diversen Qualitäten und Geschmacksrichtungen an. Gute Bezugsquellen glutenfreier Lebensmittel sind Reformhäuser, Drogerien, Naturkostläden sowie spezialisierte Versandhändler. Die meisten Hersteller bieten auch einen Onlineversand an.

Zunächst ist es eine komfortable Lösung, das herkömmliche Brot durch glutenfreie Brote aus dem Handel zu ersetzen. Es gibt natürlich auch viele gute Rezeptideen mit glutenfreien Körnerfrüchten und Ersatzgetreide.

Auf jeden Fall ist in den ersten Wochen die Führung eines Symptomtagebuches empfehlenswert. So kann man selbst, oder mit Unterstützung einer professionellen Ernährungsberatung, mögliche Diätfehler identifizieren.

## *Spezielle Tipps zur Lebensmittelauswahl*

Wer vorher gern mit Mehl angedickt hat, kann dies nun mit Hafer\* (sofern verträglich, siehe oben) in Form von Schmelzflocken, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder Flohsamenschalen tun. Oft eignet sich auch das Verfeinern mit Frischkäse (ideal bei Suppen) oder der Zusatz von püriertem Gemüse oder pürierten Kartoffeln.

Die meisten Pseudogetreide und Körnerfrüchte haben einen relativ hohen Eisengehalt. Um das Eisen gut verwerten zu können, sollte man diese Produkte idealerweise mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln kombinieren (z. B. Paprika, Broccoli, Grünkohl, Rotkohl, Erdbeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Zitrusfrüchte).

Reis ist eine beliebte Grundlage für Pfannengerichte, Risottos, asiatische Spezialitäten und Backwaren. Allerdings können manche Reisprodukte können laut aktueller Meldungen erheblich mit Arsen belastet sein. Wer gern und regelmäßig Reis isst, sollte ihn am besten so zubereiten, dass das Kochwasser im Anschluss weggegossen wird. Konzentrierte Reisprodukte wie Reiswaffeln, -flocken ... oder Reisdinks sollten nicht regelmäßig genossen werden. Eine gute Alternative sind entsprechende Produkte aus Hirse.

## *Hygienetipps zur Vermeidung von Kontaminationen im Haushalt*

Sind die Lebensmittel besorgt, ist es wichtig, im Haushalt darauf zu achten, dass sie nicht mit anderen, glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung kommen. Dafür müssen einige Hygieneregeln bedacht werden. Grundsätzlich müssen nun alle glutenhaltigen Lebensmittel und Utensilien von den glutenfreien ferngehalten werden.



## Ausstattung und Geräte

Getreidemühlen oder Aufsätze von Küchenmaschinen, die schwierig zu reinigen sind, sollten separat nur für die glutenfreie Zubereitung eingesetzt werden. Das Gleiche gilt für Küchenwerkzeuge aus Holz und Kunststoff (Kochlöffel, Schneidebretter, etc.) sowie Brotmesser und Tortenheber. Backformen, Töpfe und andere Behältnisse müssen vor der Nutzung gründlich gereinigt werden, ebenso die Arbeitsflächen. Eine Möglichkeit ist auch die Verwendung separater Backbleche und -formen, die gekennzeichnet werden müssten. Ebenso sollten separate Brotkörbchen, am besten in verschließbarer Ausführung, benutzt werden.

*...bitte beachten Sie!*

**Achtung – Mehlstaub! Wird in der Küche auch glutenhaltiges Mehl verarbeitet, können Handtücher, Topf- und Spüllappen oder -schwämme kontaminiert sein.**

## Arbeitsabläufe und Lagerung

Grundsätzlich ist es am sichersten, glutenfreien Speisen grundsätzlich zuerst zuzubereiten und separat anzurichten. Wenn es mal etwas Frittiertes geben soll, gilt besondere Sorgfalt. Auf keinen Fall darf glutenfreies Frittiergut im selben Fett gebacken werden, in dem zuvor Glutenhaltiges gegart wurde. Umgekehrt ist es möglich.

Alle glutenfreien Zutaten und Backwaren sollten gut verpackt und immer getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln gelagert werden. Geeignet sind fest schließbare Kunststoffdosen oder Gläser mit Schraubverschluss.

**Diese Ernährungsempfehlung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung einer professionellen Ernährungsfachkraft.**