

Diese Nahrungsmittel solltest du nicht essen



Wenn du eine Zöliakie hast, darfst du nicht nur keinen Weizen essen, sondern auch einige andere Getreidesorten (und Produkte daraus), die Gluten enthalten. Glutenfreie Lebensmittel erkennst du an dem Hinweis „Glutenfrei“ auf der Verpackung oder an einer durchgestrichenen Weizen-Ähre.

Wenn du etwas essen möchtest, das nicht verpackt ist, frage am besten den Verkäufer.

Glutenhaltige Getreide müssen bei den Zutaten aufgelistet und fett gedruckt sein.

1. Glutenhaltige Getreidesorten

- Weizen, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Hafer, Gerste und Roggen
- Achtung bei daraus hergestellten Produkten wie Mehl, Grieß, Flocken, Stärke, Mehl, Graupen oder Kleie

2. In welchen Lebensmitteln ist Gluten enthalten?

Achte auf das Zutatenverzeichnis:

- **Backwaren:** Brot, Brötchen, Zwieback, Kuchen, Gebäck, Paniermehl, Waffeln
- **Brotaufstriche:** vegetarische Aufstriche, Halbfettbutter, Margarine mit Weizenkeimöl
- **Beilagen:** Kroketten, Blinis, Nudeln, fertige Kartoffel-, Nudel- oder Reisbeilagen
- **Gemüse:** fertige oder panierte Gemüsegerichte und Aufläufe, fertige Salat-Dressings
- **Getränke:** Obstsaft mit Getreidezusatz, Malzbier
- **Milchprodukte:** Shakes und Joghurts mit Getreidezusatz, Schimmelkäse, abgepackter und geriebener Parmesankäse
- **Fleisch, Fisch, Eier:** paniertes Fisch/Fleisch, Brühwurst (z.B. Würstchen, Fleischwurst), Kochwurst (Leberwurst), Pfannkuchen
- **Süßigkeiten:** Schoko- und andere Müsliriegel, Schokoküsse, Süßigkeiten mit Keksen, Eis mit Keksstücken
- **Sonstiges:** Fertigsoßen, Backpulver, Tortenguss, Salzstangen und andere Knabbersnacks

3. Weitere Begriffe

Wenn einer der folgenden Begriffe auf der Zutatenliste von einem Produkt steht, solltest du ebenfalls darauf verzichten:

- Bulgur
- Couscous
- Paniermehl
- Grünkern
- Urkorn, Emmer, Triticale, Hafer

Wenn du dir nicht sicher bist, frage am besten immer beim Verkäufer, Bäcker usw. nach.

