

Liebe Kundin, lieber Kunde,

bei Ihnen wurde eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) festgestellt. Die wichtigsten Informationen zur Ernährung und welche Lebensmittel gemieden werden müssen,

haben wir in diesem Handzettel für Sie zusammengefasst.

Ihr Apothekenteam

Essen bei Glutenunverträglichkeit

Ursache

Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) ist eine immunologisch bedingte Erkrankung des Dünndarms, die auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten beruht. Gluten ist das Klebereiweiß in Weizen. Auch Roggen, Gerste, Grünkern, Dinkel, Kamut, Einkorn, Urkorn, Emmer und Triticale enthalten ähnliche Proteine, die für Sie unverträglich sind und lebenslang gemieden werden müssen.

Auswirkung und Therapie

Wenn Sie glutenhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen, wird Ihre Dünndarmschleimhaut geschädigt. Als Folge davon können sich Symptome wie Durchfall, Fettstühle, Gewichtsverlust oder auch Blähungen, Verstopfung, Erbrechen und Bauchschmerzen zeigen. Die Zöliakie lässt sich ausschließlich diätetisch behandeln, indem Sie lebenslang auf glutenhaltige Nahrungsmittel verzichten. Dadurch regeneriert sich Ihre Dünndarmschleimhaut wieder und Sie sind beschwerdefrei. Diätfehler führen schnell wieder zu einer erneuten Entzündung des Darms und müssen vermieden werden.

Praxis der Ernährung

Verzichten Sie auf alle oben genannten Getreidesorten, daraus hergestellte Erzeugnisse (Mehl, Grieß, Kleie, Stärke oder Backwaren, Nudeln und Bier). In der Lebensmittelindustrie wird Gluten häufig als Emulgator, Bindemittel oder Stabilisator eingesetzt, lesen Sie deshalb die Zutatenliste sehr sorgfältig – Zusätze wie Mehl, Weizenstärke oder Weizenkleie sind

glutenhaltig. Auch Fertiggerichte und -produkte wie Saucen, Suppen, Kartoffelpuffer, Kroketten, Fruchtjoghurt, fettreduzierter Käse, Frischkäse, Wurstwaren, Fisch- und Fleischkonserven, Ketchup, Eiscreme, Bier, Süßigkeiten und vieles mehr können Gluten enthalten. Bei Mahlzeiten außer Haus sollten Sie nachfragen, ob das Gericht glutenfrei ist. Im Zweifel wählen Sie Fisch oder Fleisch „natur“ mit Gemüse und Kartoffeln ohne Sauce aus.

Glutenfreie Lebensmittel

Uneingeschränkt können Sie dagegen Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln sowie Gemüse, Obst, Milch, naturbelassene Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Samen, Pflanzenöle, Butter oder Margarine verwenden. Auch Zucker ist glutenfrei. Zum Andicken von Suppen und Saucen verwenden Sie Johannisbrotkernmehl, geriebene Kartoffeln, Kartoffel-, Reis- oder Maisstärke. Außerdem gibt es zur Verwendung bei Zöliakie spezielle diätetische Lebensmittel wie Brot, Pizza, Saucenbinder, Back- und Teigwaren, die als glutenfrei deklariert und oft an dem Symbol einer durchgestrichenen Ähre erkenntlich sind. Im Haushalt müssen Sie darauf achten, dass Ihre glutenfreien Lebensmittel – z. B. bei Benutzung des Toasters – nicht durch normale Produkte kontaminiert werden. Meiden Sie deshalb durch getrennte Messer, Schneidebretter oder andere Küchenutensilien den Kontakt mit glutenhaltigen Lebensmitteln. Praktische Unterstützung im Alltag können Sie von der Deutschen Zölia-



Foto: Marco2811 – Fotolia.com

Es gibt spezielle diätetische Lebensmittel, die als glutenfrei ausgezeichnet sind.

kie-Gesellschaft e.V. (DZG) bekommen, einer Selbsthilfeorganisation (www.dzg-online.de), die jährlich unter anderem eine Aufstellung glutenfreier Lebensmittel und Arzneimittel herausgibt. Denn auch Arzneimittel können Gluten enthalten – als Grundstoff, mit dem die Wirkstoffe vermischt werden oder beispielsweise in der Hülle von Dragees.

Bei Fragen helfen wir Ihnen natürlich gerne weiter und beraten Sie!

Apothekenstempel