

Richtig einkaufen

# Glutenfrei

Für Sie bewertet: über 600  
Lebensmittel bei Zöliakie und  
Gluten-Unverträglichkeit



TRIAS

Hiller

Richtig einkaufen

glutenfrei



**Andrea Hiller** ist seit Geburt von Zöliakie betroffen und hat sich mittlerweile zur Spezialistin ihrer eigenen Krankheit gemacht. Dazu gehören auch eine Ausbildung zur Diätassistentin und die tägliche Beratungsarbeit mit anderen Betroffenen – derzeit arbeitet sie selbstständig

als zertifizierte Diätassistentin im Therapiezentrum SESANO mit eigener Ernährungsberatungspraxis mit Schwerpunkt Magen-Darm-Erkrankungen und Nahrungsmittel-Allergien. Zuvor war sie viele Jahre in der Produktentwicklung und Kundenberatung bei der Hammermühle, einer Firma für glutenfreie Lebensmittel, und arbeitete im Verband der diätetischen Lebensmittel-Industrie sowie bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft. Aktuell gehört sie dem Netzwerk der Ernährungsfachkräfte im Deutschen Allergie- und Asthmabund an. Durch ihre Mitarbeit in Selbsthilfegruppen ist sie bei der Zielgruppe bekannt und geschätzt.

Andrea Hiller

# Richtig einkaufen glutenfrei

Für Sie bewertet: über 600 Lebensmittel  
bei Zöliakie und Gluten-Unverträglichkeit



**TRIAS**

## 6 Liebe Leserin, lieber Leser

### 9 Ab jetzt glutenfrei

#### 10 Diagnose Zöliakie

10 Was genau ist Zöliakie?

12 Krankheitszeichen

13 Erst die Diagnose sichern lassen!

14 Wie stellt der Arzt eine Zöliakie fest?

17 Abgrenzung zur Weizenallergie

18 Unterschied zur Gluten-Intoleranz?

20 Zusätzliche Unverträglichkeiten

#### 22 Gluten – was ist das überhaupt?

23 Natürliches Wundermittel

24 Worin ist Gluten enthalten?

#### 28 Ernährungs-Tipps

29 Lebensmittellisten der DZG

30 Allergenkennzeichnung

32 »Kann Spuren von Gluten enthalten«

34 Wann ist ein Produkt »glutenfrei«?

36 Speziell für die glutenfreie Ernährung hergestellte Lebensmittel

#### 40 Richtig einkaufen

41 Brot per Versand

43 Gezielt nachfragen

### 45 Einkaufs-Tabellen

#### 46 So lesen Sie die Tabellen

48 Die Bewertung

- 49 Getreide und Getreideprodukte
- 59 Frisch & knackig
- 63 Zum Kochen und Verfeinern
- 68 Fertiggerichte
- 70 Süßes zum Dessert
- 72 Tierische Lebensmittel und pflanzliche Ersatzprodukte
- 79 Süße und pikante Snacks
- 88 Baby-Nahrung
- 90 Getränke

## 93 **Unterwegs essen**

### 94 **Außer Haus essen**

- 94 Im Restaurant
- 97 Bei der Arbeit
- 100 Auf Reisen

## 104 **Service**

- 104 **Adressen von Anbietern glutenfreier Produkte**
- 107 **Adressen, die weiterhelfen**
- 107 **Weitere hilfreiche Bücher bei TRIAS**
- 108 **Stichwortverzeichnis**

# Liebe Leserin, lieber Leser,

glutenfreie Ernährung ist immer mehr »in aller Munde«. Auch Sie wollen oder müssen glutenfrei essen? Dann kann bereits der Einkauf Probleme machen. Denn trotz aktueller Verordnungen über die Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln sind noch lange nicht alle Verpackungsaufschriften eindeutig.

Dieser Einkaufsführer soll Ihnen dabei helfen, die richtige Auswahl glutenfreier Nahrungsmittel zu treffen – in Supermärkten, Drogerien, Reformhäusern, Naturkostgeschäften und speziellen Internetshops. Ich selbst esse seit mehr als vierzig Jahren glutenfrei und habe daher lange Erfahrung mit dem Einkauf entsprechender Produkte. Vieles wird im Laufe der Zeit zur Selbstverständlichkeit. Es fällt mir nicht mehr schwer nachzufragen, wie ein Gericht hergestellt wurde oder ob eine bestimmte Wurst Gluten enthält. Vor einigen Jahren war das ganz anders: Die Lebensmittelkennzeichnung war ungenauer, die Zutatenliste wenig hilfreich, Zöliakie oder Gluten-Intoleranz waren eher unbekannt. Auch aktuell sind gesetzliche Regelungen

und neue Erkenntnisse zu den Erkrankungen stark in Bewegung.

Beim Zusammenstellen des vorliegenden Buches ist mir einmal mehr aufgefallen, wie festgelegt ich in meiner Nahrungsmittelauswahl bin – viele Produkte, die ich für Sie als glutenfrei gekennzeichnet gefunden habe, hätte ich vorher gar nicht gesucht (ich verwende z. B. nie Fix-Produkte für Soßen und mag auch keinen Senf ...). Auch fallen mir immer wieder seltsame Blüten der Umsetzung der Kennzeichnungsverordnung auf, die ich wahrscheinlich vorher gar nicht bemerkt hätte.

Dieser kleine Ratgeber ist etwas für die Handtasche. Man kann ihn immer dabei haben und beim Einkauf schnell mal etwas nachschlagen. Er wird Ihnen Ihr glutenfreies Leben sicher ein Stück erleichtern.

Böbingen, im Frühjahr 2015  
Andrea Hiller



# Ab jetzt glutenfrei

Hier erfahren Sie, was »glutenfrei« genau bedeutet. Begriffe wie »Gluten« und »Zöliakie« werden Ihnen bald vertraut sein!

# Diagnose Zöliakie

Die Zöliakie ist längst keine seltene Kinderkrankheit mehr. Je nach Literaturquelle ist in Mitteleuropa jeder 100. bis 300. Mensch betroffen.

**W**eitere übliche Bezeichnungen für die Zöliakie sind »(einheimische) Sprue« und »glutensensitive Enteropathie«. Die Zöliakie ist eine autoimmune System-Erkrankung, deren Hauptgeschehen sich im menschlichen Dünndarm abspielt. Sie basiert auf einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten, das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und deren botanischen Verwandten vorkommt. Bei der Zöliakie handelt es sich um eine genetisch veranlagte Erkrankung mit einer Autoimmun- und einer Allergiekomponente.

## Was genau ist Zöliakie?

Wird das unverträgliche Getreideeiweiß gegessen, reagiert das Immunsystem darauf wie auf einen feindlichen Stoff. Es werden ganz bestimmte Antikörper –