

Ernährung bei Zöliakie

Ihre Apotheke informiert



Der Arzt hat bei Ihnen eindeutig eine Zöliakie diagnostiziert. Bei dieser Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten hilft nur eine lebenslange, glutenfreie Ernährung, denn die Erkrankung der Darmschleimhaut ist nicht heilbar. Doch können Sie die Symptome in den Griff bekommen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei.

© Johanna Mühlbauer / stock.adobe.com

Allgemeines

- Achten Sie auf die Aufschrift „glutenfrei“ oder das Logo mit der durchgestrichenen Ähre auf dem Etikett. Dann ist das Produkt garantiert glutenfrei.
- Studieren Sie genau die Verpackungsangaben, zum Beispiel von Fertigprodukten. Wurde eine glutenhaltige Zutat verarbeitet, muss dies auf dem Etikett stehen.
- Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker / Ihre PTA über die Erkrankung. Viele Arzneimittel sind nicht glutenfrei.
- Verwenden Sie im Gesichts- und Mundbereich glutenfreie Kosmetik- und Hygieneartikel.

Das richtige Getreide wählen

- Meiden Sie strikt Weizen, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer, Triticale, Roggen, Gerste und Hafer sowie alle daraus hergestellten Produkte und Speisen (z. B. Mehl, Grieß, Brot, Kuchen, Pudding, Bier).
- Mais, Reis, Hirse, Teff, Amaranth, Quinoa und Buchweizen als ganze Körner können Sie ohne Bedenken verzehren. Bei Mehlen daraus achten Sie auf die Kennzeichnung „glutenfrei“.
- Das Spezialprodukt „glutenfreier Hafer“ wird unter Um-

ständen in Mengen von weniger als 50 Gramm am Tag vertragen. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.

- Sicher verzehren können Sie dagegen die unverarbeiteten Lebensmittel Fleisch, Fisch, Ei, Milch- und Milchprodukte, Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fette, Zucker und Kerne.
- Garantiert glutenfrei sind Lebensmittel speziell für Zöliakiepatienten.

Tipps für die Küche

- Säubern Sie Arbeitsflächen ordentlich und verwenden Kochgeschirr, Spül- und Handtücher erst nach gründlicher Reinigung.
- Mahlen Sie glutenfreies Getreide nur in einer eigens dafür vorgesehenen Mühle.
- Kochen Sie glutenfreie Nudeln nicht mit glutenhaltigen in einem Topf oder im gleichen Kochwasser.
- Verwenden Sie für glutenfreie Backwaren einen extra Toaster und einen eigenen Brotkorb.
- Bewahren Sie Mehl und Backzutaten gut getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln auf.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift



aktuell
informativ
unterhaltsam