

ZÖLIAKIE – WAS IST DAS?

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einem Eiweiß das in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel enthalten ist. Der Genuss von glutenhaltigen Lebensmitteln führt bei Zöliakiebetroffenen zu einer chronischen Entzündung und Rückbildung der Dünndarmzotten. Dadurch können Nährstoffe nicht oder nur teilweise aufgenommen werden. Die Folge sind Mangelerscheinungen wie z. B. Eisen-, Vitamin- und Spurenelementmangel.

SYMPTOME

Die Zöliakie kann mit vielfältigen Symptomen in jedem Lebensalter auftreten, oder auch symptomlos bleiben. Die als klassisch beschriebenen Symptome treten nur bei einem kleinen Teil der Betroffenen auf. Häufig, aber nicht immer, treten die folgenden **Magen-Darbeschwerden** auf: Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl. **Allgemeine Symptome** können z.B. chronische Erschöpfung, Müdigkeit, Gewichtsverlust, Gelenksbeschwerden, Eisenmangel, Hautausschläge oder erhöhte Leberwerte sein. Wenn diese Symptome länger als 4 Wochen anhalten und der Verdacht auf Zöliakie besteht, sollte zur eindeutigen Diagnosestellung der/die Arzt/Ärztin hinzugezogen werden.

PRÄVALENZ

Zöliakie tritt weit häufiger auf als man vermutet. Bis zu 1% der Bevölkerung ist betroffen. Aufgrund der vielfältigen und oft uneindeutigen Symptome vergehen oft mehrere Jahre bis die Diagnose gestellt wird.

GLUTEN-/WEIZENSENSITIVITÄT – DIE ANDERE FORM DER GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Gluten-/Weizensensitivität ist neben der Zöliakie eine weitere Form der Glutenunverträglichkeit. Die Betroffenen haben nach dem Verzehr von Gluten ähnliche Symptome wie Zöliakiebetreffene. Die Diagnose erfolgt durch den Ausschluss einer Zöliakie und Weizenallergie sowie die Besserung der Symptome durch eine glutenfreie Ernährung.

10 TIPPS

FÜR EINE GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

- 1. Informieren** Sie sich umfassend bei Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin, Ihrer Krankenkasse oder einem Ernährungsberater/in über **glutenfreie Ernährung**.
- Verzehren Sie nur Lebensmittel, die **sicher glutenfrei** sind. Lesen Sie grundsätzlich das **Etikett und die Zutatenliste**, denn in vielen Lebensmitteln ist versteckt Gluten enthalten.
- Sehr viele Lebensmittel sind bereits **von Natur aus glutenfrei**: Fleisch, Fisch, Eier, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst, Milch und viele Milchprodukte.
- Glutenfreie Produkte können Sie im **dm drogerie markt**, im **Reformhaus** sowie in einigen **Lebensmittelgeschäften** finden.
- Es gibt viele **Hersteller**, z. B. Schär, die spezielle **glutenfreie Produkte** wie Brot, Pasta, Kekse, Kuchen und tiefgekühlte Fertiggerichte herstellen.
- Achten Sie beim Einkauf auf das **Symbol der durchgestrichenen Ähre und / oder die Aufschrift „glutenfrei“**, das Glutenfreiheit garantiert.
- Informieren Sie Ihr **persönliches Umfeld** über Ihre Ernährungssituation.
- Achten Sie zu Hause bei der **Zubereitung glutenfreier Speisen** darauf, die Arbeitsflächen und Geräte gut zu reinigen, um eine Verunreinigung mit Gluten zu vermeiden.
- Werden Sie Mitglied bei Ihrer landeseigenen **Zöliakiegesellschaft**, um Informationen zu bekommen und Kontakt mit anderen Betroffenen aufzunehmen.
- Fordern Sie beim **Hersteller** kostenlos Informationsmaterial und einen Produktkatalog.



Dr. Schär AG, Winkelau 9, I-39014 Burgstall (BZ), www.schaer.com, contact_de@schaer.com
Kostenlose Servicenummer: 0800 181 35 37 (D), 0800 291 728 (A), 0800 837 107 (CH)

WAS DARF MAN ESSEN?

	UNBEDENKLICH glutenfrei	RISKANT Zutatenliste genau lesen!	VERBOTEN glutenhaltig
Getreide	Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Johannisbrotkernmehl, Tapioka (Maniok), Kartoffeln, Kastanien, glutenfreier Hafer (Studien zufolge wird glutenfreier Hafer von den meisten Zöliakiebetroffenen vertragen) Achten Sie auf die Kontaminationsgefahr bei Getreide – zu bevorzugen sind Diätprodukte mit entsprechender Kennzeichnung	Fertigprodukte (z. B. Kartoffelpüree), Kartoffelchips, Puffreis	Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous Alle Teigwaren, Backwaren, Flocken, Müsli usw., die aus diesen Getreidesorten hergestellt werden
Obst	Alle Früchte und Nüsse	Kandierte Früchte, Smoothies	Bemehltes Trockenobst
Gemüse	Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte	Gemüsefertiggerichte	Gerichte mit Gemüse und glutenhaltigem Getreide, paniertes oder bemehltes Gemüse
Milchprodukte	Milch, Naturjoghurt, Sahne Frischkäse wie Ricotta, Mascarpone, Mozzarella Parmesan	Cremes und Puddings, fertige Milchshakes, Fertiggerichte mit Milch oder Käse, Schmelzkäse	Joghurt mit Malz, glutenhaltigem Getreide oder Keksen
Fleisch, Fisch und Ei	Alle Fleisch- und Fischarten, Ei	Wurstwaren, Fertiggerichte und Fertigsoupen mit Fleisch oder Fisch	Fisch oder Fleisch paniert, bemehlt oder mit glutenhaltigen Soupen, Bratheringe, Bratrollmöpfe
Fette, Gewürze, Soupen und Backzutaten	Pflanzenöle, Butter, Margarine, Schmalz, Essig, reine Gewürze, Salz, Pfeffer	Fertigsoupen, Sojasoupen, Gewürzzubereitungen, Brühwürfel, Backzutaten, z. B. Backpulver	Sauce Béchamel
Süßigkeiten und Süßungsmittel	Honig, Zucker	Schokolade, Bonbons, Kakao, Eis, Kaugummi	Schokolade mit glutenhaltigen Cerealien
Getränke	Erfrischungsgetränke wie Cola und Limonaden, Bohnenkaffee, Tee, reine Fruchtsäfte und Nektar, Sekt, Prosecco, Wein, klare Schnäpse	Fertigmischungen für Frappé, Kakao, Säfte mit Zusatzstoffen, Braumeisters Limonade	Bier, gersten- oder malzhaltiger Kaffeeersatz, haferhaltige Getränke

W01_DE0621



Bitte beachte, dass diese Listen keinen Anspruch auf Vollständigkeit haben und informiere dich bei der Zöliakiegesellschaft deines Landes.