

Andrea Hiller

Köstlich essen bei

Zöliakie

Über 140 Rezepte: Gluten zuverlässig meiden



Hiller

Köstlich essen bei Zöliakie





Andrea Hiller

Köstlich essen bei
Zöliakie

Über 140 Rezepte:
Gluten zuverlässig meiden



TRIAS



Zöliakie, was ist das?

- 10 Gluten aus dem Weg gehen
- 11 Diagnose Zöliakie
- 11 Risiken einer fortgeschrittenen Zöliakie
- 12 Glutenfreie Ernährung

Richtig essen bei Zöliakie

- 14 Die Umstellung zu Hause
- 16 Glutenfreie Back- und Teigwaren
- 18 Antworten auf häufige Fragen
- 20 So schmeckt die Umstellung
- 25 Unterwegs essen
- 26 Ernährungs-Navi
- 28 Meine besonderen Lebensmittel

Rezepte - schmackhaft und lecker

34 Frühstücksideen

Mit gutem Frühstück in den Tag starten

42 Brot und Brötchen

Glutenfreie Brote, die garantiert gelingen

56 Kuchen

Raffinierte Kuchen zum Selberbacken

74 Teilchen, Gebäck, Süßes

Für alle, die gerne naschen

90 Basics

Glutenfreie Grundrezepte für jeden Tag

102 Hauptgerichte

Warmes für den Bauch, das prima schmeckt

116 Besonderes

Schöne Gerichte, auch für liebe Gäste

122 Kleine Gerichte

Zwischenmahlzeiten für den kleinen Appetit

130 Beilagen

Leckerer, das satt macht

136 Desserts und Süßspeisen

Nachspeisen und süße Schlemmereien



Erdbeerkuppeltorte (Seite 110)



Lava-Törtchen (Seite 143)



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Begriff »glutenfrei« ist heute für viele kein Fremdwort mehr. Immer häufiger wird in unseren Tagen Zöliakie oder eine andere Gluten-Unverträglichkeit festgestellt oder vermutet. Bis vor wenigen Jahren galt Zöliakie noch als seltene Kinderkrankheit. Mittlerweile weiß man, dass deutlich mehr Menschen unter einer Unverträglichkeit gegenüber dem heimischen Getreide leiden als bisher angenommen. Die Zöliakie kann sich in jedem Lebensalter erstmalig zeigen.

Nach der Diagnose gilt es, Essgewohnheiten zu überprüfen und – im Falle der bestätigten Zöliakie – von heute auf morgen eine strikte Nahrungsumstellung vorzunehmen, denn Mehl und herkömmlichen Getreideprodukten müssen Sie ab sofort konsequent aus dem Weg gehen. Doch was soll ich jetzt noch essen? Was ist überhaupt dieses Gluten? Worin ist es enthalten? Und wo ist es garantiert nicht zu finden? Auf alle diese Fragen gibt es eine Antwort in diesem Buch und darüber hinaus finden Sie viele köstliche Back- und Kochideen.

Vor mehr als 20 Jahren veröffentlichte ich als Selbst-Zöliakie-Betroffene meinen ersten Ratgeber zu diesem Thema. In der Zwischenzeit hat sich viel getan, unter anderem kamen zahlreiche schmackhafte glutenfreie Produkte auf den Markt. Dieses Buch gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherige Küche auf glutenfrei umzustellen. Viele Rezepte habe ich ohne spezielle Mehlmischungen hergestellt, damit Sie mit ganz natürlichen Rohstoffen sofort glutenfrei starten können. Sie finden praktische Tipps im Umgang mit glutenfreien Rohstoffen und frischen, leckeren Lebensmitteln und auch zahlreiche Basics, die Ihnen mit der Zeit zur lieben Gewohnheit werden.

Adé Mehlpampe des letzten Jahrhunderts – willkommen frische, abwechslungsreiche, gesunde und glutenfreie Küche!

Ich wünsche Ihnen Mut, viel Spaß beim Kochen und Backen und natürlich einen guten Appetit.

Böbingen/Pfalz im Frühjahr 2016

Ihre
Andrea Hiller

Mein perfektes Dinner

Vorspeise Crostini

Für 4 Portionen • ⌚ 10 Min.

Olivenöl • 8 Scheiben Baguette (glutenfrei) • 1 Knoblauchzehe

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten anrösten.
- Die Knoblauchzehe durchschneiden, mit der Schnittfläche die angerösteten Baguettescheiben einreiben.

Nährwerte pro Portion

243 kcal • 0,6 g E • 21 g F • 13 g KH

Hauptgang Waldpilzrisotto

Für 4 Portionen • ⌚ 15 Min. + 30 Min. Garzeit

400 g gemischte Waldpilze • 100 g Champignons • 1 kleine Zwiebel • 4 EL Olivenöl • 1 Tasse Risottoreis • evtl. etwas Weißwein • 2 Tassen Gemüsebrühe • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 2 EL Parmesan • frische Petersilie

- Die Pilze putzen und ggf. waschen. Anschließend mit Küchenpapier trocknen. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten. Den Reis zugeben und ebenfalls etwas anschwitzen. Die vorbereiteten Pilze zugeben, kurz anschmoren und erst mit einem Schuss Weißwein und dann mit Gemüsebrühe ablöschen.

- Das Risotto unter häufigem Rühren bei kleiner Hitze bissfest garen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit 2 EL Parmesan unterziehen. Das Waldpilzrisotto mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

252 kcal • 10 g E • 12 g F • 25 g KH



Nachspeise Blitz-Eis

6–8 Portionen • ⌚ 10 Min.

500 g tiefgekühlte Früchte (Erdbeeren, Mango etc.) • Saft von ½ Zitrone (nach Geschmack) • 80 g Zucker • 2 EL Vanillezucker • 200 g Sahne

• Alle Zutaten in einen starken Mixer füllen und pürieren. Zum weiteren Aufbewahren sollte der Zucker mit 1 EL Guarkernmehl vermischt und das Eis dann in eine gefrierstabile Form gefüllt werden. Während des Gefrierens einige Male umrühren, um Kristallbildung zu vermeiden.

Nährwerte pro Portion

212 kcal • 2 g E • 11 g F • 24 g KH



Zöliakie, was ist das?

Zöliakie ist eine Erkrankung, die sich hauptsächlich im Dünndarm abspielt. Es besteht eine Unverträglichkeit gegenüber glutenhaltigen Getreidesorten, die ab dem erstmaligen Erscheinen der Erkrankung leider lebenslang bleibt. Die Zöliakie kann in jedem Alter auftreten – eine genetische Veranlagung spielt eine Rolle.

Durch das Getreideeiweiß Gluten (Klebereiweiß), das in Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer vorkommt, wird die Bildung von typischen Antikörpern im Blut der Betroffenen angeregt. Die Immunreaktion richtet sich gegen die Zellen der Dünndarmschleimhaut. Der normale Aufbau der Dünndarmschleimhaut wird angegriffen und letztlich zerstört. Die geschädigte Schleimhaut kann ihre Aufgabe, Nährstoffe aufzunehmen, nicht

mehr erfüllen. Aufgrund der Entzündungen entstehen Verdauungsbeschwerden und mit der Zeit Mangelerscheinungen bei eigentlich vollständiger Ernährung.

Gluten aus dem Weg gehen

Allein durch das konsequente und dauerhafte Weglassen des schädigenden Getreideeiweißes wird die Krankheit gestoppt. Die Dünndarmschleimhaut kann sich selbst regenerieren, die Darmzotten wachsen nach und nehmen ihre eigentliche Funktion wieder auf. Doch bei jeder erneuten Zufuhr von Gluten wird die Schleimhaut wieder geschädigt, auch bei zuvor strikt eingehaltener Diät. Natürlich sollten bestehende Mangel-

erscheinungen ausgeglichen werden, wenn notwendig, auch mithilfe ärztlich verordneter Medikamente. Eventuelle zusätzliche Unverträglichkeiten wie z. B. gegen Milchzucker oder Fructose müssen bei der Ernährungszusammenstellung berücksichtigt werden, damit Sie schnell beschwerdefrei werden.

Krankheitszeichen

Die Symptome der Zöliakie sind sehr unterschiedlich in Art und Ausprägung. Als typisch gelten Müdigkeit, Blässe, tiefe Ringe unter den Augen, Leistungsschwäche, fettige Stühle, Durchfall, Blähungen bis hin zu aufgewölbtem »Schwangerschaftsbauch«, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit (bei Kleinkindern Essensverweigerung),



Bei der klassischen Zöliakie sind die Dünndarmzotten stark atrophiert (abgeflacht).

Gewichtsabnahme, trockene Haut, immer wiederkehrende offene, entzündete Stellen der Mundschleimhaut (Aphthen) und Zyklusunregelmäßigkeiten.

Jedoch gibt es auch eine Reihe von Krankheitszeichen, die weniger typisch und speziell sind und daher oft übersehen werden: Verstopfung, Knochenschmerzen, Migräne, Erbrechen, Nervosität, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit (schlechte Laune). Alle Symptome können auch isoliert auftreten. Die Zöliakie gilt daher als Chamäleon unter den Erkrankungen. Zöliakietypische Symptome treten allerdings nur unter glutenhaltiger Ernährung auf. Säuglinge mit Symptomen wie Eisenmangel, Fett im Stuhl oder Gedeihstörungen können diese erst dann aufgrund einer Zöliakie ent-

wickeln, wenn sie bereits Gluten gegessen haben. Es gibt neben der Zöliakie weitere Krankheiten, die mithilfe der glutenfreien Diät behandelt oder wenigstens gebessert werden können. Dazu gehören die Hauterkrankung Dermatitis herpetiformis Duhring und natürlich die klassische Getreideallergie gegen die glutenhaltigen Getreidearten. Bei Autismus und Schizophrenie gab es Berichte von Einzelstudien, die eine Wirksamkeit nachgewiesen haben wollen.

Diagnose Zöliakie

Folgende Diagnoseschritte sind bei einer vermuteten Zöliakie vonnöten:

- Blutuntersuchung auf die zöliakietypischen Antikörper IgA-Transglutaminase, IgA-Gliadin, IgG-Gliadin. (Achtung: Einige Betroffene können keine IgA bilden, der Test ist dann nicht aussagekräftig.) Danach Untersuchung der Dünndarmschleimhaut mittels einer Biopsie zur Feststellung der Schädigungsstufe der Darmzotten (Marsh-Kriterien).

- Umstellung auf glutenfreie Ernährung – mit anschließender Kontrolle, ob sich der Zustand bessert.
- Eine jährliche Antikörperkontrolle und eine Laboruntersuchung werden jedem Betroffenen empfohlen. Eine weitere Biopsie ist nur notwendig, wenn Komplikationen oder Unklarheiten auftreten.

Wichtig: Stellen Sie erst dann Ihre Ernährung um, wenn die Diagnose zuverlässig von einem Arzt gestellt wurde. Neuerdings gibt es im Handel Testsets für den Nachweis von Transglutaminase-Antikörpern, die man zu Hause anwenden kann. Dazu wird ein Tropfen Blut aus der Fingerkuppe verwendet. Jedoch erspart auch der korrekt durchgeführte Test nicht den Arztbesuch zur sicheren Feststellung oder zum Ausschluss einer Zöliakie. Der Test ist zudem nicht billig.

Risiken einer fortgeschrittenen Zöliakie

Wird die Zöliakie spät erkannt oder halten sich die Betroffenen nicht an

die glutenfreie Ernährung, kommt es zum Teil zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen:

- Schwächung bis hin zur Auszehrung
- Anfälligkeit für Infektionskrankheiten
- Osteoporose
- Umorientierung des Körpers auf eine andere Autoimmun-Erkrankung (z.B. der Schilddrüse)
- Risiko häufiger Fehlgeburten oder verminderte Fruchtbarkeit
- ein Stadium der Krankheit, die nicht mehr auf glutenfreie Ernährung anspricht (refraktäre Sprue oder Kollagensprue)
- Krebs (Lymphome) im gesamten Magen-Darm-Bereich
- Vitamin- und Mineralstoffmangel: insbesondere Eisen, Kalzium, Zink, Folsäure und fettlösliche Vitamine

Vitamin- und Mineralstoffmangel

Eisen ist zuständig für den Sauerstofftransport im Blut, es beeinflusst das Wachstum im Kindesalter. Hauptsächlich in rotem Fleisch und dunkelgrünem Gemüse, aber auch in vielen Körnern wie Hirse und Buchweizen enthalten. Kalzium wird für einen massiven Skelett- und Zahnaufbau benötigt. Hauptlieferanten sind Milch- und Milchprodukte, insbesondere Käse, aber auch einige Mineralwässer. Zink ist ein Spurenelement, das Entzündungen mildert.

Zink ist Bestandteil von Insulin. Ein Mangel macht sich auch durch eine hohe Infektanfälligkeit bemerkbar. Zink kommt hauptsächlich in Hülsenfrüchten, rotem Fleisch, Leber, Eigelb und Käse vor. B-Vitamine sind zuständig für Haut- und Schleimhäute.

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K sind für zahlreiche Aufgaben im Körper lebensnotwendig. Sie kommen insbesondere in Lebensmitteln vor, die hochwertige pflanzliche Öle enthalten, aber auch in Nüssen und Meeresfrüchten. Ein Zöliakie-Betroffener leidet dann Mangel, wenn er mit dem Stuhlgang auch Fett ausscheidet. Ballaststoffe sind für einen regelmäßigen Stuhlgang zuständig. Ballaststoffe nehmen unerwünschte Bestandteile des Nahrungsbreis auf. Hauptsächlich finden sich Ballaststoffe in Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkorngetreide. Zum Mangel kommt es, wenn Zöliakie-Betroffene überwiegend Stärkebrote essen und wenig rohes Obst und Gemüse.

Glutenfreie Ernährung

Gluten, auch Klebereiweiß genannt, ist ein Teil des Getreideeiweißes aus Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer und deren botanischen Verwandten. Dieses Eiweiß verleiht Getreide die guten Backeigenschaften: Es sorgt dafür, dass der Teig genug

Feuchtigkeit speichert und elastisch wird, gut zusammenhält und beispielsweise beim Backen eine schöne Krume und Kruste bildet. Die Klebereiweiße der einzelnen Getreidearten unterscheiden sich im Detail voneinander und tragen eigene Namen: Gliadin (Weizen, Dinkel), Secalin (Roggen), Hordein (Gerste) und Avenin (Hafer). Auf Weizengliadin reagieren Zöliakie-Betroffene am stärksten.

Glutenfreie Ernährung – vollwertige Ernährung?

Für Menschen, die eine glutenfreie Ernährung einhalten müssen, gelten genau dieselben Ernährungsempfehlungen für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung wie für jeden Gesunden. Eine gesunde, vernünftige Ernährung ist nicht allzu schwierig zu verwirklichen, erfordert jedoch bei den meisten eine Änderung ihrer jahrelangen Gewohnheiten. Hinweise zur vollwertigen gesunden Ernährung geben der Ernährungskreis oder die Ernährungspyramide. Die Richtlinien und die Darstellung kann jeder Interessierte in zahlreichen Broschüren, die teils kostenlos von den Krankenkassen angeboten werden, nachlesen. In der vollwertigen Ernährung wird natürlich belassenen Lebensmitteln immer der Vorzug gegeben. Fertigprodukte spielen nur eine untergeordnete Rolle. Das hat den Vorteil,

dass man einen viel besseren Überblick hat, was wirklich gegessen wird, und die zahlreich verwendeten Zusatzstoffe meidet. Auch eine glutenfreie Ernährung, die nach diesen Richtlinien zusammengestellt ist, bietet alle Nährstoffe, die der Mensch braucht.

Gluten ist zwar technologisch wertvoll und für einige Backeigenschaften der herkömmlichen Getreidemehle unabdingbar, jedoch für die Ernährung des Menschen nahezu wertlos. Dieser Teil des Getreideeiweißes enthält kaum hochwertige Eiweißbausteine und man kann getrost darauf verzichten, ohne an Mangelerscheinungen zu leiden. Auch Nichtbetroffene brauchen kein Gluten, sofern sie sich sonst abwechslungsreich ernähren. Glutenfreies Kochen entspricht dem normalen Kochen. Es ist nicht notwendig, für den einzelnen Betroffenen innerhalb einer Familie ein Extramenü zu erstellen. Viele Bestandteile einer Mahlzeit können so verändert werden, dass auch der Rest der Familie glutenfrei mitessen kann – ohne dass es auf Kosten des Geschmacks geht und vielleicht insgesamt sogar gesünder als bisher.

Jetzt auch noch
Laktose-Intoleranz?

Eine Laktose-Intoleranz, also eine Milchzucker-Unverträglichkeit, tritt

Problemkind Hafer

Es gibt Studien, die Hafer bei Zöliakie als ungefährlich einstufen. Erstes Problem: Die Unschädlichkeit ist nicht vollständig erwiesen, da eine größere Zahl Teilnehmer aus den klinischen Studien ausgestiegen ist und im Ergebnis nicht mitgezählt wurden. Zweites Problem: Hafer und Haferflocken enthalten nahezu immer Anteile von Fremdgetreide, wie z. B. Dinkel. Der verunreinigte Hafer ist daher auf keinen Fall für die glutenfreie Ernährung geeignet. Die wachsende Anzahl als »glutenfrei« gekennzeichnete Haferprodukte enthält immer den ursprünglichen Aveningehalt (also Hafergluten), ist jedoch sicher nicht mit Weizengluten verunreinigt.

häufig bei einer spät erkannten Zöliakie auf. Der Milchzucker benötigt ein spezielles Enzym zur Spaltung, das die entzündete Darmschleimhaut nicht in ausreichender Menge bilden kann. Der Milchzucker, die Laktose, kann nicht verdaut werden und gelangt in den Dickdarm, wo sich die dort ansässigen Bakterien seiner annehmen. Das verursacht zum Teil heftige Beschwerden, wie z. B. Blähungen, krampfartige Bauchschmerzen und Durchfall. Allerdings verursacht Milchzucker keine Schleimhautschäden. Meist wird der Milchzucker wieder vertragen, wenn sich die Darmschleimhaut regeneriert hat. Dazu ist jedoch eine langsame und schrittweise Gewöhnung an die Milch notwendig. Versuchen Sie, der Laktose in der Zeit unmittelbar nach der Diagnose aus dem Weg zu gehen.

Dies geht leichter, als Sie womöglich denken:

- Gesäuerte Milchprodukte und Butter enthalten wenig Milchzucker und werden in der Regel gut vertragen.
- Gut gereifter Käse enthält keinen Milchzucker.
- Es gibt inzwischen viele laktosefreie Milchprodukte im Handel. Das Angebot reicht von Milch über Schlagsahne, Quark, Joghurt bis hin zu Milchmischgetränken, die Sie im Supermarkt, Reformhaus oder Bioladen kaufen können (z. B. von Minus-L).
- Außerdem eignen sich Produkte aus Soja für den Ersatz von Milch und Co. Hier gibt es inzwischen zahlreiche Produkte von aufschlagbarer Sojasahne bis hin zu Streich- und Gratinierkäse auf Sojabasis (z. B. von Alnatura).

Richtig essen bei Zöliakie

Diagnose klar? Zusätzliche Unverträglichkeiten ausgetestet? Dann kann es losgehen: Weihen Sie Familie und Freundeskreis umgehend in die neue Situation ein. Der Ernährungsplan muss konsequent und für jedes Familienmitglied nachvollziehbar umgestellt werden. Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Küchenschränke. Gibt es Produkte, die ab sofort für Ihre Ernährung wegfallen? Studieren Sie aufmerksam die Zutatenliste der eingelagerten Lebensmittel. Brauchen Sie ungeeignete Dinge für die nicht betroffenen Familienmitglieder auf oder verschenken Sie diese. Rechnen Sie damit, dass Ihr Einkauf künftig etwas mehr Zeit kostet. Sie müssen Zutatenlisten studieren und Alternativen für viele Dinge suchen, die zu Ihren Essgewohnheiten gehören. Suchen Sie

einen schmackhaften Austausch für Ihr täglich Brot. Hier gibt es viele Möglichkeiten: spezielle fertige Sorten frisch beim Hersteller bestellen, haltbares Brot im Supermarkt, im Reformhaus oder Drogeriemarkt einkaufen oder selbst backen. Viele feine Rezepte (Seite 31) finden Sie in diesem Buch!

Die Umstellung zu Hause

Wenn Sie parallel glutenhaltig und glutenfrei kochen und backen wollen, sind Vorsichtsmaßnahmen wichtig, um Verunreinigungen mit glutenhaltigen Mehleresten zu vermeiden. Kneten Sie Teige auf einem extra Backbrett. Tauschen Sie Küchenutensilien aus porösen Materialien, wie z. B. Holz, gegen abwasch-

bare aus hitzestabilem Kunststoff aus. Verwenden Sie grundsätzlich Backpapier. Schaffen Sie einen 2. Toaster an – oder aber Sie verwenden grundsätzlich Toasttaschen aus Teflon oder Silikon für das Aufbacken Ihres Brotes. Waffeleisen müssen gut zu reinigen sein – am besten mit herausnehmbaren Backplatten. Auch Verunreinigungen in kleinsten Mengen können Ursache fortbestehender Symptome oder erhöhter Antikörperwerte sein.

Achten Sie auch auf folgende Gegebenheiten:

- Lagern Sie glutenfreie Backwaren nicht direkt neben glutenhaltigen (z. B. im selben Brotkasten).
- Schneiden Sie glutenfreie Brötchen nicht mit demselben Messer auf wie glutenhaltige.

- Falls kleine Kinder mit dem Messer in der Butter graben, sichern Sie sich ein eigenes Butterstück – Krümelalarm.
- Kontrollieren Sie achtsam, aber nicht panisch.

Liste glutenfreier Lebensmittel
Werden Sie Mitglied in der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG). Es tut gut, andere kennenzulernen, die mit den gleichen Besonderheiten leben wie Sie. Die DZG bietet auch eine Vielzahl sehr guter Infomaterialien, eine gut strukturierte Homepage, Adresslisten von Ärzten, Hotels und Gaststätten und nicht zu vergessen die superhilfreiche Aufstellungen Tausender glutenfreier Lebensmittel (und Arzneimittel), die regelmäßig aktualisiert werden.

Die Mitgliederzeitschrift *DZG-aktuell* erscheint 4-mal im Jahr und mit the-

menbezogenen Telefonsprechstunden haben Sie immer einen heißen Draht zu neuen und wichtigen Informationen:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart
Tel. (0711) 45998 10
www.dzg-online.de

Allergen-Kennzeichnungsverordnung

Nach der Allergen-Kennzeichnungsverordnung zugunsten allergiegefährdeter Menschen, die seit 2005 auf alle neuen Verpackungen gedruckt werden muss, sind glutenhaltige Bestandteile, sofern sie bewusst zugesetzt wurden, grundsätzlich zu kennzeichnen. Seit Dezember 2014 gilt die Verordnung zur Kennzeichnung von Allergenen auch für offen, also nicht verpackt angebotene Lebensmittel und Speisen aus Frischtheken und in Restaurants. Da bei solchen Produkten keine Zutatenliste vorgeschrieben ist, muss auf enthaltene Allergene auf einem Schild am Lebensmittel oder in der Speisekarte bzw. auf einer Extraliste mit dem Begriff »enthält« eindeutig auf rezepturmäßig enthaltene allergene Zutaten aufmerksam gemacht werden. Gluten zählt zu den 14 Haupt-Allergenen und die Quelle des Glutengehalts ist deutlich und namentlich zu kennzeichnen (z. B. enthält: Weizen).

Ausnahmen: Nach einer Ausnahmeregelung nicht kennzeichnungspflichtig sind Rohstoffe, die ursprünglich aus Weizen oder anderen glutenhaltigen Getreiden gewonnen wurden, aber nicht schädlich für Allergiker und Zöliakiepatienten sind: z. B. Maltodextrin und Glukosesirup oder Eiweiße aus Weizen, die so stark zerlegt wurden, dass das menschliche Immunsystem kein Gluten mehr erkennt (wie z. B. hydrolisiertes Weizeneiweiß).

Bei unbeabsichtigten Glutengehalten wird es kompliziert

Verunreinigungen (Kontaminationen) mit glutenhaltigen Rohstoffen können nicht immer ausgeschlossen werden, z. B. wenn auf denselben Anlagen auch Saucenpulver, Schokoladenartikel oder andere Dinge mit Gluten produziert werden. Daher finden Sie auf Verpackungen oft den Warnhinweis: »Achtung! Das Produkt kann Spuren von Weizen (Gluten) enthalten!«

Insgesamt ist die Kennzeichnung mit übergenu deklarierten Produkten, bei denen auch für uns unschädliche Maltodextrine und Glukosesirup mit Weizen aufgeführt sind, sehr verwirrend. Grundsätzlich kann jedes verarbeitete Lebensmittel Gluten enthalten. Die Umsetzung der Kennzeichnung offen verkaufter Lebensmittel wird noch lange nicht konsequent und