

Zöliakie



Zöliakie ist eine chronische, autoimmunologisch bedingte Systemerkrankung, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Für die über 800.000 Zöliakiebetroffenen in Deutschland ist die **glutenfreie Ernährung die einzige mögliche Therapie** für ein beschwerdefreies Leben.

Glutenhaltig

Das darf **nicht** in der Zutatenliste stehen (auch nicht in Klammern hinter Stärke, Aroma, Gewürzen, etc.)

- ✗ Gluten
- ✗ Weizen (-mehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- ✗ Gerste (Gerstenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- ✗ Roggen (Roggenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- ✗ Hafer (Hafermehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- ✗ Dinkel (Dinkelmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- ✗ Grünkern
- ✗ Einkorn/ Urkorn/ Durum
- ✗ Kamut® (Khorasan-Weizen)
- ✗ Emmer
- ✗ Seitan
- ✗ Triticale
- ✗ Bulgur, Couscous

Glutenfrei

Das **darf** in der Zutatenliste stehen

- ✓ Glutenfreie Mehle/ Stärken aus Mais, Reis, Kartoffel, Tapioka, Guarkern, Kastanie, ... (als glutenfrei bzw. speziell für Zöliakiebetroffene geeignet auswählen)
- ✓ Glukosesirup (auch aus Weizen/ Gerste!)
- ✓ Maltodextrin (auch aus Weizen/ Gerste!)
- ✓ Dextrose (auch aus Weizen/ Gerste!) (modifizierte, native) Stärke, ohne weitere Angaben
- ✓ Hefe (-extrakt), ohne weitere Angaben
- ✓ Aromen und Gewürze, ohne weitere Angaben
- ✓ Glutamin (-säure)/Glutamat

Tipps zur sicheren glutenfreien Zubereitung

Hier ist auf das Kontaminationsrisiko zu achten:

- Arbeitsflächen, Arbeitsgeräte und Küchenutensilien
- Lagerung & Zubereitung
- Brot- und Backwaren, Brotaufstriche
- Abkochen von Teigwaren
- Frittieren von Lebensmitteln

Das hilft schnell weiter

- **Allergenkennzeichnung** in der Zutatenliste: Allergene (auch Gluten) müssen **optisch** in der Zutatenliste **hervorgehoben** sein
- Vorherige **Absprache** oder kurze telefonische **Rückfragen** mit den **Eltern**
- **Sicherheit und Vertrauen** gewinnen



Das bin ich

NAME DES KINDES:

KONTAKTDATEN
ELTERN:

DIESE SPEISEN
MAG ICH
BESONDERS
GERN:

WEITERE
ANMERKUNGEN:

