

Glutenfrei essen - wie es ohne Weizen und Co möglich ist

Die Diagnose „Zöliakie“ bringt entscheidende Veränderungen mit sich. Der Speiseplan muss komplett umgestellt werden. Viele Fertigprodukte sind meist tabu - die Devise heißt jetzt „selber kochen“.

Im Normalfall benötigt man bei der Diagnose „Zöliakie“ keine Medikamente. Es gibt auch keine lebensbedrohlichen Situationen, wie zum Beispiel beim Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit). Zöliakie-Betroffene müssen „nur“ Gluten weglassen. Das ist allerdings schwieriger als es klingt.



Gluten ist ein Bestandteil der Klebereiweiße von Weizen, Dinkel/Grünkern, Roggen, Hafer, Gerste, Emmer, Triticale und Einkorn. Glutenfrei sind Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Wildreis sowie das getreideähnliche Quinoa und Amaranth. In der täglichen Praxis bedeutet es, auf die glutenhaltigen Getreidesorten zu verzichten. Das klingt auf den ersten Blick sehr einfach. Doch die Liste der Produkte, die üblicherweise Gluten enthalten, ist lang. Brot, Brötchen, Kleingebäck, Kuchen, Kekse, Nudeln, Spätzle, Bulgur, Knödel, Pfannkuchen, Müsli, selbst das panierte Wiener Schnitzel und Backfisch werden aus glutenhaltigen Getreidesorten hergestellt.

Die Lebensmittelindustrie verwendet Gluten wegen den hervorragenden Eigenschaften auch als Hilfsstoff zum Binden von Fett und Wasser. Somit finden wir Gluten auch in Fleischwaren, Wurst, Fruchtjoghurts, Speiseeis, Süßwaren, Lakritz, Gewürzmischungen, Obstkonserven und Milchkaffee.

Menschen mit Glutenunverträglichkeit sollten aufmerksam die Zutatenliste aller Fertigprodukte lesen. Nur wer selbst kocht, weiß was die Nahrung enthält. Eine Auflistung aller glutenfreier Lebensmittel gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG). Im Land der Brot- und Gebäckvielfalt bedeutet „Glutenfrei essen“ zunächst eine große Umstellung.

Im Ernährungsplan von gesund & aktiv sind die Getreidesorten aufgeführt, die zum individuellen Stoffwechsel passen. Brot und Kuchen sind während der Phase der Stoffwechseloptimierung mittags und abends nicht mit aufgeführt. Zum Frühstück kann auf Knäckebrot ausgewichen werden. Die Herstellung von glutenfreiem Knäckebrot ist einfach und leicht durchführbar.