

## Zöliakie - Gluten - Sprue

Zusammenstellung aus verschiedenen Internet Beiträgen

Quellenangaben soweit vorhanden

Version: 27.02.2020



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

# Inhalt

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Regeln für die Gluten-freie Ernährung</b> .....	<b>5</b>
<b>Ursachen</b> .....	<b>6</b>
<b>Symptome</b> .....	<b>6</b>
<b>Aus Readers Digest März 2012</b> .....	<b>7</b>
<b>Zöliakie - Ernährungstherapie</b> .....	<b>9</b>
<i>Probleme bei Kindern und Jugendlichen</i> .....	10
<i>Bleiben Sie konsequent</i> .....	11
<i>Tipps im Umgang mit der Erkrankung</i> .....	11
<i>Kinder brauchen besondere Hilfe</i> .....	12
<i>Wer viel weiss, weiss sich zu helfen</i> .....	12
<b>Zöliakie - Praktische Tipps</b> .....	<b>13</b>
<i>Gluten-freie Küche und Rezepte</i> .....	16
<i>Einige Grundrezepte</i> .....	17
Selbst hergestelltes Backpulver .....	17
Aus Gluten-freien Mehlen hergestellter Sauerteig .....	17
Grundrezept für Brot.....	18
<b>Zöliakie - Essen ohne Gluten</b> .....	<b>19</b>
<i>Erkrankung wird häufig nicht erkannt</i> .....	19
<i>Eindeutige Diagnose durch Gewebe Probe</i> .....	19
<i>Was ist Zöliakie?</i> .....	20
<i>Gluten-freie Ernährung in der Praxis</i> .....	20
<i>Alltag mit Hindernissen</i> .....	21
<i>Spezialprodukte sind sehr teuer</i> .....	21
<i>Ohne Symptome heisst nicht gesund</i> .....	22
<b>Gluten verursacht Kopf Schmerzen</b> .....	<b>23</b>
<b>Gluten Unverträglichkeit bei Baby &amp; Kind</b> .....	<b>24</b>
<i>Was ist eine Zöliakie?</i> .....	24
<i>Wie und wann kommt es zu einer Zöliakie?</i> .....	24
<i>Was sind die Anzeichen für Zöliakie?</i> .....	25
Symptome während der folgenden Monate:.....	25
<i>Wie stellt der Kinderarzt die Diagnose?</i> .....	25
<i>Wie sieht die Therapie aus?</i> .....	26

<i>Welche Komplikationen können auftreten?</i> .....	26
<i>Wie ist die Prognose für erkrankte Kinder?</i> .....	26
<b>Können Medikamente Gluten enthalten?</b> .....	<b>27</b>
<b>Zöliakie und Diabetes mellitus</b> .....	<b>29</b>
<i>Die Tücken der Kombination von zwei Diätstrategien</i> .....	29
<i>Einkaufen braucht mehr Zeit</i> .....	30
<i>Vollkornbrot / Brötchen - Gluten-frei</i> .....	31
<b>Gluten-freie Ernährung</b> .....	<b>32</b>
<i>Was ist Zöliakie - Sprue</i> .....	32
<b>Therapie</b> .....	<b>33</b>
<i>Spezialprodukte</i> .....	34
<i>Geignete und ungeeignete Nahrungsmittel</i> .....	35
<b>Hersteller und Bezugsquellen von Gluten-freien Produkten</b> .....	<b>42</b>
<b>Schweizerische Interessengemeinschaft für Zöliakie</b> .....	<b>50</b>

# Einleitung

Gluten, auch Kleber und Kleber Eiweiss genannt, ist Bestandteil des Getreidemehls, bewirkt durch Quellfähigkeit und zähe Konsistenz dessen Backeigenschaften, fällt an bei der Stärkefabrikation und dient zur Herstellung von Futtermitteln. Gluten besteht aus den Eiweiss Bestandteilen Gliadin und Glutenin. Gluten steckt im Getreidekorn, insbesondere im Weizen.

Kleber Eiweiss spielt im Bäckerhandwerk eine grosse Rolle. Gluten kann bis zum Dreifachen seines Gewichts Wasser binden und entwickelt, wenn einmal feucht, gummiähnliche elastische und plastische Eigenschaften. Wie ein Skelett durchzieht das Kleber Eiweiss den Brotteig und sorgt dafür, dass sich ein feinporiger, lockerer Teig bildet, der beim Backen nicht zu einem Fladen auseinander läuft. Die quantitativ und qualitativ hochwertigsten Gluten liefert Weizen. Diesem Kleber Eiweiss hat der Weizen seine hervorragenden Backeigenschaften zu verdanken und deshalb ist Weizen in aller Welt auch "das" Backgetreide.

Manche Menschen reagieren aufgrund einer Stoffwechselerkrankung auf diesen Eiweissstoff allergisch. Bei Sprue oder Zöliakie, so die medizinische Bezeichnung für diese Allergie, bleibt eine lebenslange Gluten-Unverträglichkeit bestehen.

Bei der Erkrankung, die im Erwachsenenalter meist als einheimische Sprue und im Säuglings- und Kindesalter als Zöliakie bezeichnet wird, handelt es sich um eine durch Getreide Eiweiss (meist nur als Gluten bezeichnet) ausgelöste **Dünndarm Erkrankung**.

Bei den auslösenden Getreide Sorten handelt es sich um:

## **Weizen, Roggen, Hafer, Gerste und Dinkel**

Durch die konsequente Meidung dieser Eiweiss Stoffe (Polypeptide) kann zwar die Symptomatik erfolgreich behandelt werden, die eigentliche Krankheit bleibt jedoch lebenslang bestehen.

# Regeln für die Gluten-freie Ernährung

Quelle Ars Medici 22-2010, Kiss, Furlano, Basel

## Strikt zu meiden

Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Kammut, Emmer, Triticale, Einkorn sowie alle daraus hergestellten Nahrungsmittel und Speisen wie Brot, Gebäck, Teigwaren, Flocken, Paniertes, Mehlsaucen und so weiter.

## Fraglich

Hafer

## Erlaubt

Kartoffeln, Reis, Mais, Buchweizen, Amarant, Quinoa, Hirse und Hülsen Früchte, ebenso unverarbeitete Grundnahrungsmittel wie Milch, Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst, Pflanzenöle und Zucker.

## Vorsich

Fertigprodukte. Deklariert wird meist nicht Gluten, sondern es werden gluten-haltige Getreide Sorten genannt wie z.B. Weizen Mehl, Weizen Stärke, Gerstenmalz Extrakt, Soja Sauce (mit Weizen).



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

# Ursachen

Überreaktion des Immunsystems.

Auslöser für diese Erkrankung ist nicht das gesamte Getreide, sondern nur bestimmte Getreide Eiweiss Fraktionen, die bei der Verdauung freigesetzt werden. Dabei handelt es sich um:

- **Gliadin** in Weizen und Roggen
- **Avenin** in Hafer
- **Hordein** in Gerste

Die Ursache für diese Unverträglichkeit liegt offenbar in einer Antigen-Antikörper-Reaktion des Körpers gegen diese Polypeptide, d.h. in einer Abwehr Reaktion des menschlichen Immunsystems. Genetische Faktoren scheinen dabei ebenfalls eine Rolle zu spielen.

# Symptome

Beim Gesunden wird die Oberfläche der Dünndarm Schleimhaut durch vielfache Auffaltungen, die so genannten Zotten, vergrößert, um eine möglichst vollständige Aufnahme der Nahrungsbestandteile ins Blut zu gewährleisten. Bei der Zöliakie werden die Zellen der Dünndarm Schleimhaut geschädigt, bei fortgeschrittener Krankheit bilden sich dann die Darmzotten vollständig zurück, so dass die Resorptionsfläche für Nährstoffe deutlich reduziert wird. Dadurch kommt es nach und nach zu verschiedenen Mangel Erscheinungen, die das Bild der Erkrankung bestimmen.

Die **Symptome** sind vom Alter bei Erkrankungsbeginn und der Erkrankungsdauer abhängig und unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie treten meist nicht gleichzeitig auf und sind oft relativ unspezifisch. Sehr häufig findet sich lediglich eine uncharakteristische, abdominale Symptomatik.

Falls die Erkrankung spät erkannt oder nicht behandelt wird, können sich **Mangel Erscheinungen** und **chronische Infektionskrankheiten** entwickeln, die eine Schwächung des gesamten Organismus bis hin zur völligen Auszehrung zur Folge haben.

Viele Zöliakieerkrankte leiden durch die Zerstörung der Dünndarm Schleimhautzellen zusätzlich an einem Mangel an Laktase, einem Enzym, das für die Spaltung von Milch Zucker erforderlich ist.

## Aus Readers Digest März 2012

Die Krankheitszeichen der Zöliakie sind sehr unterschiedlich, ausserdem können sie mehrere Organe betreffen. Sie reichen von den üblichen Anzeichen wie Blähungen, Verstopfung und Durchfall bis zu Anämie oder Empfängnisstörungen. Neben den klassischen Symptomen gehören auch folgende Anzeichen zum Krankheitsbild:

- Übelkeit und Erbrechen
- Verdauungsstörungen/Reflux (Sodbrennen)
- Laktose Unverträglichkeit
- Gewichtsverlust (Zöliakie kann aber auch bei Übergewichtigen auftreten)
- chronische Müdigkeit und Schwäche
- Eisen-, Folsäure- und/oder Vitamin B12-Mangel
- ungenügende Versorgung mit anderen Vitaminen und Mineralien
- Knochen und/oder Gelenk Schmerzen
- Osteoporose
- leicht entstehende Druckstellen auf der Haut
- geschwollene Hände und Füße
- Kopf Schmerzen
- Mund Geschwüre (Aphthen)
- unregelmässige Menstruation
- wiederholte Fehlgeburten
- erhöhte Leber Enzym Werte

### Weitere Symptome bei Kindern

- Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- Reizbarkeit und Verhaltensänderungen
- Gedeihstörungen (verzögertes Wachstum und kleiner Wuchs)
- verzögerte Pubertät
- Zahnschmelz Anomalien

Der **Laktase Mangel** führt zu einer Milch Zucker Unverträglichkeit (Laktose Intoleranz) die sich unter anderem durch Durchfälle, Blähungen und Völlegefühl beim Verzehr von Milch und Milch Produkten äussern kann:

- Wachstumsstörungen
- Gewichtsabnahme
- vorgewölbter Bauch
- Blässe, Anämie
- Erbrechen
- Durchfall, teilweise fettige Stühle
- Blähungen, Appetitlosigkeit
- schlaffe Muskulatur
- trockene spröde Haut

### **Diagnose**

Die **Diagnose** kann mit Hilfe eines **Antikörper Tests im Blut** (Gliadin Antikörper, Endomysium Antikörper, Retikulin Antikörper) erfolgen. Jedoch kann man nur dann eindeutig von einer Zöliakie sprechen, wenn zusätzlich eine **Dünndarm Biopsie** durchgeführt wurde und diese einen pathologischen Befund zeigt. Diese wird mit einer Magen-Darm Spiegelung (Endoskopie) gewonnen, bei der das Endoskop bis in den unteren Teil des Zwölffingerdarms (Duodenum) vorgeschoben wird. Diese Untersuchung wird meist unter einer leichten Betäubung durchgeführt und ist in der Regel schmerzlos und komplikationsarm.



# Zöliakie - Ernährungstherapie

Gluten-frei heisst die Devise

Die Behandlung dieser Krankheit erfolgt durch eine Ernährungstherapie und besteht in einer Elimination des krankheitsauslösenden Eiweisses.

Das heisst:

Die Getreide Sorten **Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen** und **Hafer** und deren Produkte müssen komplett aus der Kost ausgeschlossen werden.

Erlaubt sind Mais, Hirse, Buchweizen, Reis und reine Weizen Stärke Präparate, wenn sie weniger als 0,4% Eiweiss enthalten. Durch die konsequente Einhaltung der Gluten-freien Diät gelingt die **Regeneration der abgeflachten Dünndarm Schleimhaut** meist relativ schnell. Dennoch muss die **Diät lebenslang** eingehalten werden, da die Unverträglichkeit des Getreide Eiweisses nicht aufgehoben werden kann.

Teilweise kann es in der Pubertät zu einer Verbesserung der Gluten Intoleranz kommen, so dass bei mässigem Verzehr von gluten-haltigen Nahrungsmitteln keine Symptomatik auftritt. Jedoch wurde festgestellt, dass Zöliakie Patienten bei Nichteinhaltung der streng Gluten-freien Diät - auch unabhängig von Beschwerden - häufiger an bösartigen Tumoren im HNO- und Speiseröhren Bereich erkranken. Deshalb ist es nicht anzuraten, bei Beschwerde Freiheit die Diät abzusetzen.

Da bei der unbehandelten Zöliakie besonders die Fett und Milchzucker Resorption beeinträchtigt sind, wird man - bis eine eindeutige Besserung der Resorption unter Gluten-freier Ernährung aufgetreten ist - teilweise die Fett und Milchzucker Zufuhr reduzieren müssen. Damit erreicht man eine Verbesserung der subjektiven Beschwerden im Magen-Darm Bereich.

## Probleme bei Kindern und Jugendlichen

Der **Speiseplan für Zöliakie Patienten** scheint durch seine *verbotenen und erlaubten* Nahrungsmittel auf den ersten Blick relativ einseitig zu sein. Jedoch kann der Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen mit einer Gluten-freien Kost qualitativ und quantitativ lückenlos gedeckt werden.

Wenn man die Liste der Nahrungsmittel betrachtet, die für die Ernährung des Zöliakie-Patienten geeignet sind, wird man feststellen, dass mit Kreativität und Flexibilität ein äusserst schmackhafter und abwechslungsreicher Speiseplan zusammengestellt werden kann. Ausserdem werden mittlerweile Gluten-freie Brote und Backwaren in speziellen Bäckereien angeboten oder auch Gluten-freie Mehle, mit denen selbst gebacken werden kann.

Die erlaubten Nahrungsmittel der Liste können jedoch nur dann bedenkenlos gegessen werden, wenn sie in **unverarbeiteter Form** vorliegen! Denn Gluten hat für die Nahrungsmittel Industrie günstige Eigenschaften: Es emulgiert, bindet Wasser und stabilisiert. Deshalb ist bei der Herstellung von zum Beispiel **Pommes frites, Schokolade, Wurst, Cornflakes und Senf** bereits Gluten verwendet worden.

Die **Zugabe Gluten-haltiger Substanzen** ist aber oft für den Verbraucher nicht erkennbar, weil keine Pflicht besteht, Gluten als Zusatz auf der Zutaten Liste zu vermerken. Die Devise für den Patienten sollte lauten: Besser Grundnahrungsmittel kaufen und selbst verarbeiten. Jedoch ist das nur begrenzt möglich. Wer kann schon Wurst oder Schokolade selbst herstellen?

Bei **Milch Produkten** hingegen können Nachspeisen und Zwischenmahlzeiten (z.B. eine Nachspeise mit Naturjoghurt, Bananen und Hirseflocken) problemlos selbst zusammengerührt werden und eine gekaufte Schaumcreme, die Gluten enthalten kann, sehr gut ersetzen. Bei anderen Produkten wie der bereits genannten Schokolade oder Senf kann auf die eigens für den Zöliakie-Patienten hergestellten **Gluten-freien Waren** zurückgegriffen werden. Diese sind im **Reformhaus** oder in **gut sortierten Supermärkten** erhältlich. Grundsätzlich sollte der Zöliakie Kranke alles meiden, dessen Zusammensetzung ihm nicht sicher bekannt ist! Häufig vertragen Zöliakie Patienten bei florider Erkrankung Nahrungsfette nicht oder nur schlecht und scheiden diese teilweise über den Stuhl aus (Fettstühle). Dabei gehen auch Fett-lösliche Vitamine verloren. Es empfiehlt sich daher, die Fett Zufuhr im akuten Stadium auf ca. 25-30 % der Energie Zufuhr zu reduzieren, das entspricht einer Gesamtfett Menge von ca. 50-80 g am Tag. In besonders schweren Fällen ist die Verwendung von Spezialfetten, so genannten MCT-Fetten, angeraten.

Die Gluten-freie Ernährung des **Säuglings** und **Kleinkindes** stellt keine Probleme dar, da zur Herstellung eines Breies Reisschleim oder Mais Stärke verwendet werden kann. Ausserdem gibt es Gluten-freie Babykost in Gläschen in jedem Supermarkt zu kaufen.

Mit zunehmendem Alter der Kinder tauchen vermehrt Schwierigkeiten auf. Nicht nur durch den Einfluss von Freunden, die sich normal ernähren, fühlen sich die Zöliakie Kinder benachteiligt, sondern teilweise auch durch die Familie. Meist wird für die kranken Kinder separat gekocht oder spezielles Brot gereicht, wodurch die Kinder eine Abneigung gegen ihre Kost entwickeln können. Deshalb ist es ratsam, die **gesamte Ernährung der Familie** dahingehend **umzustellen**, dass Gluten allgemein gemieden wird und nur dann die Mahlzeiten getrennt zubereitet werden, wenn es nicht anders realisierbar ist.

## **Bleiben Sie konsequent**

Für den Zöliakie-Patienten gilt, dass die Gluten-freie Ernährung ein Leben lang durchgeführt werden muss. Wenn die Diät nicht konsequent eingehalten wird, können erneut Schleimhaut Veränderungen im Dünndarm auftreten, die nicht unbedingt sofort die entsprechenden Symptome mit Beschwerden im Magen-Darm Bereich aufzeigen. Bei sporadisch unterbrochener Diät können Komplikationen auftreten, die sich erst nach längerer Zeit auswirken. An dieser Stelle seien das Entstehen von Ulzerationen (Geschwürsbildungen im Darm) und Malignomen (bösartige Tumore) genannt.

Eine **strikte Gluten-freie Ernährung** kann das erhöhte Risiko beim erwachsenen Zöliakie Patienten, an den erwähnten Komplikationen zu erkranken, verhindern! Oftmals werden unbewusst Diät Fehler begangen. Deshalb sollte man die Diät wiederholt auf ihre korrekte Durchführung überprüfen.

## **Tipps im Umgang mit der Erkrankung**

Sowohl für die Eltern von zöliakiekranken Kindern als auch für erwachsene Zöliakie-Patienten stellt die Diagnose der Krankheit zunächst einen grossen Einschnitt dar, da eine **komplett neue Ernährungsweise** erlernt und strikt eingehalten werden muss. Anfangs besteht Unsicherheit bezüglich der Nahrungsmittel Auswahl und der optimalen Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen und die Angst vor dem Verlust an Lebensqualität.

Durch ein intensives Gespräch mit Ihrem Arzt und/oder Ernährungsberater können die ersten Ängste schon beseitigt werden. So ist es wichtig zu wissen, dass der Zöliakiekranke nur solche Nahrungsmittel aus dem Nahrungsangebot ausschliessen muss, die nicht unbedingt zum Leben und zur gesunden Ernährung benötigt werden. Ein grosser Teil der Menschen lebt ohnehin Gluten-frei, weil ihr Grundnahrungsmittel Reis ist.

Zur Umstellung auf die Diät ist es sinnvoll, die Möglichkeit eines Gesprächs mit einem Ernährungsspezialisten in Anspruch zu nehmen. Mit seiner Hilfe sollte man sich unter anderem ausführlich darüber informieren, wo Gluten-freie Nahrungsmittel gekauft werden können. Man sollte sich auch Produkt Auskünfte bei allen Herstellern Gluten-freier diätetischer Nahrungsmittel anfordern. Die gesamten Nahrungsmittelvorräte müssen auf Gluten-freiheit überprüft werden. Auf alle Fälle kann man sich garantiert Gluten-frei mit den naturbelassenen, unverarbeiteten erlaubten Nahrungsmitteln ernähren.

## **Kinder brauchen besondere Hilfe**

Besonders **bei Kindern** muss darauf geachtet werden, dass sie durch ihre besondere Ernährung nicht in eine unangenehme Aussenseiterrolle gedrängt werden. Deshalb ist ein **unkomplizierter und nüchterner Umgang mit der Krankheit** von Vorteil. Ehrlichkeit gegenüber dem Kind ist angebracht, wobei der Krankheit und dem Kind zwar Respekt entgegengebracht, das Kind aber nicht in eine Sonderstellung gehoben werden sollte.

Das Gespräch über die Diät-Einhaltung sollte ohne grosses Bedauern geführt werden, so dass das Kind ein unbelastetes Verhältnis zur Krankheit entwickeln kann.

Bei **Geburtsstagsfeiern** mit Freunden sollte dem Kind Gluten-freies Gebäck mitgegeben werden, das von den anderen Kindern ebenfalls gerne gegessen wird. Bei Ausflügen oder anderen gemeinschaftlichen Mahlzeiten müssen die Betreuer und anderen Eltern über die besondere Situation informiert werden, damit sich bei allen Beteiligten ein natürliches Verhältnis zur Krankheit entwickeln kann und somit möglichem Selbstmitleid entgegengewirkt wird.

## **Wer viel weiss, weiss sich zu helfen**

Die **vollständige Aufklärung des erwachsenen Zöliakie Patienten** über die Krankheit und ihre möglichen Folgen ist der Ausgangspunkt für einen richtigen, positiven Umgang mit der neuen und anfänglich ungewohnten Situation. Gewissenhafte Überlegungen zur Aufstellung der Diät und deren eiserne Einhaltung werden meist mit einem günstigen und wenig beeinträchtigenden Verlauf der Krankheit belohnt.

# Zöliakie - Praktische Tipps

## Aufstellung geeigneter Nahrungsmittel

Nahrungsmittelgruppen	Erlaubte Nahrungsmittel	Nicht erlaubte Nahrungsmittel
<b>Getreide</b>	Reis, Mais und Popcorn, Hirse, Buchweizen, Quinoa	Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern und Dinkel
<b>Getreide Produkte</b>	Reisflocken, Hirseflocken, Buchweizen Mehl, Graupen und Gries aus o.g. Getreide, Spezialprodukte wie Glutenfreie Brot Sorten, Backwaren und Teigwaren	Brot, Brötchen und Backwaren aus o.g. Getreide Sorten sowie Getreide Produkte wie Gries, Graupen, Flocken, Grütze, Keime, Schrot, Teigwaren
<b>Gemüse</b>	alle Gemüsesorten in frischer, gefrorener oder getrockneter Form Gemüse in Dosen ist dann unbedenklich, wenn keine Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Verdickungsmittel Stabilisatoren oder Stärke enthalten sind	Bei gefrorenem Gemüse und Gemüse Konserven auf die Zutaten Liste schauen
<b>Knollen und Hülsen Früchte</b>	Kartoffeln und Kartoffel Mehl, Süsskartoffeln, Tapioka, Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja Bohnen, Esskastanien	Bei Fertiggerichten, die genannte Knollen und Hülsenfrüchte enthalten, ebenfalls auf die Zutaten Liste achten und Gerichte mit Emulgatoren, Konservierungsstoffen, Verdickungsmitteln, Stabilisatoren oder Stärke meiden

<b>Fertiggerichte</b>	Selbst hergestellte Speisen und Nahrungsmittel, industriell hergestellte Erzeugnisse mit dem Vermerk <i>Gluten-frei</i> , speziell für eine Gluten-freie Ernährung hergestellte Produkte	Fertiggerichte und industriell hergestellte Nahrungsmittel wie Sossen, Desserts, Süßigkeiten und Kartoffel Produkte (Klöße, Kroketten etc.)
<b>Nüsse und Samen</b>	Hasel- und Walnüsse, Esskastanien, Mandeln, Cashew-, Para- und Erdnüsse, Sonnenblumen Kerne, Sesam, Mohn, Leinsamen, Kokosnuss	es sind keine Nüsse oder Samen bekannt, die nicht vertragen werden
<b>Obst</b>	alle frischen, gefrorenen und getrockneten Obst Sorten, Obst Konserven nur ohne Zusätze oder Konservierungsstoffe	Obst Breie und Frucht Füllungen enthalten oft Verdickungsmittel und Stärke, einige Zöliakie Patienten vertragen keine geschwefelten Trockenfrüchte
<b>Eier</b>	Gekochte und gebratene Eier, Pfannkuchen und Waffeln aus Spezialmehlen, Kartoffel Stärke oder Buchweizen Mehl	---
<b>Milch und Milch Produkte</b>	Milch, Quark, Naturjoghurt, Sahne, Hartkäse, Kefir, Dickmilch, Molke (sofern sie keine Verdickungsmittel enthalten!)	Käse Aufstriche und Schmelzkäse, die Verdickungsmittel und Stärke enthalten können. Auch Joghurt, Dickmilch, Hüttenkäse, Ricottakäse und Roquefort können Verdickungsmittel enthalten (Zutaten Liste!).
<b>Fleische und Fleischprodukte</b>	alle Arten von Fleisch, Geflügel und Wild, Bratenaufschnitt, gekochter und roher Schinken	Wurst, Pasteten und Würstchen sind zu meiden, da sie nicht sicher Gluten-frei sind
<b>Fisch und Fischwaren</b>	Frische oder geräucherte Fische, nicht paniert, Krustentiere	Fisch Erzeugnisse, Fisch Konserven, v.a. Bratheringe, Bratrollmöpse

<b>Fette und Öle</b>	Olivenöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Butter, Schmalz, Erdnussbutter, reine Mayonnaise (kann Verdickungsmittel enthalten, Zutaten Liste!)	Margarine und pflanzliche Öle müssen auf Zusätze hin überprüft werden
<b>Brot Aufstriche</b>	Honig, Marmelade, Zuckerrübensirup, Pflaumenmus, Mandelmus, Nussmus, Sesammus (Tahin)	Nussnougat Aufstriche
<b>Getränke</b>	alle Tees, Säfte, frisch gebrühter Kaffee, Mineralwasser	löslicher Kaffee, Getreide Kaffee, Kaffee Fertiggetränke (z.B. Cappuccino, auch aus dem Automaten!), Kakao, Kakao Fertiggetränke, Bier und andere Malzgetränke
<b>Light-Produkte</b>	Siehe oben	Wurst, Käse Aufstriche, Joghurt Speisen, Milch Speisen u.a. (Zutaten Liste!). Bei Light-Produkten können Zucker und/oder Fett durch Gluten-haltige Ersatzstoffe ersetzt sein!

## Gluten-freie Küche und Rezepte

Übung macht den Meister

Das Backen mit Gluten-freien Mehlen ist am Anfang oft schwierig, da gerade das Kleber Eiweiss **Gluten** dem Teig die **nötigen Bindungseigenschaften** verleiht. Deshalb ist es wichtig, einige Tipps und Tricks zu kennen, damit das Backen gelingt.

Gute Hilfsmittel zur Bindung von Backmischungen sind **Johannisbrotkern Mehl und Eier Eiweiss**.

- Johannisbrotkern Mehl besitzt gute Dickungseigenschaften, so dass wenige Gramm ausreichen, den Teig geschmeidig zu machen. Sie erhalten Johannisbrotkern Mehl im Reformhaus.
- Oft wird beim Backen Eiklar verwendet, um dem Teig eine akzeptable Konsistenz zu verschaffen.

Die Mehle, die beim Backen ihren Einsatz finden, werden entweder als **fertig zusammengestellte Spezialmehle** (Mischungen aus Kartoffel, Mais, Tapioka, aber auch Weizen Stärke und einem Verdickungsmittel) gekauft oder als reine Mehle der Gluten-freien Getreide und Körner (Buchweizen, Mais, Hirse- und Kartoffel Mehl).

Zusätzlich kann man verwenden:

- Kartoffelpüree Pulver
- Soja Mehl (Fett-armes Soja Mehl ist zu bevorzugen, da es länger haltbar ist)
- Reis Mehl
- Quinoa Mehl

Die Verarbeitung Gluten-freier Mehle unterscheidet sich in einigen Punkten von der mit Gluten-haltigen Mehlen:

1. Reine Stärke benötigt viel mehr Flüssigkeit als Mehl
2. Der Teig braucht mehr Zeit zum Quellen der Stärke
3. Teig aus Gluten-freien Mehlen bleibt beim Ausrollen eher kleben, deshalb die Arbeitsfläche mit einer Mischung aus Mais Mehl und Stärke bestreuen
4. Auch klebt der Teig in der Kuchen Form oft fest, zum Auspinseln der Form reichlich flüssige Butter verwenden oder grosszügig mit Nüssen ausstreuen
- 5.



Weitere Backzutaten, die in der Gluten-freien Küche verwendet werden dürfen:

- **Hefe**  
sowohl frische Hefe als auch Trockenhefe kann ohne Bedenken benutzt werden
- **Backpulver**  
jedoch ist Vorsicht geboten, da manchen Backpulvern Mehl beigemischt wird!  
Bitte beim Einkauf darauf achten. Backpulver kann auch selbst hergestellt werden.
- **Sauerteig**  
nur eigens aus Gluten-freien Mehlen hergestellter Sauerteig darf verwendet werden,  
herkömmlicher Sauerteig vom Bäcker ist nicht geeignet!

#### **Backaroma**

z.B. Vanilleschoten, Zitronen Saft oder Schale. Vorsicht: Bei künstlichen Backaromen auf Gluten-freiheit achten.

- **Guarkern Mehl**, dient als Verdickungsmittel
- **Hirschhorn Salz** oder Pottasche

## **Einige Grundrezepte**

### **Selbst hergestelltes Backpulver**

85 g Maismehl

100 g Natron

60 g Weinstein (aus der Drogerie)

Alle Zutaten miteinander vermischen und zwei- bis dreimal durch ein feines Sieb streichen. In einem luftdichten Gefäß trocken aufbewahren.

### **Aus Gluten-freien Mehlen hergestellter Sauerteig**

300 g Reis Mehl

100 g Kastanien Mehl

30g Hefe

2EL Zucker

800 ml lauwarmes Wasser

Aus den Zutaten einen glatten Teig rühren und zugedeckt an einem warmen Ort 48 Stunden stehen lassen. Der Sauerteig hält sich im Kühlschrank ca.8 Tage frisch oder eingefroren bis zu einem halben Jahr.

Zusätzlich können folgende Zutaten benutzt werden:

- Gelatine als Geliermittel für Sahne Füllungen und Belag
- Marzipan Rohmasse, jedoch nur Gluten-freies Marzipan verwenden. Beim Einkauf auf geeignete Ware achten
- Gewürze und Kräuter

### **Grundrezept für Brot**

- 500 g Gluten-freies Mehl (Fertigmischung oder eigene Mehl Mischung aus den oben genannten erlaubten Getreide Sorten)
- 350 g lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Salz
- Hefe in der lauwarmen Flüssigkeit auflösen
- Salz mit der Mehl Mischung vermengen
- Hefe Lösung mit dem Handrührgerät (Knethaken) langsam unter das Mehl arbeiten und ca. 5 Minuten auf höchster Stufe kneten
- Teig in eine gefettete Kastenform füllen, mit Wasser bestreichen und abdecken, 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen
- Teig mit flüssigem Fett bestreichen und nach Belieben einschneiden
- In den auf 200- 220 C° vorgeheizten Backofen schieben und 50-60 Minuten backen. Eine Tasse heisses Wasser dazustellen.

# Zöliakie - Essen ohne Gluten

Andrea Hiller

Noch vor zwanzig Jahren galt Zöliakie als ausheilbare Kinder Krankheit. Heute wird die Unverträglichkeit für Gluten immer häufiger auch bei Erwachsenen festgestellt. Nur mit einer konsequenten Ernährung können Betroffene ein beschwerdefreies Leben führen.

Etwa jeder 800. Deutsche leidet an Zöliakie. Die ersten Anzeichen treten in der Regel beim Kleinkind auf, wenn es von Mutter Milch auf Gluten-haltige Beikost umgestellt wird. Klassische Symptome sind Durchfall, Gewichtsabnahme, verstärkte Blähungen und andere Missempfindungen im Bauchraum, Blässe, erhöhte Infekt Anfälligkeit, ein aufgedunsener Bauch und verzögertes Wachstum. Hin und wieder klagen Betroffene anstelle des Durchfalls auch über Verstopfung. Immer häufiger wird die Gluten Unverträglichkeit erst bei älteren Kindern bzw. Jugendlichen erkannt. Die Symptome sind dann weniger stark ausgeprägt. Meist wird die Zöliakie erst diagnostiziert, wenn die Betroffenen hinter der Entwicklung von Gleichaltrigen zurückbleiben. Generell beobachten Experten, dass schwache Formen der Zöliakie mit untypischen Beschwerden zunehmen.

## **Erkrankung wird häufig nicht erkannt**

Auch immer mehr Erwachsene tragen die Erkrankung jahrelang mit sich herum, ohne davon zu wissen. Schätzungsweise ist jeder 300. in Deutschland von einer unentdeckten Gluten Unverträglichkeit betroffen. Bei mehr als der Hälfte der neu erkrankten Erwachsenen zeigen sich unspezifische Symptome wie Knochen und Gelenk Schmerzen, die häufig falsch interpretiert und als psychische Probleme abgetan werden. Aufgrund der oft unklaren Symptome bezeichnen Mediziner die Zöliakie im Erwachsenenalter auch als Chamäleon unter den Krankheiten.

## **Eindeutige Diagnose durch Gewebe Probe**

Eine rechtzeitige Diagnose und Therapie ist entscheidend, um negative Auswirkungen von Mangel Erkrankungen wie Anämie oder Osteoporose zu vermeiden. Zudem steigt sowohl unter normaler als auch unter Gluten-reduzierter Kost das Risiko für Krebs des Dünndarms oder der Speiseröhre um das Zehn- bzw. Fünffache. Eine streng Gluten-freie Ernährung kann das Krebs Risiko jedoch entscheidend verringern. Wird die Diät nach der ersten Diagnose über fünf Jahre strikt eingehalten, ist das Krebs Risiko nicht höher als bei Gesunden.

Für die eindeutige Diagnose entnehmen Ärzte bei einer Biopsie eine Gewebe Probe der Dünndarm Schleimhaut. Dabei wird unter örtlicher Betäubung ähnlich wie bei einer Magen Spiegelung ein Schlauch mit Zange oder Saugkapsel in den Dünndarm eingeführt und ein Stückchen von der Oberfläche der Darm Schleimhaut entnommen. Dieses Schleimhaut Stück wird genauestens auf das Aussehen der Zotten untersucht. Die Schleimhaut eines Zöliakie Patienten zeigt deutlich weniger Zotten, vertiefte Krypten und vermehrt Entzündungszellen. Eine Biopsie ist zwar unangenehm, jedoch sind Komplikationen und falsche Ergebnisse

relativ selten. Bei einem ersten Verdacht auf Zöliakie setzt sich immer mehr die Bestimmung spezieller Antikörper durch. Dabei untersucht ein Labor Antikörper gegen Gluten, gegen Endomysium (Gewebe, das die Muskel Zellen verbindet) und gegen das Enzym Transglutaminase, das Gluten spaltet. Im Gegensatz zu einer Allergie sind nicht die Immunglobuline E (IgE), sondern die Antikörper der Klassen A und G (IgA und IgG) an der Reaktion beteiligt. Das Labor muss daher genau wissen, welche Antikörper zu prüfen sind. Sowohl die Biopsie als auch die spezielle Antikörper Testung zählen nicht zu den Standarduntersuchungen in der Praxis eines Arztes. Es dauert daher auch heute noch relativ lange vom ersten Symptom bis zur Feststellung der Erkrankung; dabei können unter Umständen mehrere Jahre vergehen. Trotzdem sollte sich jeder bei Verdacht auf Zöliakie zunächst eingehend untersuchen lassen und nicht probeweise auf Gluten verzichten. Es erschwert die Diagnose erheblich, wenn sich jemand bereits Gluten-frei ernährt, weil sich die Anzeichen für die Krankheit zurückbilden. Meist ist dann nur mit erneuter Gluten Zufuhr ein korrektes Ergebnis zu erreichen.

### **Was ist Zöliakie?**

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarmes. Das Verdauungsorgan besitzt zur Aufnahme der Nährstoffe zahlreiche Zotten, das sind fingerförmige Ausstülpungen der Darm Schleimhaut. Bei Zöliakiekranken werden diese Darm Zotten geschädigt, wenn Gluten, ein Getreide Eiweiss aufgenommen wird. Als Folge kommt es zu gravierenden Störungen in der Nährstoff Aufnahme. Die eigentliche Ursache für das Auftreten einer Zöliakie - die im Erwachsenenalter auch einheimische Sprue genannt wird - ist noch unklar. Mehrere Faktoren sind an der Erkrankung beteiligt. Bekannt ist eine genetische Komponente: Rund 10-20 Prozent der engsten Verwandten sind ebenfalls betroffen. Die Krankheit hat aber auch einen allergischen Anteil: Im Blut können Antikörper gegen das schädigende Eiweiss nachgewiesen werden. Es gibt zudem Hinweise auf einen Autoimmun-Defekt, da die Betroffenen Antikörper gegen eigenes Gewebe (die Zotten) bilden. Zöliakie tritt zudem gehäuft bei anderen Autoimmun- und atopischen Krankheiten wie Diabetes mellitus, rheumatoide Arthritis, Asthma oder Down-Syndrom auf.

### **Gluten-freie Ernährung in der Praxis**

Die einzig mögliche Behandlung der Zöliakie ist der konsequente Verzicht auf Gluten-haltige Nahrungsmittel. Schon nach kurzer Zeit bessern sich die Schäden an der Darm Schleimhaut, so dass alle Nährstoffe wieder vollständig resorbiert werden können. Für die Betroffenen heisst das: Konsequente und nach heutigen Erkenntnissen lebenslange Gluten-freie Ernährung. Da Gluten nicht lebensnotwendig ist, sind durch die Diät keinerlei Nebenwirkungen oder Mangel Erscheinungen zu befürchten.

Gluten ist der Oberbegriff für bestimmte Eiweiss Bestandteile im Getreide.

Unverträglich sind die Glutene aus Weizen und seinen Verwandten wie Dinkel, Kammut oder Einkorn sowie Roggen, Gerste und Hafer. Auch bestimmte Wildreis Arten, die botanisch mit Hafer verwandt sind, enthalten das schädigende Eiweiss. Praktisch bedeutet das für die Betroffenen: Nahrungsmittel, die Bestandteile der

oben genannten Getreide Arten enthalten, sind tabu. Leider handelt es sich hier nicht nur um Brot, Back- und Teigwaren oder Müsli, sondern um eine Vielzahl von Fertig- und Halbfertigprodukten, die nicht im Entferntesten vermuten lassen, dass sie Getreide enthalten. Die Nahrungsmittel Industrie setzt das Kleber Eiweiss auch isoliert zur Stabilisierung, Emulgierung und vor allem als Trägerstoff von Gewürzen und Aromen ein. So kommt es, dass sowohl Kartoffel Chips als auch Popcorn Gluten enthalten können. Grosse Probleme bereiten auch Wurstwaren und sogar aromatisierte Tees.

### **Alltag mit Hindernissen**

Der tägliche Einkauf entwickelt sich so zu einem echten Hindernislauf. Viele Produkte enthalten Gluten, ohne dass dies auf der Zutaten Liste erkennbar ist. Betroffene benötigen daher spezielle Auskünfte der Hersteller über den Gluten Gehalt von ganz normalen Nahrungsmitteln wie Frucht Joghurt, Tomaten Ketchup und Brot Aufstrichen, aber auch über die Zusammensetzung von Medikamenten und Kosmetika wie Zahnpasta und Lippenstifte. Eine Neuerung gibt es für die Betroffenen im Laufe dieses Jahres. Dann müssen die Hersteller die Herkunft von Stärke und modifizierter Stärke auf der Zutaten Liste angeben, wenn es sich um Gluten-haltige Stärke handelt. Problematisch sind aber vor allem die nicht kennzeichnungspflichtigen technologischen Hilfsstoffe. Auch wenn ein Produkt Gluten-freie Mais Stärke enthält und entsprechend gekennzeichnet ist, kann es trotzdem Gluten enthalten. Daher bringt die neue Stärke Kennzeichnung für Betroffene nur wenig Klarheit.

### **Spezialprodukte sind sehr teuer**

Haben die Betroffenen erst einmal ihre Diagnose und den Schock verdaut, jetzt auf ganz alltägliche Dinge wie normales Brot und Gebäck verzichten zu müssen, benötigen sie dringend eine ausführliche Beratung, wie eine Gluten-freie Ernährung im täglichen Leben umzusetzen ist. Als Alternative zu herkömmlichen Brot- und Backwaren gibt es mittlerweile zahlreiche spezielle Produkte aus Gluten-freien Getreide Arten wie Mais, Reis, Buchweizen oder Hirse sowie aus Kartoffel Mehl. Diese diätetischen Nahrungsmittel sollten in speziellen Betrieben hergestellt sein. In herkömmlichen Bäckereien reicht bereits der Mehlstaub von Gluten-haltigem Getreide aus, um die Schleimhaut erneut zu schädigen. Es muss daher eine sehr genaue Trennung der Produktion erfolgen, eigenes Arbeitsmaterial, andere Schürzen, getrennte Lagerung etc. Für eine normale Bäckerei lohnt ein solcher Aufwand in der Regel nicht. Betriebe, die sich auf die Herstellung Gluten-freier Produkte spezialisiert haben, führen zudem genaue Analysen durch - ein Gluten-freies Nahrungsmittel darf maximal bis zu 10 mg Gluten pro 100 g Produkt enthalten. Betroffene haben auch die Möglichkeit, aus speziellen Mischungen oder Mehlartern wie Buchweizen oder Hirse Gluten-freie Backwaren selbst herzustellen. Kurse, die den Umgang mit den Spezial-Mehlen lehren, sind ratsam. Auch zu Hause müssen Gluten-haltige Waren sorgfältig von Gluten-freien Produkten getrennt werden.

Wer auf Gluten-freie Spezialprodukte zurückgreift, muss mit einigen Mehrkosten rechnen. Leider wird dieser finanzielle Aufwand von den deutschen Krankenkassen in keiner Weise unterstützt. In der Schweiz dagegen zahlt die staatliche Versicherung bis zum Alter von 18 Jahren einen Zuschuss zur täglichen Ernährung.

Eine Möglichkeit, um die Mehrkosten zu reduzieren ist es, statt der speziellen Gluten-freien Diät Erzeugnisse ausschliesslich unverarbeitete Rohware zu verwenden sowie Brot und Gebäck selbst zu backen.

### **Ohne Symptome heisst nicht gesund**

Wenn Beschwerden über lange Zeit ausbleiben, setzen auch heute noch viele Ärzte die Diät versuchsweise ab. Die Hoffnung auf Ausheilung ist jedoch trügerisch. Nicht jeder reagiert auf Diät Fehler gleich mit den bekannten Symptomen. Bei einigen Betroffenen tritt die Reaktion sofort ein, auch bei unbeabsichtigten Diät Fehlern. Starke Durchfälle, Bauch Schmerzen und Übelkeit sind die unangenehmen Folgen. Manche reagieren erst, wenn sie über einen längeren Zeitraum Gluten-haltige Nahrungsmittel essen. Wieder andere scheinen Symptom-frei, auch wenn jahrelange Diät Pausen eingelegt werden. Besonders Jugendliche reagieren auf Diät Fehler selten mit deutlichen Symptomen. Zeichen einer verminderten Nährstoff Aufnahme wie Vitamin oder Eisen Mangel sind häufig nicht gleich zu spüren. Jahre später, wenn es etwa zu einer besonderen Belastung kommt, z. B. eine Schwangerschaft oder Operation, kehren die bekannten Beschwerden wie aus heiterem Himmel wieder. Während Ärzte früher davon ausgingen, dass die im Kindesalter festgestellte Zöliakie ausheilt und ihre erwachsenen Patienten als gesund entliessen, weiss man heute, dass Symptom Freiheit nicht das Ausheilen der Erkrankung bedeutet. Spätschäden lassen sich nur vermeiden, wenn die Betroffenen die Erkrankung nach der eindeutigen Diagnose lebenslang akzeptieren.

Die Umstellung auf eine Gluten-freie Ernährung ist nicht ganz einfach. Immer wieder gibt es auch einmal Rückschläge, ärgerliche Erfahrungen mit dummen Mitmenschen oder Durchhänger bei der Einhaltung der Ernährung. Dennoch ist die Zöliakie eine Erkrankung, mit der es sich sehr gut leben lässt. Die Gluten-freie Ernährung hat keine Nebenwirkungen, verursacht keinen Mangel an irgendwelchen Nähr- oder Wirkstoffen und kann ebenso gut schmecken wie normale Kost. Der Zöliakie Kranke wird meist aufmerksamer gegenüber dem, was er isst und verringert unbewusst die Aufnahme von vielen Zusatzstoffen. Nehmen Sie als Betroffener die Herausforderung an: Leben Sie Gluten-frei. Ernährungsberater, die dem Patienten die Gluten-freie Diät näher bringen, sollten diese selbst einmal eine Zeit lang ausprobieren. Das schafft mehr Verständnis im Dialog mit den Betroffenen, für die es heisst: Gluten-frei - ein Leben lang.

# Gluten verursacht Kopf Schmerzen

## Überempfindlichkeit bleibt bei Betroffenen oft unentdeckt

Ein Neurologen-Team um Marios Hadjivassiliou vom Royal Hallamshire Hospital an der University of Sheffield glaubt, eine wichtige Ursache von heftigen Kopf Schmerzen und Koordinationsstörungen entdeckt zu haben: Das Protein Gluten in der Nahrung, ein Bestandteil von Weizen und anderen Getreiden. Manche Menschen vertragen offenbar, ohne es zu wissen, dieses Protein nicht und reagieren darauf mit den Kopf Schmerz Attacken. Nach Umstellung auf Gluten-freie Nahrung gingen die Beschwerden der Versuchspersonen deutlich und beinahe umgehend zurück, berichten die Forscher im Fachmagazin Neurology. Hadjivassiliou und Kollegen hatten zehn Patienten mittleren Alters mit einer Gluten-Überempfindlichkeit näher untersucht.

Alle klagten über heftige Kopf Schmerz Episoden, sechs litten zudem unter Unsicherheit im Gang beziehungsweise ausgeprägten Bewegungsstörungen. Untersuchungen mit Magnet-Resonanz-Bildgebung (MRI) deuteten auf eine Entzündung des zentralen Nerven Systems hin. Neun der zehn Patienten willigten ein, ihre Ernährung umzustellen und Gluten-haltige Nahrung zu meiden. Nach der Umstellung verschwanden bei allen die Beschwerden oder liessen deutlich nach. Lockerten sie das Gluten Verbot wieder, so kehrten die Kopf Schmerzen zurück, so die Mediziner an einem Beispielfall. Hadjivassiliou zieht das Fazit, dass die Beseitigung des auslösenden Faktors, in diesem Falle des Glutens, für Patienten mit Gluten Überempfindlichkeit und Kopf Schmerzen eine sinnvolle Therapie darstellt. Die Überempfindlichkeit kann auch durch genetische Veranlagung verstärkt sein.

# Gluten Unverträglichkeit bei Baby & Kind

## Was ist eine Zöliakie?

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit eines bestimmten Eiweiss Stoffes (Proteins), des Glutens. Dieser Stoff ist ein Kleber Protein in der Schale von Weizen, Gerste, Hafer und Roggen.

Werden Gluten-haltige Nahrungsmittel aufgenommen, wird die Dünndarm Schleimhaut zerstört und damit die umfassende Funktion der Verdauung und Aufnahme der Nahrung beeinträchtigt. Durch den dauernden Kontakt mit Gluten verkümmern die Dünndarm Zotten (die Finger-artigen Erhebungen des Darm Innenraumes). Die Darm Oberfläche wird glatt und kann der Aufgabe des Nährstoff Transportes nur noch eingeschränkt nachkommen.

Das Hauptmerkmal der Krankheit ist die Gedeih Störung mit voluminösen, Fett-haltigen Durchfällen. Wertvolle Bestandteile der Nahrung werden unverdaut mit dem Stuhl ausgeschieden.

Die betroffenen Kinder zeigen neben den Durchfällen Appetitlosigkeit und mangelnde Gewichtszunahme, sie sind mislaunig und reizbar. Während der folgenden Monate kommt es zu einem typischen dicken, vorgewölbten Bauch mit mageren Extremitäten, Muskel Schwäche, Blut Armut durch Eisen Mangel sowie zu Vitamin und Eiweiss Mangel. Durch eine Gluten-freie Ernährung kann die Funktion der Dünndarm Schleimhaut wieder hergestellt werden.

## Wie und wann kommt es zu einer Zöliakie?

Die Entstehung der Zöliakie ist im Einzelnen noch nicht geklärt. Gesichert ist, dass es eine genetische Veranlagung dafür gibt, die zusammen mit äusseren Einwirkungen zu der Krankheit führt. Die Angaben über die Häufigkeit der Krankheit in Deutschland schwanken. Ungefähr jedes sechshundertste bis viertausendste Kind entwickelt hier eine Gluten-Unverträglichkeit. In manchen Ländern tritt sie häufiger auf, wie in Schweden und Irland.

Die Zöliakie beginnt meist drei bis vier Monate, nachdem Kinder zum ersten Mal mit Gluten-haltigen Nahrungsmitteln in Berührung gekommen sind, beispielsweise in Form von Brei Mischungen. Dies geschieht vorwiegend im Alter von sechs Monaten bis zwei Jahren. Die Gluten Unverträglichkeit mit nur geringer Schleimhaut Schädigung kann sich aber auch im späteren Alter erst zeigen. Zehn Prozent der betroffenen Kinder unter zwei Jahren haben eine vorübergehende Zöliakie, die ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr wieder verschwindet.



## Was sind die Anzeichen für Zöliakie?

### Symptome zu Beginn der Erkrankung:

- Appetitlosigkeit
- Fehlende Gewichtszunahme bis hin zu chronischem Untergewicht
- Übellaunigkeit, Reizbarkeit
- Massige, übel riechende, fett glänzende Durchfälle
- Bauch Schmerzen
- Erbrechen

### Symptome während der folgenden Monate:

- Fehlende Gewichtszunahme
- Vorgewölbter, grosser Bauch mit mageren Extremitäten
- Muskel Schwäche
- Kleinwüchsigkeit
- Blässe auf Grund von Eisenmangel Anämie
- Eiweiss Mangel mit Wasser Einlagerungen an den Unterschenkeln (Ödeme)
- Rachitis (Vitamin-D Mangel)
- Blut-Gerinnungs-Störungen (Vitamin-K Mangel)

## Wie stellt der Kinderarzt die Diagnose?

Die Diagnose muss eindeutig gestellt werden, denn davon hängt es ab, ob Ihr Kind eine lebenslange Diät einhalten muss. Zunächst wird eine Stuhl Probe entnommen, die erste Hinweise gibt und vor allem andere Erkrankungen ausschliessen kann. Danach wird der Arzt eine Blut Untersuchung veranlassen. Im Blut lassen sich dann bei Erkrankung die Antikörper gegen Gluten (Gliadin-Antikörper) und die Schleimhaut (Endomysium-Antikörper) nachweisen. Zudem werden Blutbild, Eiweiss, Eisen, Mineralsalzgehalt und Immunglobuline (Abwehr-Eiweiss-Stoffe) bestimmt. Wenn sich daraus ein Hinweis für eine Zöliakie ergibt, wird eine Dünndarm-Saugbiopsie durchgeführt. Dabei wird eine winzige Metall Kapsel an einer Magen Sonde von oben in den Dünndarm eingeführt. Durch Sog von aussen wird ein Stück der Darm Schleimhaut eingesaugt und schmerzlos entfernt. Durch mikroskopische Betrachtung lässt sich die Zöliakie-typische Veränderung an den Darm Zotten feststellen.

Ist durch die Diagnose die Erkrankung nachgewiesen, wird Ihnen der Arzt das weitere Vorgehen beschreiben und Ihnen die Möglichkeit geben, mit einem Diätberater den Kostplan für Ihr Kind zu besprechen.

### **Wie sieht die Therapie aus?**

Als einzige erfolgreiche Therapie gilt eine strenge, lebenslange Gluten-freie Diät. Es dürfen keine Weizen, Roggen, Gerste und Hafer Produkte in der Nahrung enthalten sein. Die Gluten-haltigen Nahrungsmittel, wie Brot, Müsli und Kekse, werden durch Produkte ersetzt, die kein Gluten enthalten. Diese werden z.B. aus Reis Mais, Johannisbrot oder Soja Bohnen Mehl hergestellt. Zu Beginn der Therapie werden zusätzlich, je nach Schwere der Mangel Erscheinungen, Eisen und Vitamin Präparate empfohlen.

### **Welche Komplikationen können auftreten?**

Durch die unzureichende Ernährungssituation kann es zu Eisen, Eiweiss, Vitamin und Mineralsalz Mangel kommen. Es können Blut Armut, Rachitis, Gerinnungsstörungen, Entwicklungsverzögerungen, Kleinwüchsigkeit, Zahnschmelz Defekte, Knochen Schmerzen, eine verzögerte Pubertät und bei Mädchen das Ausbleiben der ersten Monatsblutung die Folge sein. Bei einer unbehandelten Zöliakie ist ausserdem das Risiko erhöht, im späteren Leben an Lymphknoten Krebs zu erkranken.

### **Wie ist die Prognose für erkrankte Kinder?**

Wird die Diät eingehalten, erholen sich Kinder schnell. Das körperliche und seelische Befinden kommt wieder ins Gleichgewicht und die Stimmung verbessert sich deutlich; der Appetit kommt zurück, und die Durchfälle normalisieren sich. Wenn Ihr Kind die Diät konsequent einhält, kann es ein ganz normales Leben führen.

Im späteren Alter wird ein Verstoß gegen die Diät Regeln nicht unmittelbar mit Durchfällen oder dem Auftreten anderer Symptome beantwortet. Es empfiehlt sich jedoch die bewährten Essensregeln weiterhin einzuhalten, da sonst im Erwachsenenalter ein erhöhtes Risiko von Knochen Schwund (Osteoporose) oder Lymphknoten Krebs (maligne Lymphome) besteht.

Sollte Ihr Kind an Zöliakie erkrankt sein, ist es sinnvoll, das Wachstum Ihres Kindes zu verfolgen und die Diät mit einem Ernährungsberater zu erstellen und genau einzuhalten. Das Kind wird die Gedeihstörung und das verminderte Wachstum aufholen.

In den letzten Jahren konnte ein deutlicher Rückgang der Krankheit auf knapp ein Drittel der ursprünglichen Häufigkeit festgestellt werden. Dieses Ergebnis verdankt sich hauptsächlich einer Empfehlung, der immer mehr Eltern folgen: Füttern Sie Getreide-haltige Breikost erst im relativ späten Säuglingsalter, ab dem sechsten oder siebten Monat.

## Können Medikamente Gluten enthalten?

Im Prinzip ist der grösste Teil der Medikamente Gluten-frei, jedoch ist ein allfälliger Gluten Gehalt für den Konsumenten aus der Deklaration nicht ersichtlich, denn die Gesetzgebung sieht vor, dass die Wirkstoffe eines Medikamentes detailliert angegeben werden müssen, nicht aber die Hilfsstoffe resp. die Begleitstoffe von Wirkstoffen. Gluten kann z.B. auf folgenden Wegen in Medikamente gelangen:

- als Bindemittel in Form von Weizen Mehl [\(1\)](#)
- als Trägerstoff in Form von Weizen Stärke (enthält Restmengen an Gluten)
- Vitamin E aus Weizenkeimöl hergestellt (synthetisches Vitamin-E dagegen ist Gluten-frei)
- Folsäure gewonnen aus Weizen Keimen (synthetische Folsäure dagegen ist Gluten-frei)
- *slow release*-Kapseln könnten neben Gelatine und anderen Stoffen auch aus Gluten hergestellt werden [\(2\)](#)
- als Überzugsmittel
- Malz, z.B. in Husten Sirups
- Bierhefe Präparate

(1) Dass selbst in Medikamenten Weizen Mehl sein kann, teilte uns am 1.12.1997 Herr Dr. F.W. Janssen vom Inspectorate for Health Protection NL-Amsterdam/Zutphen mit. Bei unseren Abklärungen bei Pharma Firmen sind wir aber nie auf Präparate mit der Zutat Weizenmehl gestossen.

(2) Unsere Anfragen bei Pharma Firmen, ob diese Technologie angewandt wird resp. ob die Anwendung geplant ist, wurden immer negativ beantwortet. Die Gefahr, dass Gluten-Kapseln zum Einsatz kommen, scheint zumindest im Augenblick nicht akut.

### Unsere Empfehlungen

Um nicht zu unnötiger Sorge Anlass zu geben, möchten wir den Empfehlungen vorausstellen, dass die Menge Gluten (ausser beim Einsatz von Gluten-Kapseln, Weizen Mehl oder Malz), welche in Medikamenten vorkommen kann, wohl selten die gesetzlich vorgeschriebene Grenze für Gluten-freie Nahrungsmittel von 10 mg auf 100 gr Trockenmasse übersteigt. Zudem nimmt man von Medikamenten mengenmässig sehr wenig ein im Vergleich zur Nahrung. Trotzdem sollten Personen mit hoher Empfindlichkeit auf kleinste Spuren von Gluten der Medikamentenfrage erhöhte Aufmerksamkeit schenken.

## Tipps

- Haben Sie die Möglichkeit, bei einer Erkrankung auf andere Behandlungsformen (z.B. Kräuter Tees, Massagen, Bäder, Ausruhen, autogenes Training, Wickel etc.) auszuweichen, so ergreifen Sie diese Chance. Damit umgehen Sie eine mögliche Gluten Belastung von Anfang an.
- Muss ein Medikament notfallmässig oder nur für kurze Zeit eingenommen werden, so ist eine Abklärung des Gluten Gehalts fast nicht möglich oder ausgeschlossen. Auch überwiegt dann in vielen Fällen der Nutzen des Medikamentes eine allfällige Gluten Aufnahme.
- Muss ein Medikament als Kur oder gar jahrelang eingenommen werden, so sprechen Sie Ihren Arzt unbedingt auf einen möglichen Gluten Gehalt an. Kann er Ihnen keine verbindliche Auskunft geben, so fragen Sie in Ihrer Apotheke nach. Kommen Sie auf diesem Weg auch nicht weiter, klären wir gerne für Sie schriftlich beim Hersteller oder Vertreiber ab.
- Treten nach Einnahme eines Medikamentes starke Beschwerden auf, so ist dabei nicht in erster Linie an einen möglichen Gluten Gehalt zu denken, sondern an Nebenwirkungen des Medikamentes. Wenden Sie sich an Ihren Arzt bezüglich weiteren Abklärungen (z.B. Verschreibung eines besser verträglichen Präparates).
- Werden im Rahmen des jährlichen Antikörper Tests erhöhte Werte gemessen oder haben Sie trotz Gluten-freier Ernährung Beschwerden, so ist durch die Ernährungsberatung im Rahmen der Überprüfung der Ernährung auf mögliche Gluten Belastung auch an die Überprüfung der Medikamente zu denken.
- Klinische Ernährung (z.B. Sonden Nahrung) ist in der Regel Gluten-frei. Trotzdem empfehlen wir die Rückfrage beim Hersteller.
- Auch Kosmetik Produkte (Badeöle, Haar Spülungen etc.) können Gluten enthalten.

## Achtung

Auch so genannte „Naturprodukte“ können Gluten enthalten. So ist z.B. Malz eine häufig verwendete Zutat in Ayurveda-Teemischungen. Generell wird vom Medikamentkauf aus dubiosen Quellen (z.B. Internet) abgeraten. Die Gesundheitsrisiken bei Anwendung von Grau- resp. Schwarzmarktpräparaten sind beträchtlich.

# Zöliakie und Diabetes mellitus

## Die Tücken der Kombination von zwei Diätstrategien

Die Zöliakie erfordert eine Gluten-freie Ernährung. Gluten ist ein Eiweisstoff, welcher in den Haupt-Getreide Arten (vgl. Tabelle 1 «Wenn ein Brotwert nicht mehr aus Brot bestehen darf.») vorkommt. Dies bedeutet, dass auch alle Nahrungsmittel, welche aus diesen Getreide Arten hergestellt sind, gemieden werden müssen, d.h. alle Getreide Produkte, wie Mehle, Flocken, Brot und Teigwaren etc. Zu beachten ist auch, dass Getreide vielen Nahrungsmitteln und Fertigprodukten als Zutat zugesetzt wird, welche ebenfalls gemieden werden müssen.

## Nahrungsmittel Zusammensetzungen genau studieren!

Um herauszufinden, ob ein Nahrungsmittel Gluten-haltige Getreide Bestandteile enthält, müssen die betroffenen Eltern und Kinder die Zusammensetzung des Produktes immer genau durchlesen. Nur dort können sie feststellen, ob ein Produkt glutenhaltig oder -frei ist. Doch Vorsicht: aus der Nährwert Analyse, welche oft auf der Packung aufgedruckt ist, kann diese Information nicht erfahren werden.

Stärke mit hohem glykämischem Index ist in der Diabetes Ernährung nicht ideal. Für die zu meidenden Getreide Produkte gibt es zahlreiche Gluten-freie Ersatzprodukte, welche in Reformläden, Spezialläden und zum Teil auch bei Grossverteilern erhältlich sind. Leider sind diese Produkte meist aus Stärke hergestellt, so dass sie einen hohen glykämischen Index haben. Ein hoher glykämischer Index führt zu einem raschen Blutzucker Anstieg, was natürlich für die normale Diabetiker Ernährung nicht gern gesehen wird. Für Diabetiker sind Nahrungsmittel mit mittlerem bis tiefem glykämischem Index ideal. Das heisst, ein höherer Faser Anteil z.B. im Brot verzögert die Blutzucker Steigerung nach dem Essen.

Wie kann nun ein Patient mit Diabetes und gleichzeitiger Zöliakie mit diesem Dilemma umgehen? Idealerweise dadurch, dass er seine Brote, Teig- und Backwaren selber herstellt. Dabei sollten vor allem Hirse, Buchweizen, Vollreis, Mais und Soja, alles Pflanzen, die kein Gluten enthalten, verwendet werden. Dies bedeutet aber einen grossen zusätzlichen Aufwand für die Betroffenen bzw. für ihre Mütter. Neben dem beträchtlichen Zeitaufwand für die Herstellung eigener Backwaren braucht es auch noch einige Übung, bis die Brote und Teigwaren zufriedenstellend gelingen. Gluten ist ja das Kleber Eiweiss im Mehl, d.h. dadurch wird ein Teig gut zusammengehalten und das Brot «brösmelet» nicht. Gluten-freie Backwaren haben leider die Tendenz, schnell in Krümel zu zerfallen. Auch kann aus Buchweizen alleine kein Brot hergestellt werden, der Teig wäre viel zu schwer und das Brot würde nicht aufgehen. Mais alleine verwendet, krümelt gebacken zu stark, und auch die meisten anderen Getreidemehle ohne Gluten lassen sich nicht gut alleine verwenden. Die richtige Mischung ist wichtig, um gute Backresultate zu erzielen. Ebenso braucht es einiges an Geduld und Erfahrung (siehe «Rezept für Vollkornbrot / Brötchen»).

## Einkaufen braucht mehr Zeit

Für das Einkaufen muss auch mehr Zeit aufgewendet werden, denn will man sicher sein, nicht ein Gutenhaltiges Produkt zu kaufen, so muss immer erst die Waren Deklaration, d.h. die Zusammensetzung der Nahrungsmittel, studiert werden, bevor es in den Einkaufskorb gelegt werden kann.

Viele unserer täglichen Speisen können aber auch vom Zöliakie Patienten problemlos gegessen werden: so z.B.

- Gemüse
- Früchte
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchte,
- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milch
- Joghurt und
- Käse

Aber immer muss er auf der Hut sein vor versteckten Gliadin Quellen. D.h. wenn es nicht um Frischprodukte oder unverarbeitete Produkte geht.

- Z.B. Spinat tiefgefroren - es gibt ihn in verschiedenen Arten - kein Problem, wenn es sich um Blattspinat handelt. Aber was wurde beim fixfertigen Rahm Spinat alles beigemischt?
- Oder auch die Hamburger beim Metzger: wurde nicht etwa Paniermehl hinzu gemischt, damit die Hamburger nicht zerfallen?
- Selbst in der Schokolade kann Getreide oder Malz (Malz entsteht aus Gerste) enthalten sein.

Sie sehen, es ist nicht so einfach, eine Gluten-freie Ernährung einzuhalten, und wenn gleichzeitig noch ein Diabetes vorliegt, so wird die Ernährung ganz schön zeitaufwendig.

## Vollkornbrot / Brötchen - Gluten-frei

- 150 g Buchweizen geschrotet
- 50 g Leinsamen geschrotet (viel besser: reine Flohsamen Schalen!)
- 2 dl Milch (Raum Temperatur): Viel besser: Schafs Milch
- 20 g Hefe
- 1 TL Zucker
- wenig Wasser
- 1 Päckli Damin Mehl (400 g) = Gluten-freie Mehl Mischung
- 1 dl Wasser (Raum Temperatur)
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl

Buchweizen, Leinsamen (Flohsamen Schalen) und Milch zu einem Teig rühren. Die Hefe mit dem Zucker in wenig Wasser auflösen. Daminmehl, 1 dl Wasser, Salz und Öl mischen. Alle Zutaten mit Handmixer oder Küchen Maschine zu einem Brot Teig kneten. Mit geölten Händen kann dieser Teig zu Brötchen geformt werden. Für 1 Brötchen à 21/2 BW (ca. 60 g zu 25 g KH) braucht es ca. 68 – 70 g Brotteig, da beim Backen noch etwas Gewicht verloren geht. Backen: Unterste Rille, 30 Min. auf 50 °C, dann noch 30 Min. auf 180/200°C. Brötchen nicht zu stark backen, sie trocknen sonst aus.

### **Tipp:**

Beim Backen etwas Wasser in feuerfestem Förmchen mit in den Backofen stellen. Nach dem Auskühlen in Plastik Sack aufbewahren, das Brot trocknet sonst zu schnell aus. Die Brötchen können auch im Plastik Sack tiefgekühlt werden. Zum Auftauen Brötchen in Alufolie gewickelt im heissen Backofen einige Minuten wärmen (ca. 80°C), dann zum Abkühlen in Alufolie belassen, damit die Feuchtigkeit schön drin bleibt. Für ein Brot kann die Teig Menge in einer Cake Form gebacken werden. Bleibt im Plastik Sack 3 - 4 Tage frisch. Zum Tiefkühlen abgewogene Scheiben verwenden, auftauen wie oben beschrieben.

# Gluten-freie Ernährung

## Was ist Zöliakie - Sprue

Die Zöliakie, auch Sprue genannt, ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Die Ursache der Erkrankung beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit des Kleberproteins (Gluten), das in den Getreide Arten **Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern** und **Dinkel** enthalten ist.

### Verminderte Aufnahme der Nährstoffe

Der gesunde Dünndarm weist Finger artige Ausstülpungen (Zotten) auf. Dadurch vergrößert sich die Oberfläche des Dünndarms um ein Vielfaches, was für eine optimale Nährstoff Aufnahme unerlässlich ist. Bei Zöliakie/Sprue schädigt Gluten die Darmschleimhaut. Die Darm Zotten bilden sich zurück. Als Folge davon kommt es zu einer Einschränkung der Nährstoff Aufnahme.

### Symptome

- Durchfall, Blähungen
- Gewichtsabnahme
- Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit
- Mangelerscheinungen

### Gesunde Darm Wand

Die Darm Oberfläche ist durch die Zotten sehr gross.

### Geschädigte Darm Wand

Die Zotten haben sich zurückgebildet. Die Darm Oberfläche ist dadurch sehr viel kleiner.



# Therapie

---

## **Gluten-freie Ernährung**

Die einzige Therapie bei Zöliakie/Sprue ist die lebenslange Gluten-freie Ernährung. Durch eine konsequent Gluten-freie Ernährung gewinnt die abgeflachte Dünndarm Schleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück. Die Symptome verschwinden meist vollständig.

---

## **Zusammensetzung beachten**

Lesen Sie auf der Packung die Zusammensetzung genau durch. Lassen Sie Fertigprodukte im Zweifelsfall weg.

Ungeeignete Inhaltsstoffe sind neben den Gluten-haltigen Getreide Produkten auch Weizen Protein und pflanzliches Protein. Zusatzstoffe wie Emulgatoren und Verdickungsmittel etc. sind Gluten-fei.

## **Sonderfall Malz**

Malz wird aus gekeimter Gerste hergestellt. In grösseren Mengen konsumiert, kann es zu viel Gluten enthalten und ist deshalb nicht geeignet. Zu dieser Gruppe gehören Bier und Frühstücksgetränke auf Malz Basis wie zum Beispiel Ovomaltine und Eimalzin.

Nahrungsmittel, die nur wenig Malz enthalten, sind hingegen erlaubt. Die Deklaration der Nahrungsmittelzusammensetzung gibt Aufschluss über die Malzmenge im betreffenden Produkt. Inhaltsstoffe sind in mengenmässig absteigender Reihenfolge deklariert.

Ein Beispiel eines geeigneten Produktes sind Cornflakes. Zutaten: Mais, Zucker, Salz und **Malz**.

## **Sonderfall Weizen Stärke**

Ebenfalls bei der Weizen Stärke ist die Menge massgebend. Ein Brot, das vorwiegend aus Weizen Stärke besteht, ist nicht empfehlenswert. Eine Sauce, die mit etwas Weizen Stärke abgebunden ist, kann ohne weiteres gegessen werden.

---

## Spezialprodukte

Eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist, abgesehen vom Brot, auch ohne Spezialprodukte möglich. Je nach Vorlieben können aber z.B. Gluten-freie Teigwaren oder Snacks eine willkommene Abwechslung bringen. Verschiedene Firmen produzieren eine grosse Auswahl an Gluten-freien Spezialprodukten. Diese Produkte sind in Bäckereien, im Reformhaus, in Drogerien und Apotheken erhältlich, können aber auch direkt bei den Herstellerfirmen bestellt werden.

---

### Symbolzeichen

Das Symbolzeichen, welches völlige Freiheit von Gluten garantiert, besteht aus einer durchgestrichenen Weizenähre mit oder ohne Umrandungskreis.

---

## Geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel

---

### Geeignete

#### Nahrungsmittel

#### Getreide/Getreide Produkte

Hirse: Hirseflocken, Goldhirse

Mais: Mehl, Griess, Pop-Corn, Cornflakes,  
Sweetcorn

Reis: Mehl, Körner (poliert, Vollreis, Camargue-  
Reis), Reiswaffeln, Rice Crispies (individuell),  
Crunchy Nut, reine Reismudeln

Wilder Reis: Manomin, Mischungen mit wildem  
Reis (individuell)

Buchweizen: Mehl, Grütze, Körner

Quinoa

Amaranth: Körner, gepufftes Amaranth

Tapioka

Sago

Spezialprodukte:

Gluten-freie Mehle/Mehl Mischungen

Gluten-freier Zwieback

Gluten-freier Griess

Gluten-freies Brot

Gluten-freies Gebäck

Gluten-freie Waffeln

Gluten-freie Teigwaren

### Ungeeignete

#### Nahrungsmittel

Weizen

Roggen

Hafer

Gerste

Grünkern

Dinkel

Emmer, Triticale, Kamut, Einkorn

Daraus hergestellte Nahrungsmittel wie:

Schrot, Griess, Flocken, Keime, Kleie, Grütze,

Körner, Schleim, Paidol, Kellogs special K, Smacks

Bulgur, Couscous

Flockenmischungen

Alle Brot Sorten wie z.B. Weiss-, Halbweiss-, Ruch-,

Graham-, Mais-, Soja-, Birn-, Früchte-, Knäcke - und

Vollkornbrot, Semmeli, Zopf, Gipfeli, Toast

Darvida, Blévita, Zwieback

Paniermehl, Brot und Mehl Speisen

Pizza

Alle Teigwaren sowie Lasagne, Tortellini, Ravioli,

Cannelloni, Suppeneinlagen

Pizzocheri, Knöpfli, Gnocchi

---

---

### Mehle/Stärke Mehle/Bindemittel

Mais, Reis, Buchweizen, Soja und Kastanien Mehl  
 Gluten-freies Spezialmehl  
 Alle Sorten von Stärke:  
 Kartoffel Stärke (Fécule), Mais Stärke (Maizena,  
 Maizena express), Weizen Stärke (Epifin)  
 (individuell)  
 Marantha Mehl (Pfeilwurz, Arrowroot)

Weizen, Roggen, Hafer, Gersten, Grünkern und  
 Dinkel Mehl  
 Weizen und Hafer Kleie

---

### Gebäck

Gluten-freie Backwaren  
 Nuss- oder Kokosmakrönlī°, Zimtsterne, Brunslī,  
 Chocoschümli, Schümli, Amaretti°  
 °Zutaten Liste beachten!

Kuchen, Biscuits, Cakes, Torten, Strudel, Pâtisserie,  
 Guetzli, Wähen, Magenbrot, Apéritiv-Gebäck

### Süssigkeiten/Süss-Speisen

Zucker  
 Honig, Birnen Dicksaft  
 Konfitüre, Gelée, Melasse  
 Kakaopulver  
 Milch-, Nuss- oder Zartbitter-Schokolade  
 After Eight  
 Nuss-Brottaufstrich (Nutella etc.)  
 Meringues, Vermicelles  
 Sugus, Caramel, Gummi-Bärchen, Bonbons,  
 Marzipan, Glacé, Sorbet  
 Crème und Pudding mit Stärke oder Bindemittel  
 (Gelatine, Pektin, Agar Agar)

Malz, Malz Extrakt  
 Gefüllte Schokolade wie Mars, Ovospport,  
 Ovoschokolade, Balisto, Treets, Bounty, Milky-Way,  
 Snickers, Lila Pause, Nuts  
 Mohrenkopf (Biscuitboden), Smarties  
 Getreide Stengel  
 Glacé mit Biscuits oder Waffeln, Cornet,  
 Mövenpick-Glacé (einige Sorten)  
 Crème- und Puddingpulver, die Mehl enthalten

---

---

## Fett/Öl

Butter, Margarine, Minarine  
 Pflanzen Öle, Pflanzen Fette  
 Mayonnaise, Fitonnaise

## Suppen

Bouillon mit Kräuter, Ei-, Gemüse-, Fisch- oder  
 Fleischeinlage  
 Fleisch- oder Gemüsecrèmes, Suppe mit Maizena  
 gebunden,  
 Gemüsepurée Suppen

Bouillon mit Flädli, Fideli, Ribeli, Backerbsen,  
 Croûtons  
 Crème, Mehl- Hafer, Gries Suppe Minestrone

## Saucen

Klare Bratensauce, Jus  
 Gebundene Saucen mit Stärke oder anderen  
 Gluten-freien Bindemitteln

Béchamel Sauce, alle mit Weizen Mehl  
 gebundenen Saucen  
 Beutel Saucen, Saucen Würfel und  
 Saucen Pasten°  
 ° Zutaten Liste beachten!

---



---

## Getränke

Tee  
 Reiner Bohnen Kaffee  
 Schokolade und Kakao Getränke (Suchard express,  
 Nesquik, Caotina) etc.  
 Reines Schokoladen- und Kakao Pulver  
 Mineralwasser natur und gesüsst  
 Sirup  
 Frucht und Gemüse Säfte  
 Alkoholische Getränke

Getreide Kaffee  
 Kaffee mit Malz Zusatz  
 Malz Getränke wie Ovomaltine, Prontovo, Vitalzin,  
 Eimalzin, Heliomalt, Dawamalt, Forsanose, Jemalt  
 13+13 etc.  
 Bier, Alkohol-freies Bier, Light-Bier, Diätbier,  
 Weizen Bier, Reis Bier

---

---

**Eier**

Weich- und hartgekochte Eier

Pfannkuchen, Crêpes

Spiegel- und Rühreier, verlorene Eier

Rühreier mit Béchamel

Französische Omelette

Eier-Mehl-Speisen

Eierstich

**Milch/Milch Produkte**

Milch, Buttermilch, Kondensmilch

Birchermus

Joghurt, Joghurt Drink, Kefir

Kleie-, Sechskorn- oder Birchermus-Joghurt

Alle Rahm Sorten

Quark mit Flocken Mischung

Käse, Quark, Sauermilch

Farmer Müesli

Fondue mit Gluten-freiem Brot

Quark Kuchen

Raclette

Käse Kuchen, Käse Schnitten

**Fleisch/Fisch**

Alle Fleisch Sorten, frisch oder tiefgekühlt

Paniertes Fleisch

Fleischwaren wie: Schinken, Speck, Bündnerfleisch,  
Rauchfleisch, Brät etc.

Gekaufter Hackbraten, Hamburger, Adrio

Wurstwaren wie: Salami, Landjäger, Cervelat,  
Kalbsbratwurst, Aufschnitt, Lyoner etc.

Fleisch Konserven in Sauce

Fleisch- und Leberknödel

Pasteten

Süßwasser- und Meerfische

Fleisch oder Wurst im Teig

Schalen- und Krustentiere

Glarner Kalberwurst

Paniertes Fisch (Fischstäbli)

Fischklösse, Fisch im Teig

Fisch Konserven oder Tiefkühlfischgerichte mit  
Sauce

---

### **Cornatur/Seitan/Soja/Tofu**

Soja: Bohnen, Keimlinge, Flocken, Mehl, Granulat,  
Drink, Joghurt, Tofu, Yasoya

Cornatur natur (Quorn): Geschnetzeltes,  
Gehacktes, Schnitzel

Soja-Fertigprodukte, die Mehl, Paniermehl oder  
Getreide Körner enthalten

Tofu und Yasoya mit Getreide

Cornatur Seitan (Weizen Tofu), Cornatur mit  
Weizen-Soja

Verarbeitetes und paniertes Cornatur

### **Hülsen Früchte**

Erbsen Mehl

Grüne, gelbe Erbsen, Kichererbsen, Schwarze

Bohnen, Borlotti-Bohnen etc. Rote, braune, grüne

Linsen

Fertiggerichte und Eintöpfe mit gebundener Sauce

### **Gemüse/Kartoffeln**

Alle Sorten frisch, tiefgekühlt, gedörrt oder aus der  
Dose (ohne Mehl Sauce)

Pilze

Blattsalate

Gemüse Säfte

Kartoffeln: Pommes Chips, Pommes frites, Pommes

duchesses, Salzkartoffeln, Gschwellti, frischer

Kartoffelstock, Rösti etc.

Gemüse oder Fertiggerichte an gebundener Sauce

Pilzsaucen

Gemüse Wähen

Kartoffel und Kartoffel Produkte mit Mehl Zusatz

wie z.B. Kartoffel Gnocchi, Kroketten, Kartoffel

Chüechli, Kartoffel Gratin mit Mehl

---

---

**Früchte**

Alle Sorten roh oder gekocht

Dörrobst

Kandierte Früchte

Frucht Säfte

Oliven, Avocados

**Nüsse/Samen**

Alle Nüsse

Erdnuss- und Mandelbutter

Kastanien: Mehl, Flocken, Vermicelles

Kokosnuss: Milch, Raspel

Alle Samen und Nusspasten

---

**Diverses**

Frische und getrocknete Kräuter

Gewürze, Gewürz Mischungen

Gemüse- oder Fleischbouillon

Salz, Aromat, Essig, Senf, Tamari, Miso mit

Buchweizen

Tartex, Cenovis, Vitam-R

Backpulver, Vanillezucker

Fertige Salat Saucen

Soja Sauce, Miso mit Weizen

Brot Aufstriche in Büchsen/Tuben Worchester

Sauce

---



---

**Inhaltsstoffe**

Stärke Sirup, modifizierte Stärke, Stärke Zucker,  
hydrierte Stärke Hydrolysate, Maltodextrin,  
Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel,  
Emulgatoren, Stabilisatoren, Stabilisator Salze,  
Aromen, Farbstoffe, Antioxidantien,  
Konservierungsmittel, Antiklumpmittel,  
Geliermittel, Genuss-Säuren, Feuchthaltemittel,  
Oberflächenbehandlungsmittel, Zucker Austausch  
Stoffe, Süßmittel, Polydextrose, Umrötehilfsmittel,  
Nitrate, Phosphate, Teigführungsmittel

Pflanzliches Protein als Inhaltsstoff

---

# Hersteller und Bezugsquellen von Gluten-freien Produkten

**Quelle:** IG Zöliakie der Deutschen Schweiz

**Stand:** 4. 10. 2012

1. Schweizer Hersteller (A – Z)
2. Spezielles
3. Vertrieb in der Schweiz
4. Hersteller Europa (Links zu Websites, A – Z)

## Schweizer Hersteller

### Produkte ausgezeichnet mit dem Gluten-frei-Symbol (\*)

(\*) Gluten-frei-Symbol = durchgestrichene Ähre in Kreis, im schweizerischen Markenregister eingetragen

Allergiewelt Schweiz, Gluten-freie Frischprodukte, M. Buchs & U. Studer  
 Buchholzstr. 68  
 Postfach 4017, 3604 Thun  
 Tel. 076 283 46 70  
[info.allergiewelt@gmx.ch](mailto:info.allergiewelt@gmx.ch), [www.allergiewelt.ch](http://www.allergiewelt.ch)

Stellen ausschliesslich Gluten-freie Backwaren her. Direktversand oder erhältlich in einzelnen Fachgeschäften (z.B. Taboa, Bäckereien im Berner Oberland etc.). Grosse Auswahl an Backwaren, ob süss oder pikant, sowie saisonale Spezialitäten.

Bäckerei-Konditorei Daniel Amrein „Eigenbrötler“  
 Dorfstr. 10, 6242 Wauwil  
 Te. 041 980 32 12  
[Daniel.Amrein@eigenbroetler.info](mailto:Daniel.Amrein@eigenbroetler.info), [www.eigenbroetler.info](http://www.eigenbroetler.info)  
 Gluten-freie Backwaren, u.a. Vertrieb am Luzerner Markt.

Paolo Bassetti  
 6585 Pianezzo  
 Tel. 091 857 40 93, Fax 091 857 40 39  
[paolo@basset-ti.ch](mailto:paolo@basset-ti.ch), [www.basset-ti.ch](http://www.basset-ti.ch)

Vollkorn Maisgriess aus Tessiner Anbau; Vollkorn Maisgriess für Polenta Rosso del Ticino, Pro Specie Rara; Vollkorn Maismehl, ideal für Gebäck und Saucen anstelle von Maizena; Vollkorn Buchweizenmehl für Galettes und Blinis; Kastanienmehl aus Tessiner Kastanien für Back- und Süsswaren. Es handelt sich um Produkte aus integriertem und aus biologischem Tessiner Anbau. Paolo Bassetti nennt Ihnen auf Anfrage gerne Verkaufspunkte und Bezugsmöglichkeiten.

Bio-Strath AG  
 Postfach, 8032 Zürich  
 Tel. 044 251 81 51  
[info@bio-strath.ch](mailto:info@bio-strath.ch); [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)

Gluten-frei: Strath Aufbautabletten und Rekonvaleszenz-Tropfen.  
(Achtung Strath Aufbaupräparat ist hingegen glutenhaltig).

Farina Bona  
Herr Ilario Garbani, Musicamana 2009, CH-6654 Cavigliano  
Tel. 091 796 29 67  
[gila@ticino.com](mailto:gila@ticino.com); [www.farinabona.ch](http://www.farinabona.ch)

Tessiner Maismehl nach alter Tradition hergestellt

Delico AG  
Bahnhofstr. 4, 9200 Gossau  
Tel. 071 388 86 40, Email: [info@delico.ch](mailto:info@delico.ch)  
[www.delico.ch](http://www.delico.ch)

Kikkoman Gluten-freie TAMARI

E. Zwicky AG Schweizerische Schälmmühle  
8554 Müllheim-Wigoltingen  
Tel. 052 763 17 44 Fax 052 763 32 14  
[n.eich@zwicky.ch](mailto:n.eich@zwicky.ch); [www.zwicky.ch](http://www.zwicky.ch)

Fischer Nahrungsmittel  
Chäppeliacher 6, 6017 Ruswil  
Tel. 041 495 25 04, Fax 041 495 25 26  
[fischer@datazug.ch](mailto:fischer@datazug.ch); [www.fischer-food.ch](http://www.fischer-food.ch)

Saucen, Bouillons und Gewürzmischungen. Dunkle Bratensauce mit Hammermühle Mehl gefertigt. Auch  
Grossbinde für Gastronomie. Erhältlich direkt oder unter [www.gfShop.ch](http://www.gfShop.ch) und [www.gluten-lactosefrei.ch](http://www.gluten-lactosefrei.ch).

frifrench GmbH  
Rämsen 487, 9063 Stein  
Tel. 071 367 18 90, Fax 071 367 19 88  
[info@frifrench.ch](mailto:info@frifrench.ch), [www.frifrench.ch](http://www.frifrench.ch)

Gluten- und laktosefreie Salatsauce, Dipp Kräuter, Knoblauch und Cocktail.

Frigaliment Import GmbH, 9430 St. Margarethen  
Tel. 071 747 30 20 Email: [info@frigaliment.ch](mailto:info@frigaliment.ch)  
[www.frigaliment.ch](http://www.frigaliment.ch)

gf Brot, Teigwaren getrocknet und tiefgekühlt, Paniermehl, Salatsaucen etc.

Bäckerei-Konditorei Alois Gerig  
Dorfstrasse 26, 9104 Waldstatt  
Tel. 071 351 21 26, Fax 071 351 76 26  
[info@baeckerei-gerig.ch](mailto:info@baeckerei-gerig.ch), [www.baeckerei-gerig.ch](http://www.baeckerei-gerig.ch)

Fabrikation und Vertrieb (Post, Laden und [www.gfShop.ch](http://www.gfShop.ch)) von Broten, Mehlmischungen, Patisserie, Teigen und Torten.

HACO AG  
Worbstrasse 262, 3073 Gümliigen  
Tel. 031 950 11 11  
[contact@haco.ch](mailto:contact@haco.ch), [www.haco.ch](http://www.haco.ch)

2 versch. Farmerriegel Corn Flakes Migros-Art. 1042.150 (Achtung: bei den Farmerriegeln ist nur die mit dem Gluten-frei-Symbol ausgezeichnete Sorte Gluten-frei).

Neu: aha Gemüsebouillon Migros-Art. 1061.299 und aha Bratensauce gebunden Migros-Art. 1065.026.

Healthy & Snacky AG  
Hüttikerstrasse 2, 8955 Oetwil a.d.L.  
Tel. 044 775 70 20, Fax 044 775 70 22  
[email@healthyandsnacky.ch](mailto:email@healthyandsnacky.ch), [www.healthyandsnacky.ch](http://www.healthyandsnacky.ch)

Moderne und gesunde Zwischenverpflegungen, Snacks und Knabbereien. Die vollwertigen Produkte auf der Basis von Früchten, Gemüse, Nüssen, Samen und Körnern bestehen weitgehend aus naturbelassenen Zutaten. 12 Produkte aus dem Sortiment der Früchte- und Nuss-Riegel tragen das Gluten-frei-Symbol, z.B. Joghurt Mandel- und Aprikosen-Riegel, Mandel- und Cashew Nuss-Riegel etc.

Hero Schweiz AG, Herr Manuel Benz  
Karl-Roth-Str. 8, Postfach, 5600 Lenzburg  
Tel. 062 885 54 50, Fax 062 885 55 44  
[gastro@hero.ch](mailto:gastro@hero.ch), [www.gastro.hero.ch](http://www.gastro.hero.ch); [www.hero-group.ch](http://www.hero-group.ch)

Gluten-, glutamat- und laktosefreie Salatsaucen mit einem optimalen Fettsäurenverhältnis durch spezielle Ölmischung in Gebinden für Gastronomie- und Gemeinschaftsverpflegung (z.B. Spitäler). Unter anderem im praktischen 30g-Becher in den Sorten „French Dressing mit Kräutern“, „Italian Dressing“ und „Balsamico Dressing“.

Hilcona Convenience AG, Ruppertsweilerstr. 5, 5503 Schafisheim, Tel. 062 885 95 89  
Email: [info@hilcona.com](mailto:info@hilcona.com) [www.hilcona.com](http://www.hilcona.com)

HUG AG  
Industriestrasse 2, 6102 Malters  
Tel. 041 499 75 75, Fax 041 499 75 65  
[info@hug-luzern.ch](mailto:info@hug-luzern.ch), [www.hug-luzern.ch](http://www.hug-luzern.ch)

HUG Reiswaffel 100 g und HUG Choco Reiswaffel 100 g.

Jenzer Fleisch- und Feinkost AG, Barbara Jenzer,  
Ermitagestr. 16, 4144 Arlesheim Tel. +41 61 706 52 68  
Email: [bj@goldwurst.ch](mailto:bj@goldwurst.ch) [www.goldwurst.ch](http://www.goldwurst.ch)

Gf Fleisch- und Wurstwaren

JOWA AG  
Erlenwiesenstr. 9, 8604 Volketswil (Postadresse: Postfach, 8603 Schwerzenbach)  
Tel. 044 947 91 11, FAX 044 947 97 96

[media@jowa.ch](mailto:media@jowa.ch), [www.jowa.ch](http://www.jowa.ch)

Produktion Gluten-freie Backwaren und Teigwaren für die Migros

Meier-Beck, Via Veglia 99  
7536 Sta. Maria  
Tel. 081 858 51 16, Fax 081 585 54 98  
[info@meierbeck.ch](mailto:info@meierbeck.ch), [www.meierbeck.ch](http://www.meierbeck.ch)

Gluten-freie Brote und als Spezialität Gluten-freies Bauernbirnbrot. Ab Januar 2009 ebenfalls Gluten-frei: Bündler Big Mountaintorte, Amaretti, gefüllte Amaretti und Nusstorte. Postversand, Direkteinkauf in der Bäckerei im Münstertal oder im Spezialitäten-Laden „Capricorn“, Seehofpassage, Luzern.

Morga AG  
Kappler Str. 60, 9642 Ebnat-Kappel  
Tel. 071 992 60 40, Fax 071 992 60 56  
[info@morga.ch](mailto:info@morga.ch), [www.morga.ch](http://www.morga.ch)

Demeter Hirseflocken, Tamari-Bio-Sojasauce, verschiedene Bouillons, Suppen, Puddings etc.

Müllers Kornmühle  
Risleweg 1, 5624 Bünzen  
Tel. 056 666 17 79  
[kornmuehle@gmx.ch](mailto:kornmuehle@gmx.ch)

Speziell fein gemahlenes Mehl von Reis und Mais in Bio Vollkorn-Qualität für eigene Mehlmischungen und rustikale Tessiner Bio-Polenta.

Oswald Nahrungsmittel GmbH, Hinterbergst. 30, 6312 Steinhausen  
Tel. 041 749 91 11 [info@oswald.ch](mailto:info@oswald.ch) [www.oswald.ch](http://www.oswald.ch)

Suppen, Saucen etc.

Pasta Avanti Teigwarenproduktion  
Hauptstrasse 48, 4461 Böckten  
Tel. 061 983 90 48, Fax 061 981 24 77  
[info@pastaavanti.ch](mailto:info@pastaavanti.ch); [www.pastaavanti.ch](http://www.pastaavanti.ch)

Gluten-freie Teigwaren nach traditionellen Verarbeitungsverfahren, ohne Zusätze, in den Varianten: Hörnli, Tagliatelle, Safran-Nudeln, Basilikum-Nudeln und Peperoncini-Nudeln. Quinoa-Teigwaren. Lasagne „Bolognese“ und „Gemüse“, tiefgekühlt, Gluten-frei und milchfrei. Gluten-freie Spinat-Ravioli TK. Paniermehl und saisonal auch Gluten-freie Backwaren (z.B. Panettone). Flohsamen-Mehl und Fibrex (aus Zuckerrüben): zwei pflanzliche Quell- und Bindemittel, welche die Backeigenschaften von Gluten-freien Mehlmischungen optimieren. Tomatensauce. Bezug im Pasta Shop direkt oder Bestellung per Post und Homepage. Oder für Teigwaren, Fibrex und Flohsamenmehl: Reformhaus Müller [www.reformhaus.ch](http://www.reformhaus.ch).

Rapelli SA, Ivan Trezzini  
Via Laveggio 13, 6855 Stabio  
[itrezzini@rapelli.com](mailto:itrezzini@rapelli.com), [www.rapelli.com](http://www.rapelli.com)

Riesal AG  
 Kreuzmühle, 6314 Unterägeri  
 Tel. 041 750 24 72, Fax 041 750 57 58  
[info@riesal.ch](mailto:info@riesal.ch), [www.riesal.ch](http://www.riesal.ch)

Fabrikation und Vertrieb von Backwaren, Broten, Frischprodukten, Teigwaren, Mehlmischungen etc. Vertrieb u.a. Filialen Sutter Bäckereien Region Basel.

Neu: Riesal Teff Brot hell und dunkel erhältlich in grossen Coop Filialen.

Neu: Hiestand AG vertreibt eine Sorte Brot TK und eine Sorte Brötchen TK der Riesal AG an Grossabnehmer (z.B. Gastronomie).

Ryf-Winter Hanspeter, Hof Kählen, 134, 4456 Tenniken  
 Tel. 061 971 87 78  
[s.hp-kaehlen@bluewin.ch](mailto:s.hp-kaehlen@bluewin.ch)  
 Amaranth

swipala GmbH  
 Lager Quinoa: Dorf 18 A, 3371 Mülchi  
 Patric Fuhrmann: 079 346 45 04  
[patric.fuhrmann@swipala.com](mailto:patric.fuhrmann@swipala.com)  
[www.swipala.com](http://www.swipala.com)

Quinoa, da Gluten-freie Korn der Inkas direkt aus den Anden. swipala bietet das Quinoa in verschiedenen Formen an:

- Körner (Zubereitung wie Reis), als Beilage, Salate oder Suppen
- Flocken für Omeletten oder Müesli
- Pops zur Bereicherung des Frühstücksmüeslis

Der Betrieb in Bolivien verarbeitet ausschliesslich Quinoa. Im swipala-Lager in der Schweiz werden nur Gluten-freie Produkte gelagert.

Bäckerei Voland  
 Bahnhofstrasse 4, 8494 Baume, Tel. 052 386 11 20  
 Sanatoriumstr. 7, 8636 Wald, Tel. 055 266 11 20  
 Tösstalstr. 83, 8496 Steg, Tel. 055 265 11 20  
[info@baumerfladen.ch](mailto:info@baumerfladen.ch); [www.baumerfladen.ch](http://www.baumerfladen.ch)

Gluten-freie Backwaren.

Bäckerei-Konditorei Tea-Room Zingg  
 Säriswilstrasse 1, 3043 Uetligen  
 Tel. 031 829 01 73, Fax 031 829 45 00  
[zingg.beck@bluewin.ch](mailto:zingg.beck@bluewin.ch); [www.baeckerei-zingg.ch](http://www.baeckerei-zingg.ch)

Frau Rita Zingg-Doppman produziert Gluten-freie Backwaren (sogar Cremeschnitten) in eigenem Backraum. In den Filialen der Bäckerei Zingg sind Gluten-freie Produkte nur auf Vorbestellung erhältlich.

**Spezielles:**

Viele **Küchen der Welt** sind traditionell Gluten-frei oder basieren mehrheitlich auf Gluten-freien Grundnahrungsmitteln wie Reis, Kartoffeln, Mais, Maniok/Tapioka, Bohnen (Hülsenfrüchten), Hirse, Quinoa, Amaranth, Teff etc. In Läden mit Nahrungsmitteln aus Asien, Afrika oder Südamerika findet man viele schmackhafte von Natur aus Gluten-freie Grundprodukte und Zutaten, meist zu sehr günstigen Preisen. Doch Vorsicht: wo keine oder unklare Zutatendeklaration besteht, gilt es nach Devise „im Zweifelsfall nein“ zu handeln.

Jüdische Metzgereien bieten gluten- und milchfreie Fleischwaren an.

Gluten-freie **Hostien** aus Deutschland zu beziehen unter:

Hostienbäckerei Kloster St. Martin  
Klosterhof 3, 5626 Hermetschwil  
Tel. 056 633 15 27, Fax 056 633 84 09  
[kloster.hermetschwil@bluewin.ch](mailto:kloster.hermetschwil@bluewin.ch)

Mehle und Flocken von **Kastanien** sind in Reformhäusern erhältlich. Zutaten Liste kontrollieren, allenfalls Kontaminationsrisiko bei Verarbeitung abklären. Kastanienteigwaren enthalten in der Regel auch Hartweizengriess.

Coop-Liste:

<http://ernaehrung.coop.ch/tips/allergien-de.html>

Ein laufend **aktualisiertes Merkblatt** (PDF) zur Gluten-freien Ernährung kann bei der Migros bezogen werden:  
[www.migros.ch](http://www.migros.ch)

Rubrik Essen + Trinken

Stichwort Ernährung

Thema Gluten-freie Ernährung (Zöliakie) PDF

**Vertrieb in der Schweiz:**

Online-Shops:

[www.gfShop.ch](http://www.gfShop.ch) (sehr grosse Auswahl, viele Marken)

[www.specialfood.ch](http://www.specialfood.ch) (z.B. Orgran, Le Veneziane, Heron, Il Fior di Loto, Luni Natura, Il pane di anna, Hammermühle, Probios)

[www.i-can-eat.com](http://www.i-can-eat.com) (sehr viele Marken, auch aus Frankreich, Fertiggerichte, spezialisiert auf Produkte, die gleichzeitig Gluten-frei und laktosefrei sind)

[www.Gluten-frei-geniessen.ch](http://www.Gluten-frei-geniessen.ch) (viele Gluten-freie Bio-Produkte)

**Gluten-freie Spezialprodukte:**

[www.allergiewelt.ch](http://www.allergiewelt.ch)

[www.best-choice.eu](http://www.best-choice.eu) Kollektion von Gluten-freien Produkten und Tiefkühlprodukten aller Art

[www.baeckerei-gerig.ch](http://www.baeckerei-gerig.ch) Frische Backwaren

[www.farinabona.ch](http://www.farinabona.ch) (Gluten-freies Farina sec'a = Mais)

[www.frifrench.ch](http://www.frifrench.ch) Gluten-freie Salatsaucen

[www.frigaliment.ch](http://www.frigaliment.ch), Backwaren, Pasta, TK Ravioli, Lasagne etc., Salatsaucen für Gastronomie

[www.saucen.ch](http://www.saucen.ch) [gautschi@saucen.ch](mailto:gautschi@saucen.ch)

[www.taboa.ch](http://www.taboa.ch) (Ladengeschäft Zürich, grosses Sortiment, Beratung)

[www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom) (DS Food, Free From Beer etc.)

[www.migros.ch](http://www.migros.ch) (AHA Produkte produziert von der Jowa AG)

[www.reformhaus.ch](http://www.reformhaus.ch) (Müller Reformfachgeschäfte, Müller Vital Shops)

[www.dropa.ch](http://www.dropa.ch) (Drogerien mit Schär, Hammermühle etc.)

[www.delico.ch](http://www.delico.ch) Tamarisaucen, Sojasaucen

[www.biodis.ch](http://www.biodis.ch) (Importeur von France Aglut und weiteren Marken aus Frankreich) neu = [www.ilovefood.ch](http://www.ilovefood.ch)

[www.biopartner.ch](http://www.biopartner.ch) (Wurz Produkte, Schnitzerbräu, Bauckhof)

[www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch), Gluten-freie Aufbaupräparate

[www.hug-luzern.ch](http://www.hug-luzern.ch), Gluten-freie Reiswaffeln

[www.hilcona.com](http://www.hilcona.com)

[www.goldwurst.ch](http://www.goldwurst.ch) (Jenzer Fleisch- und Wurstwaren)

[www.landi.ch](http://www.landi.ch) (Gluten-freies Mehl)

[www.morga.ch](http://www.morga.ch) (Importeur von Schär, 3Pauly, Schnitzer und Hammermühle)

[www.manor.ch](http://www.manor.ch) (DS gluten free)

[www.oswald.ch](http://www.oswald.ch) senso Produkte ohne Gluten und ohne Lactose

[www.sabinas-pastashop.ch](http://www.sabinas-pastashop.ch) (Vertrieb vom ganzen Sortiment der Pasta "Le Veneziane" von Molino di Ferro, einzelne Produkte der Marke Farabelle und SorRisi di Mais)

[www.pianese.ch](http://www.pianese.ch) ("Le Veneziane" und "Happy Farm" aus Italien)

[www.somona.ch](http://www.somona.ch) (Importeur von Probios aus Italien und Tropicai Kokosnussmehl)

[www.prodega.ch](http://www.prodega.ch) (Teilsortiment Schär für Gastronomie)

[www.rietschi-getraenke.ch](http://www.rietschi-getraenke.ch) (Importeur von Bier Gluten-frei Daura Damm Spanien)

[www.baumerfladen.ch](http://www.baumerfladen.ch) Konditorei Voland – Gluten-freien Backkunst

[www.zwicky.ch](http://www.zwicky.ch) Gluten-freie Mehlmischungen

Zum Teil führen auch Apotheken und weitere Fachgeschäfte Gluten-freie Spezialprodukte. Fragen lohnt sich. Mitglieder der IG Zöliakie werden mit dem „Zöliakie-Info“ (vier Ausgaben pro Jahr) laufend über Produktneuheiten, Verkaufspunkte etc. informiert.



**Ausländische Hersteller:**

[www.andrianiamenti.it](http://www.andrianiamenti.it)  
[www.bauckhof.de](http://www.bauckhof.de)  
[www.damhert.com](http://www.damhert.com)  
[www.ds4you.com](http://www.ds4you.com)  
[www.euro-nat.com](http://www.euro-nat.com)  
[www.finax.se](http://www.finax.se) (neu erhältlich bei Taboa und [www.gfShop.ch](http://www.gfShop.ch))  
[www.food-for-you.de](http://www.food-for-you.de)  
[www.fria.se](http://www.fria.se)  
[www.glutabye.fr](http://www.glutabye.fr)  
[www.glutano.de](http://www.glutano.de)  
[www.grimm.at](http://www.grimm.at)  
[www.hammermuehle.de](http://www.hammermuehle.de)  
[www.kikkasfood.com](http://www.kikkasfood.com)  
[www.labelviesansgluten.com](http://www.labelviesansgluten.com)  
[www.leveneziane.it](http://www.leveneziane.it)  
[www.liberidimangiare.it](http://www.liberidimangiare.it) (Pandea Produkte)  
[www.meingast-Gluten-frei.at](http://www.meingast-Gluten-frei.at)  
[www.moilas.com](http://www.moilas.com)  
[www.molinodiferro.it](http://www.molinodiferro.it) (Le Veneziane Teigwaren)  
[www.nutricia.ch](http://www.nutricia.ch)  
[www.ohne gluten.ch](http://www.ohne gluten.ch) (France-Aglut Produkte)  
[www.orgran.com](http://www.orgran.com)  
[www.3pauly.de](http://www.3pauly.de)  
[www.poensgen-brot.de](http://www.poensgen-brot.de)  
[www.proceli.com](http://www.proceli.com)  
[www.probios.it](http://www.probios.it)  
[www.querfood.de](http://www.querfood.de) (2'300 Gluten-freie Artikel auf Lager)  
[www.rabenhorst.de](http://www.rabenhorst.de) (3Pauly Produkte)  
[www.schaer.com](http://www.schaer.com)  
[www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu)  
[www.schnitzer-bio.de](http://www.schnitzer-bio.de)  
[www.schnitzerbraeu.de](http://www.schnitzerbraeu.de)  
[www.sunsol.net](http://www.sunsol.net) (Spanien)  
[www.tropicai.com](http://www.tropicai.com) (Gluten-freies Kokosnussmehl)  
[www.vollwertcenter.de](http://www.vollwertcenter.de) (Wertz Produkte)  
[www.wangenmuehle.de](http://www.wangenmuehle.de) (Wangen-Mühle, Wertz und Probios)

Benötigen Sie Postanschrift, Telefon und Fax Nummern der obgenannten Firmen erhalten Sie diese aktuell im Sekretariat IG Zöliakie der Deutschen Schweiz

# Schweizerische Interessengemeinschaft für Zöliakie

Die Schweizerische Interessengemeinschaft für Zöliakie steht Ihnen bei Ernährungsfragen und Problemen hilfreich zur Seite und bietet viele verschiedene Dienstleistungen an.

---

**Adresse** IG Zöliakie der Deutschen Schweiz  
Mittlere Strasse 35  
CH – 4056 Basel

T 061 271 62 17

F 061 271 62 18

sekretariat@zoeliakie.ch

[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)

---