



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.



# Zöliakie

Broschüre in Leichter Sprache

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart  
Tel.: 0711-45 99 81-0, Fax: 0711-45 99 81-50  
e-mail: [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)  
[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

Mit freundlicher Unterstützung der AOK.



© Juni 2016. Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Stuttgart

Die „Broschüre in Leichter Sprache“ stellt eine urheberrechtlich geschützte Veröffentlichung i.S.v. § 87 UrhG dar. Die Verwertung oder Vervielfältigung dieser Broschüre, auch in Auszügen, ohne Einwilligung des Urhebers, stellt eine Urheberrechtsverletzung dar. Eine solche Urheberrechtsverletzung kann mit einer Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafen bestraft werden (§ 106 UrhG). Darüber hinaus macht sich der Verletzer Schadensersatzpflichtig.

Die Angaben sind mit größter Sorgfalt bearbeitet worden. Eine Gewähr für den Inhalt kann jedoch nicht übernommen werden, insbesondere sind jegliche Haftungsansprüche ausgeschlossen.

Konzeption und Text: Dr. Stephanie Freundner-Hagestedt  
Satz und Gestaltung: Stonegrafix  
Grundlayout: Christian Weisser Brand Communication GmbH  
Herstellung: Kornel Mierau GmbH, Berlin

# Vorwort

Das Leben mit gluten-freier Ernährung ist schwer.  
Sie müssen viel Neues lernen.  
Sie müssen auf viele Sachen aufpassen.  
Viele Informationen zur gluten-freien Ernährung sind schwer geschrieben.

In diesem kleinen Buch finden Sie:

- die wichtigsten Informationen zur gluten-freien Ernährung
- einfach zu verstehen
- in leichter Sprache
- mit vielen Bildern

Lesen Sie die Informationen in kleinen Stücken.  
Stück für Stück lernen Sie mehr über die gluten-freie Ernährung.  
Probieren Sie die Informationen in Ihrem Alltag aus.

Sie werden sehen:

- Bald klappt es gut mit der gluten-freien Ernährung.
- Es geht Ihnen gut.
- Der gluten-freie Alltag wird immer einfacher.

Viel Erfolg! Sie schaffen das.

Ihre DZG

# Inhalt

## 06 Die DZG

07 Mitglied in der DZG

## 10 Wichtige Informationen

10 Gluten-freie Ernährung

13 Über Zöliakie

16 Über die Weizen-Sensitivität

## 17 Medizin

17 So erkennt der Arzt die Zöliakie

24 Bei Zöliakie verändert sich die Darmwand

27 Das hilft bei Zöliakie

29 Kontroll-Unter-Suchungen beim Arzt

31 So erkennt man die Weizen-Sensitivität

33 Das hilft bei einer Weizen-Sensitivität

## 35 Gluten-freie Ernährung

36 Gluten-freie Lebens-Mittel

40 In diesen Lebens-Mitteln ist immer Gluten

43 Das versteckte Gluten

44 In diesen Lebens-Mitteln kann Gluten sein

54 Das ist wichtig für Sie

55 Zahn-Creme und Kosmetik

56 So finden Sie gluten-freie Produkte

58 Die Zutaten-Liste: Das ist wichtig

60 So finden Sie gluten-freie Produkte

63 Da können Sie gluten-freie Lebens-Mittel einkaufen

65 So kochen Sie gluten-frei

66 So backen Sie gluten-freien Kuchen

68 So backen Sie gluten-freies Brot

70 So arbeiten Sie richtig in der Küche

75 So essen Sie gesund

78 Wenn Sie weg sind

## DIE DZG

- DZG ist die Ab-Kürzung für:  
**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft.**
- Die DZG ist ein Selbst-Hilfe-Verein.
- In diesem Verein helfen Menschen mit Zöliakie anderen Menschen mit Zöliakie.

### So kann die DZG Ihnen helfen.

Die DZG hat viele Informationen für Sie:

- Sie können anrufen.
- Sie können auf der Internet-Seite lesen:  
Die Internet-Adresse heißt: [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)
- Sie können Mitglied in der DZG werden.

## Mitglied in der DZG

- Mitglieder bekommen **Bücher**, in denen viele gluten-freie Lebens-Mittel stehen.
- Mitglieder bekommen eine **Zeit-Schrift** mit allen neuen Informationen über die Zöliakie.
- Mitglieder bekommen **Rezepte** für gluten-freies Essen.
- Mitglieder bekommen Informationen für den **Urlaub.**
- Mitglieder bekommen Informationen über die **Krankheit Zöliakie.**
- Mitglieder bekommen Adressen von Kontakt-Personen.
- **Kontakt-Personen** wissen Antworten auf viele Fragen im Alltag.
- Kontakt-Personen organisieren Gesprächs-Gruppen.
- In den **Gesprächs-Gruppen** treffen sich Mitglieder und sprechen miteinander.

So können Sie Mitglied bei der DZG werden:

- Sie füllen das **Anmelde-Formular** aus und schicken es an die DZG.
- Das Anmelde-Formular bekommen Sie von der DZG.  
Rufen Sie an – Telefon: **07 11 - 45 99 81 - 0**.
- Das Anmelde-Formular finden Sie auch auf der Internet-Seite der DZG.
- Mitglieder bezahlen **45 Euro im Jahr**. Wenn Sie wenig Geld bekommen, bezahlen Sie nur 22,50 Euro im Jahr.
- Die Anmeldung kostet 15 Euro.
- Schnell bekommen Sie die Bücher mit Informationen nach der Anmeldung.

Viele **Informationen** gibt es bei der **DZG-Geschäftsstelle**.

Rufen Sie an:

Montag bis Donnerstag von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Telefon: **07 11 - 45 99 81 - 0**

Bei Fragen zum **Essen** rufen Sie an:

Dienstag von 9.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag von 17.00 bis 20.00 Uhr

Telefon: **07 11 - 45 99 81 - 31**

Bei Fragen an einen **Arzt** rufen Sie an:

Dienstag von 20.30 bis 22.00 Uhr

Mittwoch von 9.00 bis 12.00 Uhr

Telefon: **07 11 - 45 99 81 - 30**



## Gluten-freie Ernährung

- ▶ **Ernährung** ist unser Essen und Trinken.
- ▶ **Gluten-freie Ernährung** ist das Essen und Trinken von Lebens-Mitteln ohne Gluten.

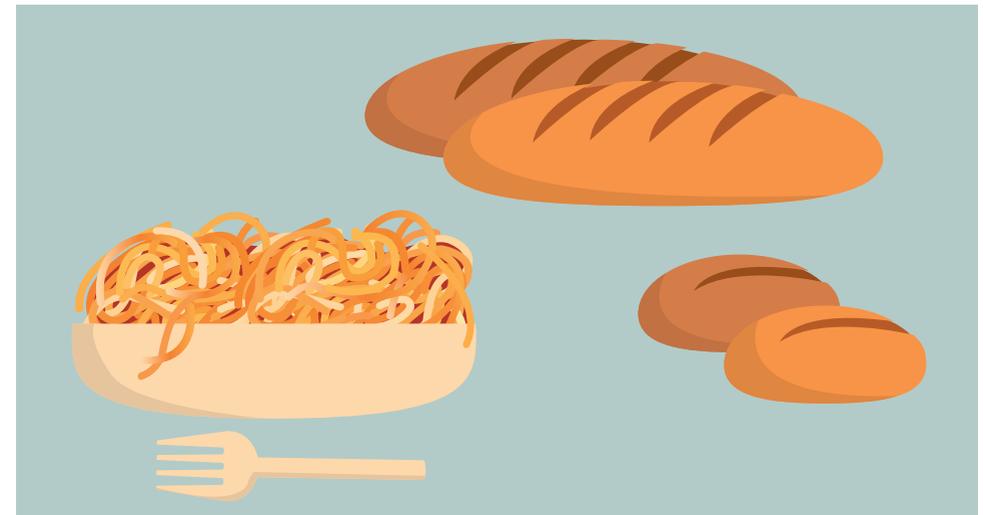


Das Zeichen für Gluten-freie Ernährung

- ▶ Gluten ist der Name für ein bestimmtes Eiweiß. Eiweiß heißt auch **Protein** in der Fach-Sprache. Gluten heißt **Kleber-Eiweiß** auf Deutsch.



- ▶ **Gluten** ist in vielen Getreide-Sorten, die wir essen.
- ▶ Gluten ist auch in vielen anderen Lebens-Mitteln, die wir kaufen.



Gluten-haltige Lebens-Mittel.

**Gluten ist ein Eiweiß in vielen Getreide-Sorten.**



### Dann ist eine gluten-freie Ernährung nötig

- ▶ Sie waren beim **Arzt** oder im Kranken-Haus.  
Der Arzt hat Sie unter-sucht.

Er hat Ihnen gesagt:

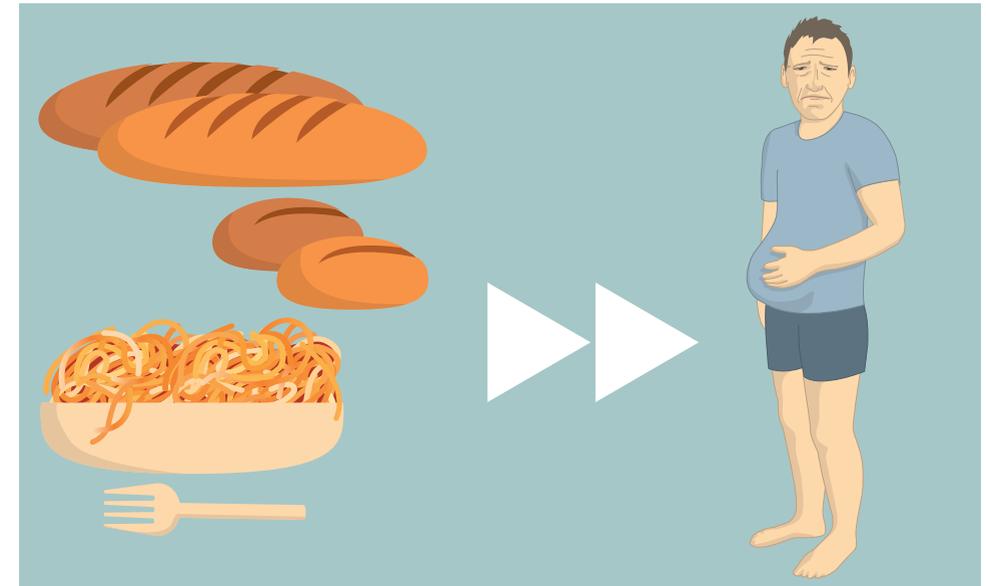
- Sie haben eine **Zöliakie**.
- Oder: Sie haben eine **Weizen-Sensitivität**.

Lassen Sie sich von einem **Arzt** unter-suchen.  
Nur der **Arzt** kann genau sagen,  
welche Krankheit sie haben.



## Über Zöliakie

- ▶ Zöliakie ist eine **Darm-Krankheit**.  
Sie zeigt sich im Dünndarm.

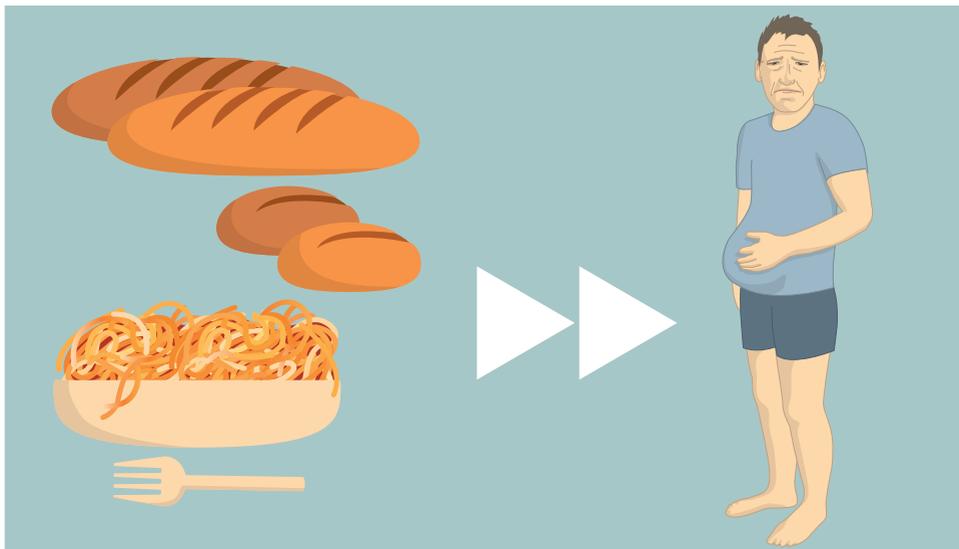


Gluten ist schlecht für Ihren Darm.

- ▶ Zöliakie ist eine **chronische Krankheit**.  
Eine chronische Krankheit dauert lange.
- ▶ Zöliakie dauert ein Leben lang.



- ▶ Wenn Sie Zöliakie haben, vertragen Sie kein Gluten. Das heißt: Wenn Sie Gluten essen oder trinken, geht es Ihnen schlecht.

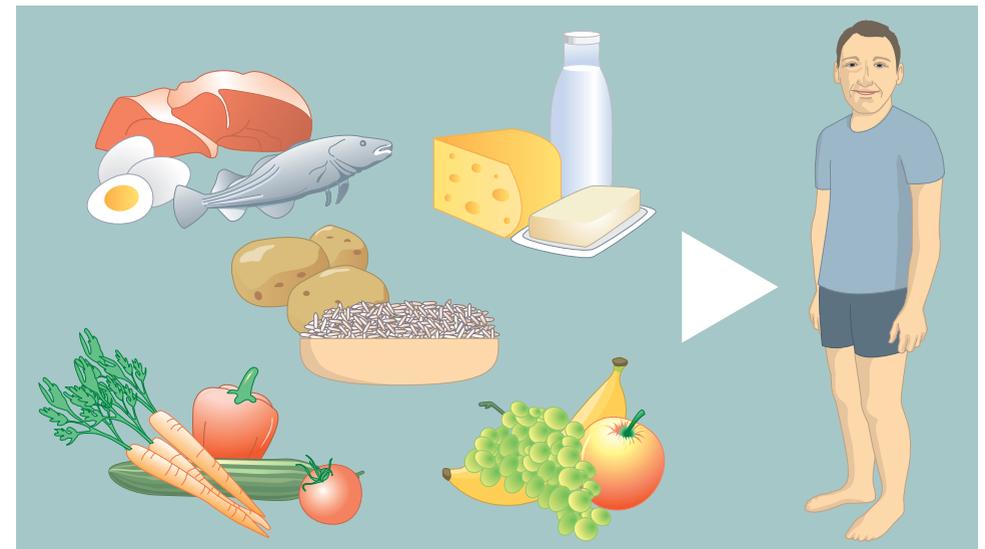


Gluten-haltige Lebens-Mittel sind schlecht für Sie.

- ▶ Gegen Zöliakie gibt es **keine Medikamente**.



- ▶ Das können Sie tun:  
Essen und trinken Sie nur Lebens-Mittel **ohne Gluten**.  
Dann geht es Ihnen wieder gut.



Gluten-freie Lebens-Mittel sind gut für Sie.

- Wichtig ist:** Essen und trinken Sie **lebens-lang** nur gluten-freie Lebens-Mittel.  
Nur dann geht es Ihnen auch in Zukunft gut.

**Bei Zöliakie hilft:  
Immer gluten-frei essen und trinken.**



## Über die Weizen-Sensitivität

- ▶ Die Weizen-Sensitivität heißt in der Fach-Sprache **Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizen-Allergie-Weizen-Sensitivität**.
- ▶ Die Weizen-Sensitivität ist auch eine **Darm-Krankheit**.
- ▶ Die Ärzte wissen noch nicht viel über diese Krankheit.
- ▶ Das können Sie tun:  
Essen und trinken Sie nur Lebens-Mittel **ohne Gluten**.  
Dann geht es Ihnen gut.

**Das hilft bei einer Weizen-Sensitivität:  
Gluten-frei essen und trinken.**



## So erkennt der Arzt die Zöliakie

- ▶ Der Arzt unter-sucht Sie.
- ▶ Der Arzt erkennt Ihre Krankheit.  
Das heißt: Der Arzt weiß dann,  
welche Krankheit Sie haben.
- ▶ Der Arzt nennt kranke Menschen **Patienten**.
- ▶ Bei vielen Patienten zeigt die Zöliakie **Krankheits-Zeichen**.
- ▶ Die Krankheits-Zeichen heißen in der  
Fach-Sprache **Symptome**.



▶ Bei jedem Patienten ist die Zöliakie ein bisschen anders:

- Manche Patienten haben viele Symptome.
- Manche Patienten haben wenige Symptome.
- Manchen Patienten geht es oft oder immer schlecht.
- Manchen Patienten geht es manchmal oder nur ein wenig schlecht.
- Manche Patienten merken gar keine Symptome und haben trotzdem Zöliakie.



▶ **Symptome der Zöliakie** sind zum Beispiel:

- Durch-Fall:  
Sie machen viel dünnen Stuhl.
- Oder Verstopfung:  
Sie machen wenig harten Stuhl.
- Erbrechen: Sie brechen.
- Blähungen: Sie haben viel Luft im Darm.
- Appetit-Losig-keit:  
Sie wollen nichts essen.
- Blässe: Ihre Haut ist ganz hell.
- Schwäche: Sie sind schwach.
- Müdigkeit: Sie sind oft müde.
- Blutarmut:  
Sie haben wenig rote Blut-Körperchen.
- Miss-Launig-keit:  
Sie haben oft schlechte Laune.
- Große Schmerz-Empfindlich-keit:  
Sie haben schnell starke Schmerzen.



- ▶ Das Erkennen einer Krankheit nennt man **Diagnose**.

Für den Arzt ist es schwer, eine Zöliakie zu erkennen.  
Er muss **besondere Unter-Suchungen** machen.

Bitte essen Sie **nicht gluten-frei**.

Dann kann die **Unter-Suchung** ein falsches Ergebnis liefern.

### Es ist schwer, eine Zöliakie zu erkennen.

#### Das untersucht der Arzt bei einer Zöliakie

Für die Diagnose sind 2 Schritte nötig.

##### 1. Schritt:

- ▶ Der Arzt nimmt Ihnen Blut ab.  
Ihr **Blut** wird im Labor **unter-sucht**.



Der Arzt nimmt Ihnen Blut ab.



- ▶ Das ist ganz normal:  
Wenn Sie krank sind, macht Ihr Körper Anti-Körper.  
**Anti-Körper** sind spezielle Eiweiße gegen Krankheiten.

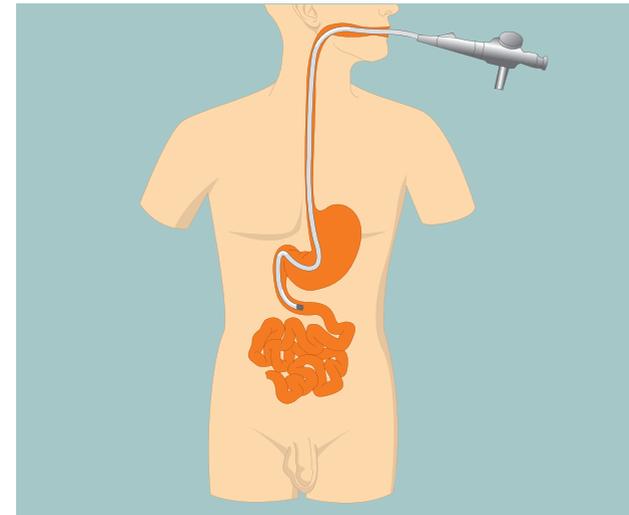
- Wenn Sie Zöliakie haben, haben Sie 2 Sorten von speziellen Anti-Körpern:
- Die eine Sorte heißt **TTG-Anti-Körper**.  
Der Arzt sagt auch Gewebs-Trans-Glutaminase-Anti-Körper.
- Die andere Sorte heißt **Endo-Mysium-Anti-Körper**.
- Diese Blut-Unter-Suchung kann Ihr Haus-Arzt machen oder ein Fach-Arzt.

### 1. Schritt für die Diagnose von Zöliakie: Sind spezielle Anti-Körper in ihrem Blut?



## 2. Schritt:

- ▶ Wenn Sie die speziellen Anti-Körper für eine Zöliakie haben:  
Dann machen die Ärzte eine **Dünndarm-Spiegelung**.
- ▶ Die Dünndarm-Spiegelung heißt in der Fach-Sprache **Gastro-Duodeno-Skopie**.
- ▶ Bei der Dünndarm-Spiegelung sehen die Ärzte die **Darmwand** genau an.  
Sie nehmen ganz kleine Stücke aus der Darmwand.  
Diese kleinen Stücke heißen **Gewebe-Proben**.
- ▶ Das Nehmen von Gewebe-Proben heißt in der Fach-Sprache **Biopsie**.
- ▶ Eine Dünndarm-Spiegelung können Kranken-Häuser machen  
oder: **Gastro-Enterologen**.  
Das sind spezielle Ärzte für Krankheiten im Magen und Darm.



Dünndarm-Spiegelung: Der Arzt schiebt einen Schlauch in Ihren Darm.

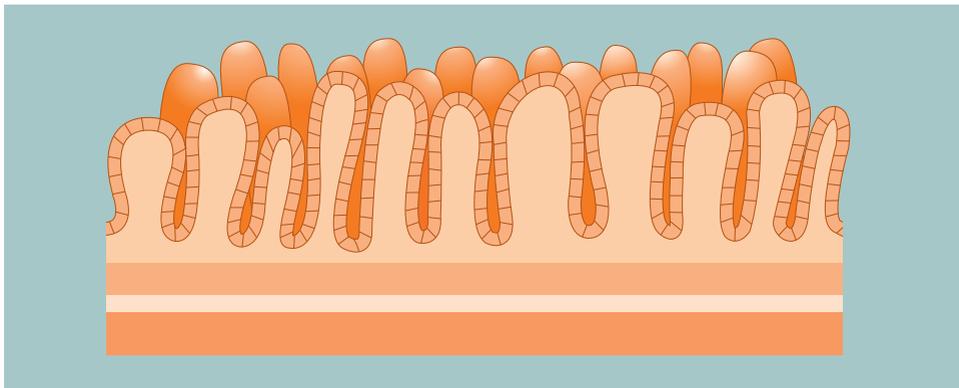
- ▶ Wenn Sie Zöliakie haben, sieht die Darmwand anders aus.  
  
Das sehen die Ärzte bei der Dünndarm-Spiegelung.  
Das zeigen auch die Gewebe-Proben.

**2. Schritt für die Diagnose von Zöliakie:  
Dünndarm-Spiegelung zur Unter-Suchung der Darmwand.**



## Bei Zöliakie verändert sich die Darmwand

- ▶ Eine gesunde Wand vom Dünndarm hat sehr viele **Aus-Stülpungen**.  
Diese Aus-Stülpungen sind sehr, sehr klein.  
Sie sehen wie ganz kleine Finger aus.
- ▶ Diese Aus-Stülpungen heißen **Zotten** in der Fach-Sprache.  
Die Ärzte sagen auch **Darm-Zotten**.



So sehen gesunde Darm-Zotten aus.

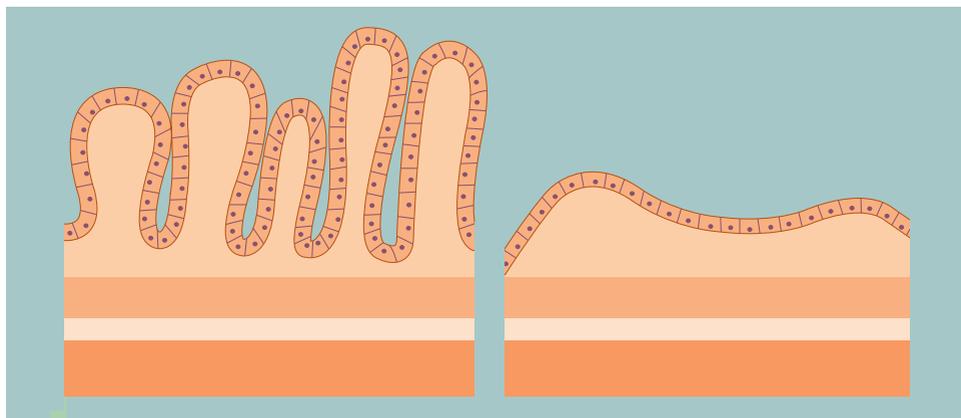
- ▶ Die Darm-Zotten haben eine wichtige **Aufgabe**:  
Sie nehmen alles aus der Nahrung auf,  
was der Körper braucht.
- ▶ **Nahrung** ist unser Essen und Trinken.



- ▶ Der Körper braucht zum Beispiel **Nähr-Stoffe, Wasser, Vitamine und Mineral-Stoffe**.

Wenn Sie **Zöliakie** haben, passiert dies:

- Sie vertragen kein Gluten.
- In Ihrem Darm gibt es eine **Entzündung**.
- Die Entzündung ist schlecht für Ihre Darmwand.
- Die **Darmwand verändert** sich:  
Die Zotten werden immer kleiner und kleiner.
- Ihr Darm nimmt zu wenig auf aus der Nahrung.
- Ihr Körper bekommt **zu wenig** Nähr-Stoffe,  
Wasser, Vitamine und Mineral-Stoffe.
- Sie haben schwache oder starke Symptome.



Darm-Zotten im gesunden Darm.

Darm-Zotten  
im kranken Darm - bei Zöliakie.**Bei Zöliakie:**

- **Gluten macht die Darmwand krank.**
- **Ihr Körper braucht mehr, als der Darm aufnehmen kann.**



## Das hilft bei Zöliakie

- ▶ Zöliakie kann man **nicht heilen**.
- ▶ Es gibt **keine Medikamente** gegen Zöliakie.
- ▶ Der Arzt sagt Ihnen, dass Sie **gluten-frei essen und trinken** sollen.
- ▶ Wenn Sie gluten-frei essen und trinken, dann passiert dies:
  - Die Entzündung im Darm hört auf.
  - Die speziellen Anti-Körper im Blut werden weniger.
  - Die Darmwand wird wieder gesund und sieht normal aus.
  - Ihr Körper bekommt alles, was er braucht.
  - **Es geht Ihnen gut.**

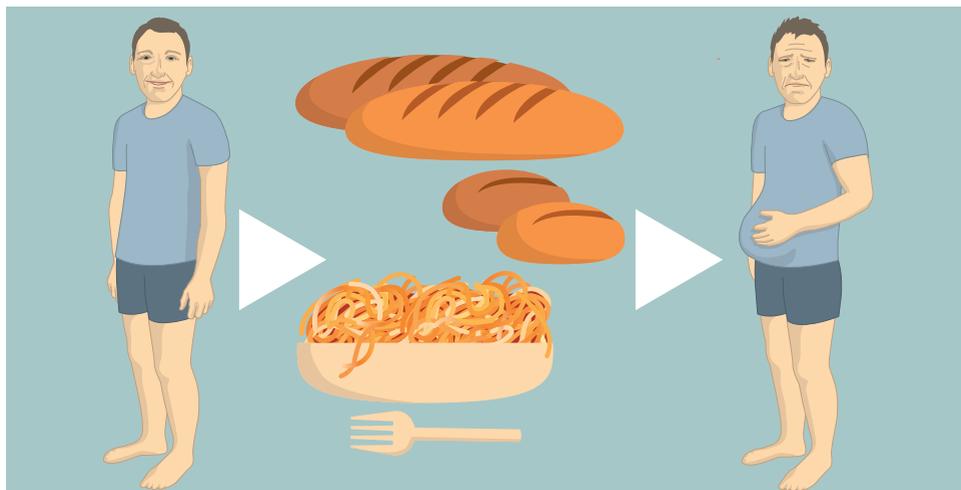


Essen und trinken Sie glutenfrei  
und es geht Ihnen gut.



⇒ **Aber Vorsicht:**

- Wenn Sie wieder Gluten essen, kommt die Entzündung im Darm wieder.
- Meistens dauert es lange, bis Sie wieder Symptome haben. Aber: Ihr Darm ist schnell wieder krank.
- Wenn Sie Zöliakie haben und Gluten essen, können Sie nach langer Zeit noch andere Krankheiten bekommen: zum Beispiel Probleme mit den Knochen oder Krebs.



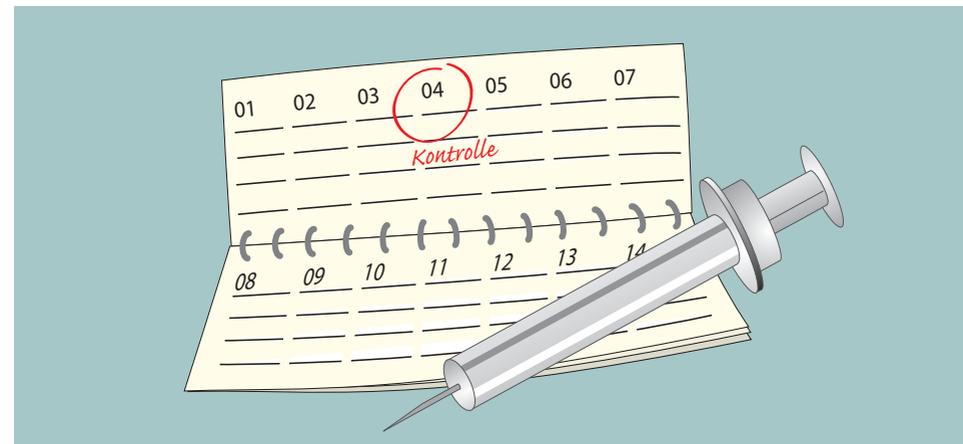
Wenn Sie wieder Gluten essen, ist das schlecht für Sie.

**Essen und trinken Sie immer ohne Gluten.  
Dann geht es Ihnen gut.**



## Kontroll-Unter-Suchungen beim Arzt

- ▶ Lassen Sie **regel-mäßig** Ihr Blut kontrollieren.



Gehen Sie regel-mäßig zu Kontroll-Unter-Suchungen.

- ▶ Die Kontrolle zeigt die **Zahl der speziellen Anti-Körper** bei Zöliakie.
- ▶ Es ist gut:
  - Wenn die Zahl der speziellen Anti-Körper ganz klein ist.
  - Oder: Wenn die speziellen Anti-Körper weg sind.
- ▶ Dann machen Sie es richtig mit der gluten-freien Ernährung.



▶ Gehen Sie zur **Kontrolle:**

- 3 und 6 Monate nach dem Anfang der gluten-freien Ernährung
- Nach 1 Jahr
- Danach: 1 Mal im Jahr
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Kontroll-Termine.

**Lassen Sie Ihr Blut regel-mäßig kontrollieren.  
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.**



## So erkennt man die Weizen-Sensitivität

- ▶ Die **Symptome** der Weizen-Sensitivität sind zum Beispiel:
  - Durchfall
  - Erbrechen
  - Blähungen
  - Schwäche
- ▶ Über die Weizen-Sensitivität weiß man wenig.
- ▶ Deshalb kennt man noch nicht genau die Ursachen für diese Krankheit.
- ▶ Der Arzt kann die Weizen-Sensitivität **nicht direkt erkennen.**



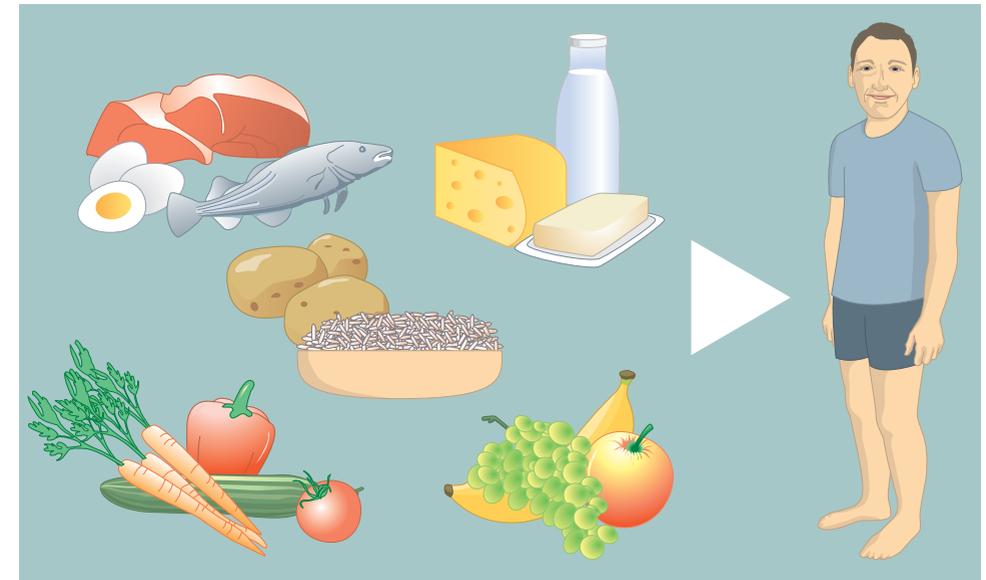
- ▶ Der Arzt macht **viele Unter-Suchungen**.
- ▶ Er will wissen, ob Sie andere Darm-Krankheiten haben, zum Beispiel:
  - eine Weizen-Allergie
  - eine Zöliakie
  - einen Reiz-Darm
  
- ▶ Wenn Sie
  - **kein Gluten vertragen**
  - und wenn Sie **keine andere Darm-Krankheit** haben,
  - **dann** haben Sie wahrscheinlich eine **Weizen-Sensitivität**

Es ist schwierig, eine Weizen-Sensitivität zu erkennen.



## Das hilft bei einer Weizen-Sensitivität

- ▶ Es gibt **keine Medikamente** gegen die Weizen-Sensitivität.
  
- ▶ **Essen und trinken Sie gluten-frei.**  
Dann geht es Ihnen besser.



Gluten-freie Lebens-Mittel sind gut für Sie.

- ▶ Fragen Sie Ihren Arzt ab und zu:  
Gibt es Neues über die Ernährung bei einer Weizen-Sensitivität?



- ▶ Bald gibt es Neues über die Weizen-Sensitivität.  
Fragen Sie Ihren Arzt oder bei der DZG.

**Essen und trinken Sie ohne Gluten.  
Informieren Sie sich über Neues.**



## Gluten-freie Ernährung

Die gluten-freie Ernährung ist neu für Sie.

Wir erklären Ihnen:

- Welche Lebens-Mittel gluten-frei sind.
- In welchen Lebens-Mitteln immer Gluten ist.
- In welchen Lebens-Mitteln Gluten sein kann.
- Wie Sie gluten-freie Lebens-Mittel finden.
- Wo Sie einkaufen können.
- Wie Sie gluten-frei kochen.
- Wie Sie gluten-frei backen.
- Wie Sie richtig in der Küche arbeiten.
- Wie Sie gluten-frei essen, wenn sie weg sind.

Lesen Sie weiter.

Schritt für Schritt lernen Sie die gluten-freie Ernährung.



## Gluten-freie Lebens-Mittel

- ▶ Es gibt Lebens-Mittel, die gluten-frei sind von Natur aus.
- ▶ **Aber nur**, wenn diese Lebens-Mittel so bleiben, wie sie sind.

Man sagt dann auch:

- **unverarbeitete** Lebens-Mittel
- oder: **natur-belassene** Lebens-Mittel



Diese Lebens-Mittel sind gluten-frei von Natur aus.



- ▶ Wenn Sie gluten-frei backen und kochen müssen: Nehmen Sie gluten-freie Mehle und gluten-freie Körner.

Reis



Kicher-Erbsen



Hirse



Kartoffeln



Mais



Teff



Buch-Weizen



Kochen und backen Sie mit Mehl von diesen Pflanzen.

Sie können auch Mehl nehmen aus:

- Soja
- Kokos
- Kastanien
- Bananen
- Lupinen
- Trauben-Kernen
- Hafer, nicht durch andere Getreide verunreinigt



Diese Lebens-Mittel sind gluten-frei,  
wenn sie unverarbeitet sind:

- Obst, Gemüse, Salate und Kartoffeln
- Kastanien und Nüsse
- Hülsen-Früchte: zum Beispiel Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja-Bohnen und Kicher-Erbsen
- Mais und Reis
- Quinoa, Amaranth und Canihua
- Hirse, Teff und Buch-Weizen
- Hanf-Samen und Trauben-Kern-Mehl
- Hafer, nicht durch andere Getreide verunreinigt
- Koch-Bananen
- Milch, Quark und Natur-Joghurt
- Butter, Frisch-Käse und Natur-Käse
- Pflanzen-Öle
- Eier und Fleisch
- Fisch und Meeres-Früchte
- Zucker und Honig
- Konfitüre und Marmelade
- Reine Gewürze und reine Kräuter



⇒ **Achtung!** Zwischen den Hülsen-Früchten oder dem Buch-Weizen können Getreide-Körner sein.  
Das heißt: Die Hülsen-Früchte oder der Buch-Weizen können mit Gluten verschmutzt sein.



Hülsen-Früchte

**Unser Tipp:**

- ▶ Sehen Sie in der Lebens-Mittel-Liste von der DZG nach, ob das Produkt gluten-frei ist.
- ▶ Oder: Verteilen Sie die Hülsen-Früchte oder den Buch-Weizen auf einem sauberen Trocken-Tuch. Sehen Sie nach, ob Körner oder etwas Anderes zwischen den Hülsen-Früchten oder dem Buch-Weizen liegt. Sammeln Sie diese anderen Sachen heraus.



Kontrollieren Sie Hülsen-Früchte oder den Buch-Weizen vor dem Kochen.



## In diesen Lebens-Mitteln ist immer Gluten

- ▶ Gluten ist in vielen Getreide-Sorten, die wir essen.

### Gluten ist in diesen Getreide-Sorten:

- Weizen
- Dinkel
- Roggen
- Gerste
- Grün-Kern
- Ur-Korn
- Emmer
- Kamut<sup>®</sup>, das ist Kohrasan-Weizen



- ▶ **Gluten** ist auch in **Lebens-Mitteln, die aus diesen Getreiden gemacht werden**, zum Beispiel:
  - in Mehl
  - in Stärke
  - in Grieß, Graupen und Flocken
  - in Panier-Mehl
  - in Teig-Waren
- ▶ Deshalb ist **Gluten**
  - in allen normalen Broten und Brötchen
  - in Kuchen und anderem Gebäck
  - in Müsli-Riegeln und Eis-Waffeln
  - in Salz-Stangen und Knabber-Gebäck
  - in paniertem Fisch
  - in paniertem Fleisch
  - in Pizza
  - in Nudeln, Knödeln und Gnocci
  - in Bier und Malz-Bier



Dinkel

Weizen

Gerste

Roggen

► **Gluten ist in diesen Getreide-Sorten**

**Gluten ist in allen Lebens-Mitteln, die mit diesen Getreide-Sorten gemacht werden: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Grün-Kern, Ur-Korn, Emmer und Kamut®.**



## Das versteckte Gluten

- Gluten kann sich in Lebens-Mitteln verstecken. Das heißt: **Sie können nicht sofort sehen, ob Gluten in diesem Lebens-Mittel ist.**
- Das können Sie tun:
  - Sie **fragen**, was in diesem Lebens-Mittel ist.
  - Sie **sehen nach** in der Lebens-Mittel-Liste von der DZG, ob dieses Lebens-Mittel gluten-frei ist.
  - Sie **lesen** auf der Verpackung, was in diesem Lebens-Mittel ist.



So finden sie verstecktes Gluten.

Nur wenn das Lebens-Mittel gluten-frei ist, dürfen Sie es essen.





## In diesen Lebens-Mitteln kann Gluten sein

- ▶ **Gluten kann sein** in Lebens-Mitteln, die aus Kartoffeln gemacht werden, zum Beispiel:
  - in **Pommes**
  - in **Kroketten**
  - in **Kartoffel-Puffern**
  - in **Klößen**
  - in **Kartoffel-Brei**
  - in **Schupf-Nudeln**

Schupfnudeln



Kartoffel-Klöße



Kroketten



Gluten kann sein in Produkten aus Kartoffeln.



- ▶ **Gluten kann sein** in Lebens-Mitteln, die aus Obst gemacht werden, zum Beispiel:
  - in **eingedickten Früchten**
  - in **Obst-Grütze**
  - in **Brot-Auf-Strichen aus Obst**



Gluten kann sein in Produkten aus Obst.



- ▶ **Gluten kann sein** in Lebens-Mitteln, die aus Milch gemacht werden, zum Beispiel:
  - in verarbeitetem Joghurt, Quark und Frisch-Käse
  - in Käse-Zubereitungen
  - in Kräuter-Käse
  - in Milch-Produkten mit Frucht-Zubereitungen
  - in Müsli-Zusätzen
  - in Light-Lebens-Mitteln
  - in Analog-Käse und künstlichem Käse
  - in Harzer Käse



Gluten kann sein in Produkten aus Milch.



- ▶ **Gluten kann sein** in Süßig-Keiten und Knabbereien, zum Beispiel:
  - in Schokolade
  - in Waffeln
  - in Lakritzen
  - in Krokant und Nugat
  - in Gummi-Bärchen und Gummi-Bonbons
  - in Dragees, Bonbons und Kau-Gummi
  - in Torten-Dekorationen
  - in süßen Soßen und Pudding
  - in Kalt-Schalen und Creme-Pulver
  - in Nuss-Nugat-Creme
  - in Chips, Flips und Sticks
  - in Cornflakes



Gluten kann sein in Süßig-Keiten und Knabbereien.



► **Gluten ist in vielen normalen Getreide-Produkten beim Bäcker oder im Super-Markt, zum Beispiel:**

- in diesen Broten vom normalen Bäcker: **Mais-Brot, Hirse-Brot, Soja-Brot, Buch-Weizen-Brot und Reis-Brot**
- in normalen **Hirse-Teig-Waren** und **Buch-Weizen-Teigwaren** wie Nudeln
- in **asiatischen Nudeln**, die man **Somen** nennt
- in **Essener Brot, Lebendigem Brot** (gekeimtes Brot) und **Kanne Brot-Trunk** (fermentiertes Getränk)



Gluten kann sein in Getreide-Produkten vom Bäcker und aus dem Super-Markt.



► **Gluten kann sein in Back-Zutaten, zum Beispiel:**

- in **Back-Pulver**
- in **Hefe**
- in **Vanille-Zucker**
- in **Kuvertüre**
- in **Torten-Guss**
- in **Glasuren**
- in **Back-Aroma**



Gluten kann sein in Back-Zutaten.



- ▶ **Gluten kann sein** in Getränken, zum Beispiel:
  - in aromatisiertem Tee
  - in aromatisiertem Kaffee
  - in Frucht-Saft-Getränken
  - in Limonaden und Brausen
  - in kakao-haltigen Misch-Getränken
  - in Milch-Misch-Getränken
  - in Likören
  - in Malz-Kaffee und Gersten-Kaffee
- ▶ **Gluten ist immer**
  - in normalem Bier
  - in normalem Malz-Bier



Gluten kann sein in Getränken.



- ▶ **Gluten kann sein** in Gewürzen und Soßen, zum Beispiel:
  - in Würz-Mischungen
  - in Gewürz-Essig und Kräuter-Essig
  - in Ketchup
  - in Grill-Soßen
  - in Senf mit Gewürzen und Kräutern
  - in Soja-Soßen



Gluten kann sein in Gewürzen, Soßen und Senf.



- ▶ **Gluten kann sein** in Wurst- und Fleisch-Waren, zum Beispiel:
  - in **Auf-Schnitt**
  - in **Würstchen**
  - in der **Rinde von Schinken**
  - in **Gyros und Döner-Fleisch**
  - in **paniertem Fleisch**
  - in **fertigen Frikadellen und Hack-Braten**
  - in **gewürztem Fleisch und eingelegtem Fleisch**



Gluten kann sein in  
Wurst- und Fleisch-Waren.



**Vorsicht: Gluten kann sein in verarbeiteten Lebens-Mitteln.**

**Informieren Sie sich über die Zutaten, wenn Sie diese Lebens-Mittel essen oder trinken möchten:**

- **verarbeitete Kartoffel-Produkte**
- **Produkte aus Obst**
- **verarbeitete Milch-Produkte**
- **Süßig-Keiten und Knabbereien**
- **Brote, Brötchen und Teig-Waren**
- **Corn-Flakes**
- **Back-Zutaten**
- **Getränke**
- **Gewürze und Kräuter-Essig**
- **Soße, Ketchup und Senf**
- **Wurst**
- **gewürzte und panierte Fleisch-Waren**

**Vor dem Kochen:**

**Sammeln Sie alle anderen Körner aus dem Reis, den Hülsen-Früchten und dem Buch-Weizen.**



## Das ist wichtig für Sie

- ⇒ Vorsicht bei Medikamenten
- ⇒ Vorsicht bei Zahn-Creme und Kosmetik

### Medikamente:

#### In Medikamenten kann Gluten sein.

Das können Sie tun:

- ▶ **Beim Arzt:** Sagen Sie, dass Sie gluten-freie Medikamente brauchen.
- ▶ **In der Apotheke:** Fragen Sie, ob Ihre Medikamente gluten-frei sind.
- ▶ **Zuhause:** Sehen Sie nach in der **Liste von der DZG** für gluten-freie Arznei-Mittel.



Achtung: Gluten kann sein in Medikamenten.

**Nehmen Sie nur gluten-freie Medikamente.**



## Zahn-Creme und Kosmetik

In Zahn-Creme und anderer Kosmetik kann **Gluten sein**. Deshalb Vorsicht:

- ▶ bei allen Produkten, die in Ihren Mund kommen.



Gluten kann sein in Zahn-Creme und Kosmetik.

Das können Sie tun:

Sehen sie nach in der Liste von der DZG für Kosmetika.

Oder: Sehen Sie nach den **Inhalts-Stoffen**

- in **Zahn-Creme** und in **Mund-Spül-Lösungen**
- in **Gurgel-Lösungen**
- in **Lippen-Pflege**
- in **Lippen-Stift** und **Lipp-Gloss**

**Gluten kann sein in Zahn-Creme und Kosmetik.**



# So finden Sie gluten-freie Produkte

- ▶ Sie wissen:  
Das Produkt ist **gluten-frei von Natur aus**,  
zum Beispiel unverarbeitete Milch-Produkte  
oder frisches Obst und Gemüse.
- ▶ Die **durch-gestrichene Ähre** auf der Verpackung zeigt Ihnen:  
Das ist ein **gluten-freies Produkt**.
- ▶ Das Wort **gluten-frei** steht auf der Verpackung.
- ▶ Sie sehen:  
Das Produkt steht **in der Liste** der glutenfreien  
Lebens-Mittel von **der DZG**.
- ▶ Sie lesen die **Zutaten-Liste auf dem Produkt**  
und wissen dann:  
Das Produkt ist gluten-frei.



Dieses Zeichen sagt: Das Produkt ist gluten-frei.



Sehen Sie in die Lebens-Mittel-Liste von der DZG.



Die Zutaten-Liste sagt Ihnen, ob Gluten in einem Lebens-Mittel ist.



## Die Zutaten-Liste: Das ist wichtig

▶ Wenn **Gluten in einem Produkt** ist, lesen Sie in der Zutaten-Liste:

- **Gluten**
- oder: **enthält Gluten**
- oder: **gluten-haltig**
- oder: **Weizen**
- oder: **Dinkel**
- oder: **Roggen**
- oder: **Gerste**
- oder: **Grün-Kern**
- oder: **Ur-Korn**
- oder: **Emmer**
- oder: **Kamut<sup>®</sup>**



▶ **Das sollten Sie auch wissen**

- Stärke ist gluten-frei.
- Modifizierte Stärke ist gluten-frei.
- Gluten-freie Weizen-Stärke ist gluten-frei.
- Glukose-Sirup und Malto-Dextrin sind gluten-frei.

Diese Zutaten können gluten-frei sein oder nicht:

- Aroma
- Hefe-Extrakt
- Gewürze

⇒ **Achtung! Nicht gluten-frei,**  
wenn Sie diese Wörter lesen:

**Gluten-haltig**

**Gluten**

**Weizen**

**Dinkel**

**Gerste**

**Roggen**

**Emmer, Ur-Korn, Kamut<sup>®</sup>**

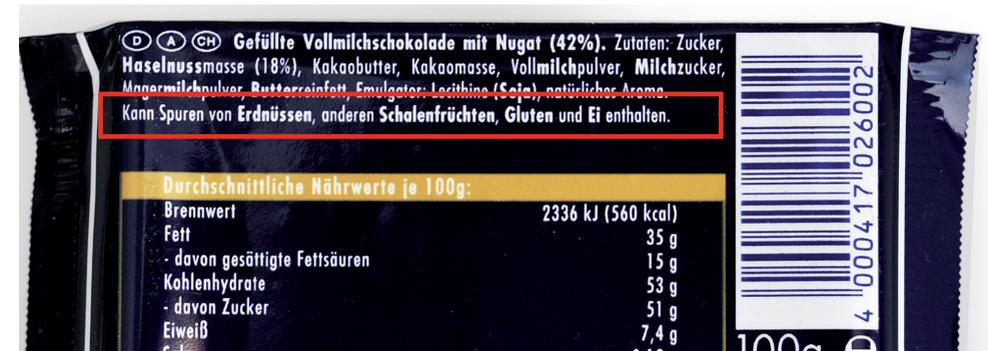


## So finden Sie gluten-freie Produkte

- Das Lebens-Mittel ist gluten-frei von Natur aus und unverarbeitet.
  - Sie sehen auf der Verpackung die durch-gestrichene Ähre.
  - Auf der Verpackung sehen Sie das Wort gluten-frei.
  - Sie finden das Produkt in der aktuellen Liste der gluten-freien Lebens-Mittel von der DZG.
  - Die Zutaten-Liste sagt, dass das Produkt gluten-frei ist.
- ⇒ **Achtung: Lernen Sie genau, was die Wörter in der Zutaten-Liste heißen.**



Auf vielen Lebens-Mitteln lesen Sie:  
**Kann Spuren von Gluten enthalten.**



Oft finden Sie diesen Satz auf der Verpackung.

- ▶ Das ist eine wichtige Information.  
Wenn dieser Satz auf der Packung steht, heißt das:
  - Im Produkt kann ganz wenig Gluten sein.
  - Oder: Im Produkt ist kein Gluten.
- ▶ Wenn dieser Satz auf der Packung **nicht steht**, heißt das:
  - Im Produkt ist kein Gluten.
  - Oder: Im Produkt kann ganz wenig Gluten sein.



- ▶ **Diese Produkte müssen Sie nicht weg-lassen.**  
Sie müssen selbst entscheiden.
- ▶ Das kann Ihnen dabei helfen:  
Fragen Sie nach dem Produkt bei der DZG,  
wenn Sie nicht sicher sind.

Wenn Sie den Satz finden:  
Kann Spuren von Gluten enthalten,  
fragen Sie bei der DZG.



## Da können Sie gluten-freie Lebens-Mittel einkaufen

Sie kaufen ganz normal ein:

- ▶ Die von Natur aus gluten-freien Lebensmittel
- ▶ Die anderen gluten-freien Lebensmittel

Es gibt **spezielle gluten-freie Lebensmittel**, zum Beispiel:

- gluten-freies Mehl
- gluten-freies Brot
- gluten-freie Brötchen
- gluten-freie Nudeln
- gluten-freie-Kekse

Spezielle gluten-freie Lebensmittel kaufen Sie:

- in vielen **Super-Märkten**
- in vielen **Drogerie-Märkten**
- in vielen **Bio-Läden**
- in **Reform-Häusern**
- bei **Internet-Versendern**



Wenn Sie die gluten-freien Lebens-Mitteln nicht finden, fragen Sie in den Geschäften.

▶ Gluten-freie Produkte finden sie zum Beispiel in diesen Geschäften:



▶ Gluten-freie Produkte stellen zum Beispiel diese Firmen her:



Gluten-freie Lebens-Mittel gibt es in vielen Geschäften. Sie können gluten-freie Lebens-Mittel über das Internet bestellen.



## So kochen Sie gluten-frei

- ▶ Sie kaufen **gluten-freie Lebens-Mittel**.
- ▶ Soßen kochen Sie mit gluten-freiem Mehl oder gluten-freiem Soßen-Binder.
- ▶ Nehmen Sie gluten-freie Gewürze.
- ▶ **Rezepte für gluten-freies Essen** gibt es bei der DZG oder: in Kochbüchern für gluten-freies Essen.
- ▶ Freuen Sie sich auf Ihr leckeres, gluten-freies Essen. Guten Appetit.



Zum Kochen: Nehmen Sie nur gluten-freie Lebens-Mittel.



## So backen Sie gluten-freien Kuchen

- ▶ Gluten-freies Backen geht anders. Sie brauchen etwas Zeit zum Lernen.
- ▶ Am Anfang: Backen Sie einen einfachen Kuchen, zum Beispiel einen Rühr-Kuchen oder Muffins.
- ▶ Kaufen Sie **gluten-freies Mehl** und **gluten-freie Back-Zutaten**.
- ▶ Backen Sie nach einem **Rezept für gluten-freien Kuchen**.
- ▶ Rezepte gibt es bei der DZG oder: in Koch-Büchern mit gluten-freien Kuchen-Rezepten.
- ▶ **Vorsicht bei alten Kuchen-Formen.** Oft sind noch gluten-haltige Krümel in den Ecken. Spülen Sie die Formen ganz sauber.



- ▶ Legen Sie **Back-Papier** auf Ihre Back-Bleche. Oder: Legen Sie Back-Papier in Ihre Kuchen-Form.
- ▶ Gluten-freier Kuchen wird schnell dunkel. Backen Sie weniger heiß.
- ▶ Gluten-freier Kuchen wird schnell trocken. Wenn er kalt ist, packen Sie den Kuchen gut ein.
- ▶ Üben Sie das Backen. Bald können Sie leckeren, gluten-freien Kuchen backen.



Zum Kuchen-Backen: Nehmen Sie gluten-freies Mehl und gluten-freie Back-Zutaten.



## So backen Sie gluten-freies Brot

- ▶ Nehmen Sie **gluten-freies Mehl** und **gluten-freie Back-Zutaten**.
- ▶ Rezepte gibt es bei der DZG oder: in Kochbüchern mit **gluten-freien Brot-Rezepten**.
- ▶ Das Brot braucht **viel Wasser** beim Backen. Schieben Sie ein Blech mit Wasser unten in den Ofen. Oder: Backen Sie das Brot in einer Form mit Deckel.
- ▶ Nach dem Backen: Warten Sie ein paar Stunden. Dann schneiden Sie das Brot und packen es gut ein.
- ▶ Gluten-freies Brot wird schnell schlecht. Legen Sie das Brot in den Kühl-Schrank. Oder: Frieren Sie Päckchen mit wenigen Brot-Scheiben ein.



Zum Brot-Backen: Nehmen Sie gluten-freies Mehl und gluten-freie Back-Zutaten.

### Gluten-freies Kochen ist einfach.

- Nehmen Sie **Rezepte für gluten-freies Essen**.
- Nehmen Sie **gluten-freie Zutaten**.

### Gluten-freies Backen müssen Sie lernen.

- Nehmen Sie **Rezepte für gluten-freien Kuchen oder gluten-freies Brot**.
- Nehmen Sie **gluten-freie Zutaten**.
- **Üben Sie das Backen.**  
**Bald können Sie gut backen.**



## So arbeiten sie richtig in der Küche

- ▶ **Sauber arbeiten** ist wichtig.  
Ihr Essen darf nicht mit Gluten verschmutzt werden.  
Das heißt: In Ihr Essen dürfen keine normalen Krümel kommen.



Achtung! Gluten-freie Lebens-Mittel müssen sauber bleiben.

- ▶ Erst die Hände waschen.  
Dann: Mit **sauberen Händen** die gluten-freien Lebens-Mitteln anfassen.



- ▶ Machen Sie einen Schrank ganz sauber.  
Legen Sie nur gluten-freie Lebens-Mittel in den **sauberen Schrank**.



- ▶ Machen Sie einen Platz ganz sauber.  
Arbeiten Sie nur an dem **sauberen Platz** mit gluten-freien Lebens-Mitteln.



Gluten-freie Lebens-Mittel brauchen einen sauberen Platz in der Küche.

- ▶ Legen Sie **nur gluten-freies Brot** in einen **neuen Brotkorb**.



Gluten-freies Brot braucht einen extra Brotkorb.

- ▶ Toasten sie gluten-freies Brot in einem **extra Toaster**.

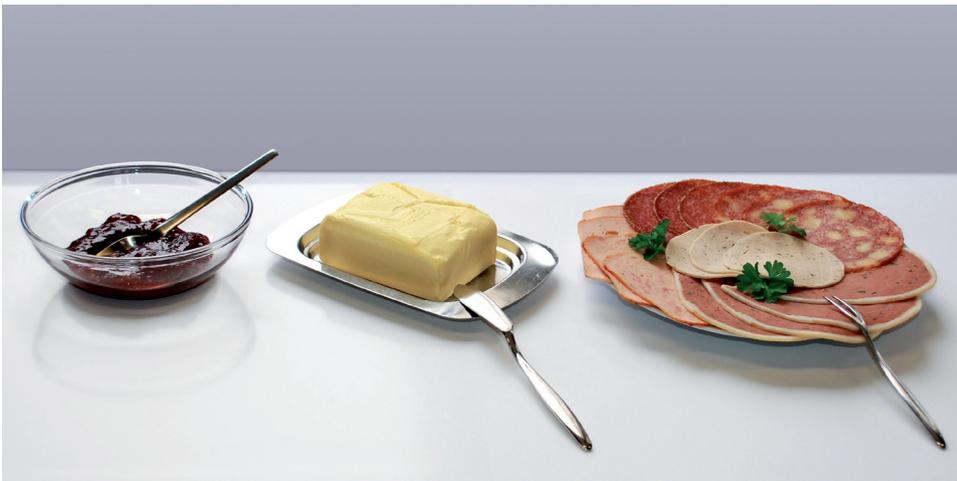


Gluten-freies Brot braucht einen extra Toaster.



- ▶ Alles auf dem Tisch muss sauber bleiben.  
Alle am Tisch machen mit.
- Alle legen die Marmelade mit einem **Marmeladen-Löffel** auf ihren Teller.
- Alle legen die Butter und den Brot-Auf-Strich mit einem **Butter-Messer** auf ihren Teller.
- Alle legen den Aufschnitt und den Käse mit einer **Aufschnitt-Gabel** auf ihren Teller.
- Für jede Schüssel gibt es einen extra Löffel.

Alle legen nur mit diesem Löffel das Essen auf ihre Teller.



Am Tisch: Das gluten-freie Essen muss sauber bleiben.



⇒ Achtung: **Die Löffel, das Butter-Messer und die Aufschnitt-Gabeln müssen sauber und gluten-frei bleiben.**

Wenn die Löffel, Messer und Gabeln Kontakt mit gluten-haltigen Lebens-Mitteln hatten, nehmen Sie saubere Löffel, Messer und Gabeln.



Die Spül-Maschine spült alles sauber.

- Spülen Sie in der **Spül-Maschine**.  
Dann wird alles sauber.
- Arbeiten Sie nur mit ganz **sauberem Geschirr** und ganz **sauberem Besteck**.
- Kochen Sie nur in ganz **sauberen Töpfen** und ganz **sauberen Pfannen**.



Für gluten-freies Kochen: Alles muss ganz sauber sein.



⇒ Vorsicht: **Kein Kontakt** von gluten-freien Lebens-Mitteln mit **gluten-haltigen Lebens-Mitteln**.



Aufpassen: Gluten-freies Essen muss sauber bleiben.

- Arbeiten Sie **nicht** mit Holz-Brettchen und Holz-Löffeln.
- Ihre Getreide-Mühle muss neu sein oder: Sie muss sehr, sehr gut sauber sein.
- Bei Fragen: Rufen Sie an bei der DZG.

**Achtung: Gluten-freies Essen darf nicht mit Gluten verschmutzt werden.**  
**Arbeiten Sie sauber in der Küche.**  
**Am Tisch aufpassen: Gluten-freies Essen muss sauber bleiben.**



## So essen Sie gesund

Alle Regeln für gesunde Ernährung sind wichtig, auch für Sie:  
• **Trinken Sie viel**, am besten Wasser oder Tee ohne Zucker.



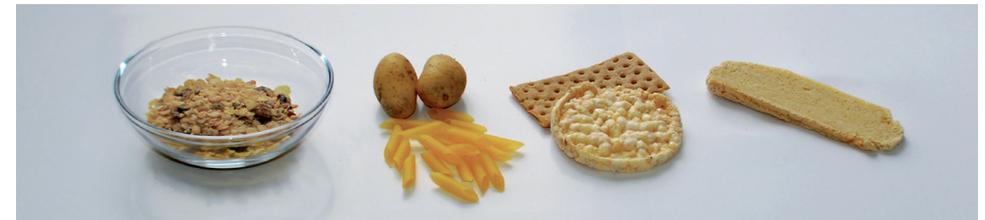
Trinken ist wichtig.

- Essen Sie **viel Gemüse und Obst**, am Besten 5 Mal am Tag.



Obst und Gemüse sind gesund.

- Essen Sie **gluten-freies Brot, gluten-freie Brötchen, gluten-freie Nudeln, Reis und Kartoffeln**, am Besten mehrere Male am Tag.



Voll-Korn-Produkte sind gesund.



- Essen Sie **Milch-Produkte**, am Besten jeden Tag.
- Essen Sie nicht mehr als **2 bis 3 Eier** in der Woche.  
Essen Sie **1 Mal** in der Woche **Fleisch**.  
Essen Sie **1 oder 2 Mal** in der Woche **Fisch**.



1 in der Woche



Sie brauchen Eiweiß

- Essen Sie wenig **Pflanzen-Öl** und wenig **Butter**, jeden Tag.



Essen Sie wenig Fett.



- ▶ Essen Sie **wenig Süßes**:
  - Nur eine kleine Hand voll Süßig-Keiten am Tag.
  - Oder: Nur ein kleines Stück Kuchen am Tag.
  - Oder: Nur eine kleine Hand voll Kekse am Tag.



Das ist gesund: Essen Sie nur wenig Süßes.

**Essen Sie gesund und gluten-frei.  
Trinken Sie viel.**



## Wenn Sie weg sind

### ► Für die Tasche oder den Rucksack:

Packen Sie immer etwas **gluten-freies** ein, zum Beispiel:

- gluten-freie Kräcker
- gluten-freies Brot
- gluten-freie Müsli-Riegel
- gluten-freie Kekse
- Obst

**Unser Tipp:** Nehmen Sie einen Tee-Löffel mit.  
Dann können Sie einen Joghurt kaufen und essen.



Nehmen Sie sich etwas mit zum Essen.

**Wenn Sie länger weggehen,  
packen Sie immer etwas ein zum Essen.**



### ► Im Restaurant:

- **Fragen** Sie nach gluten-freiem Essen, bei der Bedienung oder dem Koch.  
Oder: Geben Sie der Bedienung die „**Bitte an der Koch**“.  
Die „Bitte an den Koch“ gibt es bei der DZG.

### ► Im Hotel:

- **Fragen** Sie nach einem gluten-freiem Frühstück.
- Bei Halb-Pension oder Voll-Pension:  
**Fragen** Sie nach gluten-freiem Essen.



Eine Bitte an den Koch



deutsch

Im Restaurant oder Hotel:

Fragen Sie nach gluten-freiem Essen und Getränken.

**Im Restaurant und Hotel:  
Fragen Sie nach gluten-freiem Essen.**



## Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 - 45 99 81 - 0  
Fax: 07 11 - 45 99 81 - 50

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)  
[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)