



DZG Aktuell

03/2024

Lactose- intoleranz & Zöliakie

URSACHEN • SYMPTOME • DIAGNOSTIK

DZG-AKTIV

50 Jahre DZG –
vom Jubiläumfest in Stuttgart

ERNÄHRUNG

Artikelreihe Grundteige:
Glutenfreier Hefeteig

MEDIZIN

Das Kontaminationsrisiko
aus der Verpackung



Info-Material



Seminare



Freizeiten



Lieblingsprodukte

Stöbern, buchen und einkaufen. Der neue DZG-Shop ist online!

Was ist neu im neuen Shop?
Er ist größer, übersichtlicher und komfortabler.
Gut sortiert in überschaubaren Kategorien:
Seminare, Lieblingsprodukte,
Informationsmaterial und Freizeiten.

Ab sofort können Sie unsere Freizeiten,
Seminare und Themenabende direkt mit ein paar
Klicks buchen und/oder Informationsmaterial
bestellen. Schrittweise werden Shop und Angebot
wachsen. Und natürlich gibt es auch künftig die
beliebtesten Artikel und unser DZG-Merchandise
(Tassen, Kulis, Kochschürzen usw.).
Selbstverständlich mit Mitgliederrabatten!

In den Shop geht's mit einem Klick auf <Shop>
in der Navigationsleiste unserer Website
www.dzg-online.de.

Für das reibungslose Stöbern, Buchen und Einkaufen im Shop ist nur
noch eine Registrierung erforderlich. Das geht schnell und einfach.

Editorial



Liebe Mitglieder,

2024 ist für die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft gleich in mehrfacher Hinsicht ein besonderes Jahr. Die DZG besteht seit fünf Jahrzehnten und wächst noch immer. Im Herbst stehen turnusgemäß die nur alle drei Jahre stattfindenden Neuwahlen der Gremien an. 2024 bleibt also spannend!

Erlauben Sie mir einen persönlich gefärbten Rückblick auf unsere Jubiläumsveranstaltung am 18. Mai in Stuttgart. Wir waren vom Besucherzuspruch absolut überwältigt. Bis zu 6000 Besucher – nein, damit hatten wir nicht gerechnet! Viele sehr gute persönliche Begegnungen, tolle Gespräche und der Blick in glückliche Gesichter haben gezeigt, dass wir alles in allem mit der Veranstaltung richtiggelegen haben. Es hat nicht alles reibungslos funktioniert, keine Frage. Doch vor Ort und im Nachhinein haben wir viel Zuspruch erfahren. Meinem Team kann ich nur Danke sagen für den großen Einsatz über Monate hinweg, für die Aufbauarbeiten in Sturm und Regen und für die sympathische Präsenz am Veranstaltungstag!

Im November findet die Mitgliederversammlung statt, die wir mit der Messe „veggie & frei von“ kombinieren. Es werden alle DZG-Gremien nach

dreijähriger Amtszeit neu gewählt: Aufsichtsrat, Jugendausschuss, Seniorenausschuss. Gerne möchte ich Sie ermuntern, sich für ein Ehrenamt in einem der Gremien einzusetzen. Beteiligen Sie sich an der Wahl, bestimmen Sie die Geschicke der DZG mit!

2024 ist für alle Bürgerinnen und Bürger dieses Landes, ob Zöli oder nicht, ein wegweisendes Jahr. Die Ergebnisse der Europa- und der Kommunalwahlen sind aus meiner Sicht teilweise schockierend. Ein weiteres Erstarren der Kräfte an den Rändern der Demokratie kann nicht in unserem Sinne sein. Selbsthilfevereine wie unserer haben von populistischen Kräften ganz sicher nichts Gutes zu erwarten. Wir als DZG stehen klar gegen eine Ideologie der Ausgrenzung und wollen uns gemeinsam mit allen unseren Partnern, unter anderem im Paritätischen Wohlfahrtsverband, weiter für demokratische Strukturen, für Teilhabe und Weltoffenheit stark machen.

Ihr

Gunnar Höckel



6

◀ **Medizin**
Das Kontaminationsrisiko aus der Verpackung



14

Ernährung ▶
Lactoseintoleranz und Zöliakie



25

Ernährung ▼
Artikelreihe: Grundteige –
Der glutenfreie Hefeteig



36

◀ **DZG aktiv**
Gremienneuwahlen in der DZG
Ehrenamtliche Kandidaten gesucht!



40

DZG aktiv ▶
50 Jahre DZG –
Vom Jubiläumsfest in
Stuttgart-Bad Cannstatt



46

Jugend ▶
JA-Wochenende in
Garmisch-Partenkirchen

12



◀ **Medizin**
Lactoseintoleranz – Was ist das?



50

▲ **Jugend**
Jugendausschuss x Du (Teil 2)



48

▲ **Jugend**
CYE Board-Treffen in Zagreb



54

▲ **Unterwegs mit Zöliakie**
Als Zöliakiebetreffene nach Mexiko –
Geht das?

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial 3

Medizin, Wissenschaft und Forschung

Das Kontaminationsrisiko aus der Verpackung. 6
Studienaufuf. 10
Lactoseintoleranz – Was ist das? 12

Ernährung

Lactoseintoleranz und Zöliakie. 14
Artikelreihe Grundteige – Der glutenfreie Hefeteig .. 25

Die DZG antwortet 35

DZG AKTIV

Aufruf zur Gremienwahl –
Ehrenamtliche Kandidaten gesucht! 36
Neues aus der Kupferstraße. 39
Jubiläum – 50 Jahre DZG
Vom Jubiläumsfest in Stuttgart-Bad Cannstatt. 40
Neue Mitarbeiterin im Team 42
Wendebuch-Update „Einkaufen mit Zöliakie“. 43

Jugend

NEWS 44
Präsenztreffen des Jugendausschusses in Bayern –
JA-Wochenende in Garmisch-Partenkirchen 46
CYE Board-Treffen in Zagreb 48
Jugendausschuss x Du (Teil 2). 50
Picknick im Sommer – Keep your friends close –
and your gluten free snacks even closer! 51

Unterwegs mit Zöliakie

Viel Schnee und viel glutenfritt bröd –
Auslandssemester in Schweden 52
Mexiko als Urlaubsland für Zöliakiebetreffene –
Geht das überhaupt? 54

Für Sie entdeckt

Buchbesprechungen 55

Impressum 58

DAS KONTAMINATIONSRISSIKO AUS DER VERPACKUNG

Der Übergang von Gluten aus biologisch abbaubaren Verpackungen in glutenfreie Lebensmittel

Bergen biologisch abbaubare Verpackungen aus pflanzlichen Rohstoffen Risiken für Zöliakiebetreffene? Mit dieser Frage haben sich Prof. Dr. Katharina Scherf und Johanna Moßburger von der Technischen Universität München, beziehungsweise dem Karlsruher Institut für Technologie in einer neuen Studie befasst, die von der DZG unterstützt wurde.

Mit der zunehmenden Verwendung von biologisch abbaubaren Verpackungen aus pflanzlichen Rohstoffen stellt sich für Betroffene von Zöliakie und Weizenallergie die Frage, inwieweit Gluten aus solchen Materialien in flüssige und feste Lebensmittel übergehen kann.

Von den sechs untersuchten Materialien migrierte bis zu 203 mg/L Gluten aus vier Materialien in Flüssigkeiten.

Eine Aufklärung der Betroffenen über das Expositionsrisiko* ist ebenso wichtig wie die Regelungslücke zu schließen, da die Inhaltsstoffe von Lebensmittelkontaktmaterialien derzeit nicht verpflichtend angegeben werden müssen.

Nach dem Verbot bestimmter Einwegkunststoffe wie z. B. Teller, Besteck, Strohhalme, Getränke-Rührer und Becher oder Behälter aus expandiertem Polystyrol seit Juli 2021 in der Europäischen Union (EU), beschleunigt sich die Einführung biobasierter und/oder biologisch abbaubarer Polymere, die aus Biomasse als erneuerbarem Rohstoff gewonnen werden. Diese Biopolymere werden für die Herstellung von Verpackungen eingesetzt, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen: den sogenannten Lebensmittelkontaktmaterialien (LMKM). Sie können aus biologisch gewonnenen Monomeren (z. B. Polymilchsäure) synthetisiert, von Mikroorganismen hergestellt (z. B. bakterielle Zellulose) oder direkt aus Biomasse extrahiert werden (z. B. komplexe Kohlenhydrate wie Alginat, Carrageen oder Pektin und Proteine wie Casein, Gelatine, Sojaprotein oder Gluten).

Nach EU-Recht müssen LMKM der guten Herstellungspraxis entsprechen, sodass ihre Bestandteile nicht in Mengen auf Lebensmittel übergehen, die die menschliche Gesundheit schädigen, die Zusammensetzung des Lebensmittels in unannehmbare Weise verändern oder die organoleptischen* Eigenschaften bei normalem oder vorhersehbarem Gebrauch beeinträchtigen könnten. Diese allgemeinen Anforderungen gelten sowohl für absichtlich zugesetzte Stoffe wie Stabilisatoren und Weichmacher als auch für nicht absichtlich zugesetzte Stoffe wie Neben- oder Abbauprodukte.

Proteinbasierte Materialien aus Milch, Ei, Soja und Weizengluten werden zunehmend für LMKM verwendet. Sind diese Allergene in Lebensmitteln enthalten, müssen sie klar deklariert werden, um unter anderem

Betroffene von Zöliakie und Weizenallergie zu schützen. Glutenfreie Lebensmittel dürfen zudem nicht mehr als 20 mg/kg Gluten enthalten. Derzeit gibt es jedoch keine Verordnung, die die Kennzeichnung dieser Allergene bei LMKM vorschreibt, was für die Betroffenen ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko darstellt.

Studien über das allergene Potenzial dieser LMKM und zum Übergang (Migration) von Allergenen aus solchen Materialien in Lebensmittel stehen noch weitgehend aus. Daher war das Ziel der Wissenschaftlerinnen, zu untersuchen, inwieweit Gluten aus LMKM in flüssige und feste Lebensmittel übergehen kann, um das Expositionsrisiko* für Betroffene von Zöliakie und Weizenallergie einschätzen zu können.

** siehe Glossar am Ende des Artikels*

Glutenhaltige Lebensmittelkontaktmaterialien

Sechs verschiedene LMKM wurden getestet. Dazu gehörten biologisch abbaubare Teller, Besteck (Gabeln und Messer), drei Trinkhalme und ein Becher. Die Teller bestanden aus 100 % essbarer Weizenkleie und es gab keine entsprechende Deklaration. Das Besteck wurde ebenfalls aus Weizenkleie hergestellt, allerdings in Kombination mit 90 % Polymilchsäure. Ein Hinweis auf Weizen als Allergen war nur auf der Website des Herstellers zu finden.

Trinkhalm 1 war essbar und bestand aus Hartweizengrieß und Weizengluten, die auf dem Etikett als Allergene angegeben waren. Trinkhalm 2 wurde aus Hartweizengrieß hergestellt, der als Allergen gekennzeichnet war. Trinkhalm 3 waren Roggenhalme und auf der Verpackung waren keine weiteren Angaben zu finden. Der Becher enthielt Haferkleie und Weizenmehl, die auf dem Etikett als Allergene angegeben waren.

Messung des Übergangs von Gluten aus den Materialien in flüssige und feste Lebensmittel

Der Übergang von Gluten aus den LMKM wurde unter Bedingungen getestet, die bei normaler Verwendung zu erwarten sind. Für jedes Experiment wurde eine Kontrollprobe in Papierbechern mitgeführt und als glutenfrei bestätigt (< 5 mg/kg Gluten).

Die Glutenkonzentrationen wurden mittels ELISA RIDASCREEN Gliadin (R-Biopharm, Darmstadt) analysiert.

Glutengehalt in den Lebensmittelkontaktmaterialien

Zunächst wurde der Glutengehalt der LMKM direkt analysiert, um festzustellen, wie viel Gluten vorhanden ist und daher in Lebensmittel übergehen könnte. Das Besteck und Trinkhalm 3 wurden nicht analysiert, da das Material sehr hart war und nicht extrahiert werden konnte. Der Glutengehalt der anderen vier Materialien betrug 13 g/kg (Trinkhalm 2), 62 g/kg (Trinkhalm 1) und 91 g/kg (Teller), was das Vorhandensein vergleichsweise hoher Mengen bestätigt, die in Lebensmittel übergehen könnten.

Besteck

Der mögliche Übergang von Gluten aus den Gabeln und Messern wurde mit destilliertem Wasser, 3%iger Essigsäure, 15%igem Ethanol und Öl nach einer Kontaktzeit von 60 min getestet. Alle Werte lagen unter 5 mg/L, was bedeutet, dass keine nachweisbaren Glutenkonzentrationen aus dem Besteck migriert sind. Das Schneiden eines glutenfreien Brotes in 25 Stücke mit Gabel und Messer führte zu demselben Ergebnis, da der Glutengehalt des Brotes immer noch unter 5 mg/kg betrug. Beide Tests deuten darauf hin, dass der Übergang von Gluten aus dem getesteten Besteck vernachlässigbar zu sein scheint. Weitere Tests mit mehr Lebensmitteln sind jedoch ratsam, um zu bestätigen, dass die Verwendung dieser Gabeln und Messer für Zöliakie Betroffene tatsächlich unbedenklich ist.

Trinkhalme

Die Migration von Gluten wurde für die Trinkhalme mit destilliertem Wasser, 3%iger Essigsäure, 15%igem Ethanol und realen Getränken getestet. Der Versuch mit unterschiedlichen Kontaktzeiten bis 60 min zeigte keine nachweisbare Glutenmigration von Trinkhalm 1 in dest. Wasser und 15%igem Ethanol, mit Ausnahme eines Wertes bei 45 min, der mit 6 mg/L knapp über der Bestimmungsgrenze lag (Abb. 1, S. 8, links). Im Gegensatz dazu stieg die Glutenkonzentration bei Verwendung von 3%iger Essigsäure auf bis zu 20 mg/L an. Bei einer konstanten Kontaktzeit von 40 min zeigte sich keine nachweisbare Glutenmigration von Trinkhalm 1 in dest. Wasser, Kaffee, Coca-Cola, Ananassaft und Mineralwasser. In 3%iger Essigsäure bzw. 15%igem Ethanol wurden Glutenkonzentrationen von 16 mg/L bzw. 28 mg/L gefunden.



Die Ergebnisse für Trinkhalm 2 waren insgesamt ähnlich zu denen von Trinkhalm 1. In dest. Wasser und 15%igem Ethanol war bis zu 60 min keine Glutenmigration aus Trinkhalm 2 nachweisbar, aber in 3%iger Essigsäure wurden Glutenkonzentrationen bis zu 68 mg/L (60 min) gemessen (Abb. 1, S. 8, rechts). Der Versuch mit den verschiedenen Flüssigkeiten bei einer Kontaktzeit von 40 min bestätigte diese Ergebnisse, da die Glutenmigration aus Trinkhalm 2 nur in 3%iger Essigsäure mit einer Konzentration von 43 mg/L nachgewiesen wurde.

Bei Trinkhalm 3 aus Roggenhalmen waren bei einer Kontaktzeit von 40 min die Glutenkonzentrationen in allen Flüssigkeiten unter 5 mg/L. Daher kann davon ausgegangen werden, dass Trinkhalme aus Weizen- oder Roggenhalmen für Zöliakie Betroffene unbedenklich sind, da Gluten nur in den Körnern und nicht in anderen Teilen der Weizen- oder Roggenpflanze enthalten ist. Im Gegensatz dazu sind Trinkhalme aus Hartweizengrieß definitiv nicht sicher.

Teller

Bei den Tellern war über die Zeit ein deutlicher Anstieg der Glutenkonzentrationen auf 279 mg/L, 110 mg/L und 124 mg/L in dest. Wasser, 3 % Essigsäure bzw. 15 % Ethanol zu beobachten (Abbildung 2). Bei einer konstanten Kontaktzeit von 30 min waren ähnliche Konzentrationen an Gluten von den Tellern in destilliertem Wasser, 3 % Essigsäure bzw. 15 % Ethanol migriert, nur nicht in Öl (< 5 mg/L). Um zu untersuchen, ob Gluten von den Tellern auch auf feste Lebensmittel übertragen werden kann, wurde eine Scheibe glutenfreies Brot auf einen Teller gelegt und für 5 min bzw. 20 min geschüttelt. Nach 5 min lag der Glutengehalt des glutenfreien Brotes noch unter 5 mg/kg, aber nach 20 min betrug er 8 mg/kg, was zeigt, dass Gluten aus den Tellern auch trockene Produkte kontaminieren kann. Als glutenfreie Fischstäbchen, Pizzaboden, Ravioli und Lasagne für 20 min auf die Teller gelegt wurden, war im Pizzaboden kein Gluten nachweisbar (alle Ergebnisse unter 5 mg/kg, n = 6). Bei Fischstäbchen und Ravioli wiesen 5 von 6 Wiederholungen ebenfalls kein Gluten auf, während bei je einer Wiederholung nachweisbare Glutenkonzentrationen von 8 mg/kg (Fischstäbchen) und 12 mg/kg (Ravioli) fest-

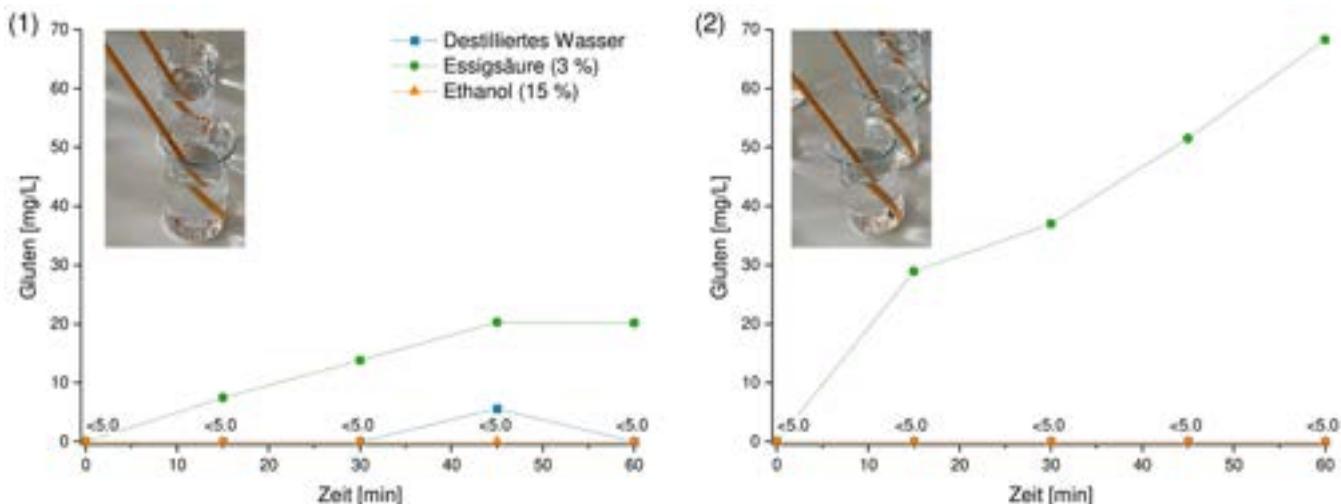


Abbildung 1. Übergang von Gluten aus den hartweizengrießbasierten Strohhalm (1) links und (2) rechts in Abhängigkeit von der Kontaktzeit.
 Als Simulanzien* dienten destilliertes Wasser, 3%ige Essigsäure und 15%iger Ethanol.

gestellt wurden. Die größte Variabilität der Ergebnisse wurde bei Lasagne beobachtet, wo 4 von 6 Wiederholungen kein Gluten aufwiesen, während die anderen 2 Wiederholungen 10 bis 1088 mg/kg Gluten enthielten. Dies deutet auf eine äußerst inhomogene Verteilung von Gluten aus den Tellern in der Lasagne hin, die wahrscheinlich von der Kontaktfläche der Lasagne abhängt.



Insgesamt zeigte sich, dass erhebliche Mengen Gluten aus den Tellern auf Weizenkleiebasis in ursprünglich glutenfreie Flüssigkeiten und Lebensmittel übergegangen sind. Daher sollten Betroffene von Zöliakie und Weizenallergie die Verwendung dieser LMKM unbedingt vermeiden.

Becher

Destilliertes Wasser, 3%ige Essigsäure und 15% Ethanol wurden für verschiedene Zeiten in Becher gefüllt, und die Glutenkonzentration erreichte je bis zu 29 mg/L, 11 mg/L und 14 mg/L (Abbildung 3). Nach einer konstanten Zeit von 40 min lagen die Glutenkonzentrationen bei Coca-Cola und Ananassaft unter 5 mg/L, während in Mineralwasser

6 mg/L, in Kaffee 7 mg/L, in 3%iger Essigsäure 10 mg/L, in 15%igem Ethanol 11 mg/L und in destilliertem Wasser 16 mg/L nachgewiesen wurden. Es gab keine eindeutige Auswirkung des pH-Werts oder der erhöhten Temperatur bei Kaffee hinsichtlich des Potenzials, die Glutenmigration zu verstärken, und alle Ergebnisse lagen insgesamt in einem eher engen Bereich unter dem Schwellenwert von 20 mg/L für glutenfreie Produkte. Dennoch ist eine Verwendung dieser Becher für Betroffene nicht ratsam. Da diese Becher als Lebensmittel verkauft wurden und Weizen auf dem Etikett eindeutig angegeben war, erscheint dies in der Praxis leichter durchführbar im Vergleich zu den Tellern, bei denen Weizen nicht deklariert war.



Fazit

Von den sechs untersuchten LMKM ging Gluten aus vier LMKM in Flüssigkeiten über, nämlich aus den Trinkhalmen 1 und 2 aus Hartweizengrieß, den Tellern aus Weizenkleie und den Bechern aus Haferkleie und Weizenmehl. Außerdem migrierte Gluten aus den Tellern auch in glutenfreie feste Lebensmittel. Das Ausmaß hing von den Eigenschaften des LMKM ab, vor allem von seiner Stabilität während der Verwendung. Hier wurde Gluten aus allen vier Materialien in 3%iger Essigsäure, aus drei Materialien in 15%igem Ethanol und aus zwei Materialien auch in Wasser und weiteren Flüssigkeiten gelöst. Grundsätzlich nahmen die Glutenkonzentrationen mit längerer Zeit und größerer Fläche zu.

Es gab keine nachweisbare Glutenmigration aus dem Besteck, was höchstwahrscheinlich auf kurze Kontaktzeiten und kleine Kontaktflächen zurückzuführen ist, und auch nicht aus Trinkhalm 3, da der Stängel kein Gluten enthält.

Zum Schutz der Betroffenen ist es wichtig, sie über das Risiko der Glutenmigration aus solchen LMKM aufzuklären, da die Häufigkeit der Exposition mit der steigenden Verwendung von biologisch

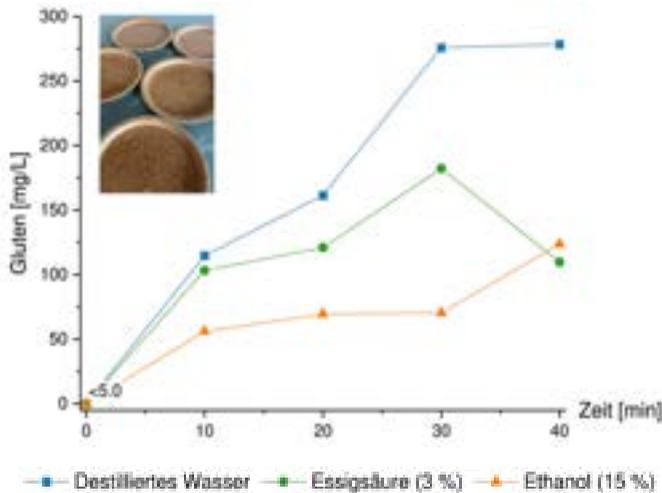


Abbildung 2. Übergang von Gluten aus weizenkleiebasierten Tellern in Abhängigkeit von der Kontaktzeit.

Als Simulanzien* dienten destilliertes Wasser, 3%ige Essigsäure und 15%iger Ethanol.

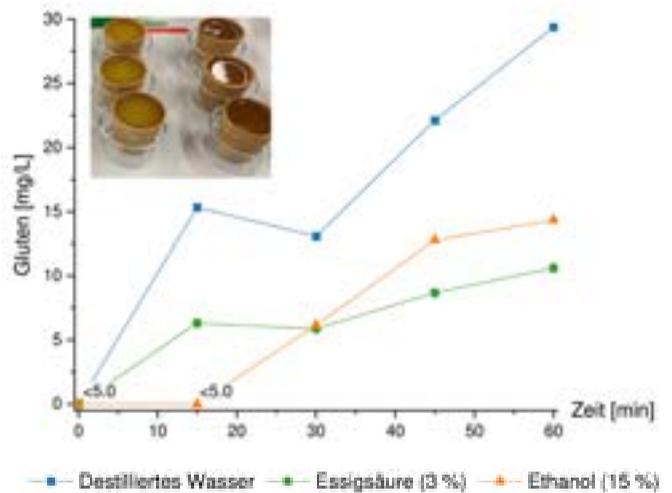


Abbildung 3. Übergang von Gluten aus haferkleie- und weizenmehlbasierten Bechern in Abhängigkeit von der Kontaktzeit.

Als Simulanzien* dienten destilliertes Wasser, 3%ige Essigsäure und 15%iger Ethanol.

abbaubaren Verpackungen voraussichtlich zunehmen wird. In Bezug auf die Gesetzgebung schreibt die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 die Kennzeichnung von Allergenen vor, gilt aber nur für Lebensmittel und nicht für LMKM, während die Verordnung (EG) Nr. 1935/2004 zwar für LMKM gilt, aber keine Allergen Kennzeichnung vorschreibt. Dies hinterlässt eine Regelungslücke, die unter Beteiligung der Zöliakie-Gesellschaften, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit und der Europäischen Kommission dringend geschlossen werden muss. In der Zwischenzeit können wir den Betroffenen nur raten, diese LMKM zu meiden und auf Reisen oder beim Essen gehen Vorsicht walten zu lassen.

Glossar

Organoleptisch:

Als organoleptische Prüfung bezeichnet man die hilfsmittelfreie Bewertung eines Objektes in Bezug auf Eigenschaften wie Geruch, Geschmack, Aussehen und Farbe. Die Prüfung erfolgt durch eine Person, die Kraft ihrer wissenschaftlichen und technologischen Kenntnisse verbunden mit regelmäßiger Übung, hierzu befähigt ist.

Expositionsrisiko:

Die Exposition-Risiko-Beziehung (ERB) eines Stoffes beschreibt in der Toxikologie den Zusammenhang zwischen der Massenkonzentration und der statistischen Wahrscheinlichkeit des Auftretens einer Erkrankung.

Simulanzien:

Ein Lebensmittelsimulanz ist ein Prüfmedium, das ein Lebensmittel imitiert. Mit dem Simulanz wird die Migration von Materialien mit Lebensmittelkontakt auf die Lebensmittel nachgeahmt.

Literatur

Mossburger J, Scherf KA. Gluten migration from biodegradable food contact materials poses a risk to celiac disease patients. European Food Research and Technology. doi: 10.1007/s00217-024-04570-4 (open access)

Danksagung

Die dargestellten Arbeiten wurden von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. gefördert.

Autoren

- Johanna Moßburger¹ und Katharina A. Scherf^{1,2,3}

1) Abteilung für Bioaktive und Funktionelle Lebensmittelinhaltsstoffe, Institut für Angewandte Biowissenschaften, Karlsruher Institut für Technologie (KIT), Karlsruhe

2) Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München, Freising

3) Technische Universität München, TUM School of Life Sciences, Professur für Food Biopolymer Systems, Freising



Sehr geehrte Zöliakie-Patientin, sehr geehrter Zöliakie-Patient,

dies ist eine weltweit durchgeführte Studie, bei der geplant ist, bis zu 140 Personen mit diagnostisch gesicherter Zöliakie aufzunehmen, und zwar in ca. 14 Ländern, darunter auch in Ihrem Land.

Die einzige zurzeit verfügbare Behandlung für Zöliakie ist die strenge Befolgung einer glutenfreien Ernährung. Leider treten bei vielen Menschen mit Zöliakie Symptome auf, auch wenn sie versuchen, sich glutenfrei zu ernähren. Dies liegt daran, dass manchmal auch geringste Mengen Gluten ausreichen, um Symptome hervorzurufen.

Ziel dieser Studie (CEC-013/CEL) ist es herauszufinden, ob das Studienmedikament (ZED1227) in Kombination mit einer glutenfreien Ernährung die durch Zöliakie verursachten Symptome lindern kann, indem es Schäden am Dünndarm reduziert.

Bis heute wurden mehr als 300 Patientinnen und Patienten in verschiedenen klinischen Studien mit dem Studienmedikament (ZED1227) behandelt.

Wer kann teilnehmen?

Sie kommen möglicherweise für eine Teilnahme in Frage, wenn:

- Sie zwischen 18 und 80 Jahre alt sind
- bei Ihnen seit mindestens 12 Monaten Zöliakie vorliegt und diese mittels Biopsie bestätigt wurde und Sie sich seit mindestens 12 Monaten glutenfrei ernähren, aber dennoch Symptome haben
- Sie weder schwanger sind noch stillen

Alle mit der Studie in Zusammenhang stehenden Arztbesuche, Untersuchungen und Studienmedikamente sind für Sie kostenfrei. Fahrtkosten können gegebenenfalls erstattet werden.

Wurde bei Ihnen Zöliakie diagnostiziert? Haben Sie Symptome trotz glutenfreier Ernährung?

Vielleicht kommt für Sie die Teilnahme an einer klinischen Studie für Menschen mit Zöliakie in Betracht.

Die Studie besteht aus drei Abschnitten:



1. Voruntersuchungsphase (Screening)

- Ein Studienarzt bzw. eine Studienärztin wird ermitteln, ob Sie die Teilnahmebedingungen erfüllen
- Vor Beginn etwaiger studien-spezifischer Verfahren werden Sie gebeten, eine Patienteninformation und Einwilligungserklärung zu unterschreiben.



2. Behandlungsphase

- Sie nehmen das Studienmedikament oder ein Placebo in Kapselform ein.
- Sie werden gebeten, mehrere Male pro Woche einen Granola-Riegel mit einer geringen Dosis Gluten zu verzehren.
- Während der Besuchstermine wird der Studienarzt bzw. die Studienärztin verschiedene Tests durchführen um zu beurteilen, wie gut Sie auf das Studienmedikament ansprechen. Dazu gehören auch zwei im Verlauf der Studie durchgeführte Magen-Darm-Spiegelungen mit Entnahme einer Gewebeprobe.
- Sie werden gebeten, täglich Eintragungen in ein Tagebuch vorzunehmen.



3. Nachbeobachtungsphase

- Ein letzter Besuch am Prüfzentrum 4 Wochen nach der letzten Dosis des Studienmedikaments.

4 Wochen

15 Wochen

4 Wochen

Nähere Informationen zur Studie inklusive Registrierungsmöglichkeit und Informationen zu den teilnehmenden Studienzentren finden Sie auf unserer Website www.dzg-online.de.



Jeder Bissen ein Kracher: Schär Crispies Paprika!

Bitte recht crunchy – mit den Crispies Paprika, unserer neusten Knabberverstärkung. Leckerer Erbsen-Snack mit der Extraportion Paprika. So knusprig-kross und crisp für unwiderstehliche Genussmomente.

Probieren empfohlen!
Jetzt erhältlich im Handel oder
im Onlineshop shop.schaer.com





LACTOSE-INTOLERANZ -

Was ist das?

Lactoseintoleranz ist eine häufig vorkommende Unverträglichkeit, die bei einem Mangel an Lactase entsteht, wodurch dann Lactose im Dünndarm nicht vollständig aufgespalten werden kann. Die Lactoseintoleranz ist klar abzugrenzen von der Milcheiweißallergie.

Die Ursache des Lactasemangels kann entweder genetisch vorhanden sein, oder primär oder sekundär entstehen:



1. **Primäre Lactoseintoleranz:**

Dies ist die häufigste Form der Lactoseintoleranz und entsteht durch eine natürliche Abnahme der Lactaseproduktion im Dünndarm. Fast alle Säugetiere besitzen nach der Geburt eine Lactaseaktivität, die im Laufe des Lebens verschwindet. Hier stellt der Mensch eine Ausnahme dar. Lactase ist als Enzym für die Spaltung der Lactose in Glucose und Galactose verantwortlich. Der Symptombeginn ist oft schon in der Kindheit und setzt sich im Erwachsenenalter fort. Da auch ein Rest an Lactase vorhanden sein kann, gibt es manche Menschen, die geringere Mengen Lactose ohne das Auftreten von Symptomen konsumieren können. Die Ausprägung der Lactoseintoleranz variiert stark und ist in Afrika, Asien oder Südamerika weiter verbreitet als in Nordeuropa.

2. **Sekundäre Lactoseintoleranz:**

Diese Form ist meist eine Folge einer anderen Erkrankung oder Verletzung des Dünndarms, bei denen die Zellen geschädigt wurden, die Lactase produzieren. Als Ursache kommen sowohl Infektionen des Magen-Darm-Traktes, entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, Zöliakie aber auch Operationen des Dünndarms in Betracht.

3. **Angeborene Lactoseintoleranz:**

Diese seltenere Form der Lactoseintoleranz wird vererbt und führt dazu, dass der Körper von Geburt an keine Lactase produzieren kann. Die betroffenen Kinder können nach der Nahrungsaufnahme von Muttermilch bzw. von lactosehaltiger Säuglingsnahrung Durchfall, Blähungen und Erbrechen bekommen, sodass die Ernährung umgehend angepasst werden muss.



Symptome der Lactoseintoleranz

Die Symptome der Lactoseintoleranz können unspezifisch sein und treten zumeist 30 Minuten bis 2 Stunden nach dem Verzehr von lactosehaltigen Lebensmitteln auf. Am häufigsten bestehen Blähungen, Oberbauchschmerzen, Darmkrämpfe, Koliken, aber auch ein Völlegefühl, Übelkeit und Durchfälle. Die Menge an Milchzucker, die eine Person verträgt, variiert stark von Individuum zu Individuum. Die Entwicklung von Symptomen ist u. a. abhängig von der Menge der aufgenommenen Lactose, der Verweildauer der Nahrung im Magen, der Darmpassagezeit der Lebensmittel (je schneller die Nahrung den Dünndarm passiert, desto stärker sind die Symptome) und der Flora des Dickdarms.

Abgrenzung zur Milcheiweißallergie

Die Milcheiweißallergie ist im Gegensatz zur Lactoseintoleranz eine Reaktion unseres Immunsystems auf die in der Milch befindlichen Proteine, wie z. B. Kasein und das Molkeprotein. Hierbei werden die Proteine fälschlicherweise vom Körper als schädlich betrachtet und lösen infolgedessen eine allergische Reaktion aus.

Auch hier kann es zu Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen kommen, es zeigen sich aber auch oft Hautrötungen und Ausschläge, Beschwerden der Atemwege bis hin zu einem allergischen Schock. Die Diagnose kann durch einen Hautallergietest oder eine spezielle Messung der spezifischen Antikörper (IgE) im Blut erfolgen. Eine Milcheiweißallergie zeigt sich häufi-

ger bei Säuglingen und Kleinkindern. Es ist möglich, dass sich diese Symptome mit der Zeit verbessern oder auch verschwinden, aber auch lebenslang bestehen können.

Bei einer Milcheiweißallergie kann es in manchen Fällen sinnvoll sein, auf die Milchprodukte anderer Tiere zurückzugreifen. Hierbei sollte aber Kenntnis darüber bestehen, welches Milcheiweiß die Allergie auslöst. Manche Molkeneiweiße können durch Erhitzen ihre allergene Wirkung verlieren. In schweren Fällen der Milcheiweißallergie können jedoch bereits kleinste Eiweißmengen lebensbedrohliche Reaktionen auslösen, sodass Milch und Milchprodukte vollständig vermieden werden müssen.

Diagnostik der Lactoseintoleranz

Die Diagnose der Lactoseintoleranz kann mit Hilfe mehrerer diagnostischer Verfahren erfolgen, z. B. mit einem Wasserstoff-Atemtest, einem Lactosetoleranztest oder einem Stuhl-pH-Test, welcher meist bei Kindern durchgeführt wird. Es gibt auch die Möglichkeit, mittels Biopsie aus dem Dünndarm die Aktivität des Enzyms Lactase nachzuweisen. Dies wird aber in der Praxis seltener angewendet.

Eine gängige Testung erfolgt durch den Wasserstoff-Atemtest (H₂-Atemtest). Vor der Aufnahme von einer Lösung mit 25–50 g Lactose wird die Wasserstoffkonzentration in der Atemluft gemessen. Nach der Aufnahme dieser Trinklösung werden innerhalb von drei Stunden mehrere Messungen der H₂-Konzentration in der Ausatemluft gemessen. Erhöhte Werte sprechen für eine Lactosein-

toleranz, da die nicht verdaute Lactose im Dickdarm von Bakterien fermentiert und Wasserstoff freigesetzt wird.

Damit das Ergebnis aussagekräftig wird, sollte man optimalerweise 12 Stunden vor dem Test nichts essen oder trinken. Zudem soll man am Vortag schwer verdauliche Lebensmittel und Zuckeraustauschstoffe meiden. Medikamente, die die Darmflora beeinflussen, wie zum Beispiel Antibiotika, sollten in den Tagen vor den Tests nicht eingenommen werden. Auch das Kauen von Kaugummis, schlechte Mundhygiene oder eine kürzlich durchgeführte Darmspiegelung können das Testergebnis beeinflussen. Gegebenenfalls sollte der Test in diesen Fällen zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Vor und während des Testes sollte Rauchen und intensive körperliche Aktivität vermieden werden, da sich auch hier falsche Werte zeigen können.

Risiken der lactosefreien Ernährung

Sollte eine Lactoseintoleranz diagnostiziert werden, ist die lactosefreie Ernährung oft der beste Weg, um gastrointestinale Symptome zu vermeiden. Jedoch befinden sich in der Milch und den Milchprodukten einige Nährstoffe, die gegebenenfalls gezielt ersetzt werden sollten.

Besonders ist dies relevant für Calcium, ein Mineralstoff, der in unserem Körper für den Aufbau und auch den Erhalt von Knochen und Zähnen sowie bei der Blutgerinnung benötigt wird. Er spielt bei der Kontraktion der Muskeln eine Rolle und beeinflusst die Nervenfunktion. Ein Calciummangel kann somit zu einer Osteopenie und Osteoporose führen, bei Kindern zu Rachitis, bei der sich die Knochen verformen können. Aber auch zu Herzkreislaufproblemen, da Calcium die Herzmuskelfunktion beeinflusst. Calciumreiche Alternativen bieten zum Beispiel lactosefreie Milchprodukte, pflanzliche Milchalternativen, grünes Blattgemüse, Fisch mit essbaren Gräten und auch Nüsse und Samen.

Zudem kann es bei einer lactosefreien Ernährung zu einem Vitamin D-, Vitamin B₂- und Proteinmangel kommen, sodass auch hier auf geeignete Alternativen zurückgegriffen werden sollte.

- Dr. med. Tina Schomacher

Lactoseintoleranz und Zöliakie

Nach Diagnosestellung der Zöliakie tritt häufig eine sekundäre Form der Lactoseintoleranz auf. Sie ist bedingt durch die führende Erkrankung „Zöliakie“ und die damit verbundene Zottenabflachung. Diese Abflachung führt dazu, dass Lactase nicht oder nur vermindert gebildet werden kann und daher meist zu einer vorübergehenden

Lactoseintoleranz führt. Mit einer strikt glutenfreien Ernährung können sich die Darmzotten regenerieren. Die Regeneration geht dann mit einer verbesserten Aufnahme von Nährstoffen und Enzymaktivität einher. In Ausnahmefällen bleibt die Lactoseintoleranz bestehen, die sich auch unabhängig von der Zöliakie entwickeln kann.

Was ist Lactose?

Lactose, auch bekannt als Milchzucker, ist ein Zweifachzucker, der aus einer Verbindung der beiden Einfachzucker Galactose und Glukose besteht. Der Begriff „Lactose“ setzt sich aus zwei Teilen zusammen: „Lac“ stammt vom lateinischen Wort für Milch, während „-ose“ ein etabliertes Suffix in der chemischen Nomenklatur für Zucker ist. Als Kohlenhydrat dient Lactose primär als Energielieferant für den menschlichen Körper. Zusätzlich zur Energieversorgung fördert Lactose auch die Aufnahme des Mineralstoffs Calcium, was unter anderem dazu führt, dass Calcium aus Milch und Milchprodukten biologisch besser verfügbar ist als aus pflanzlichen Quellen. Darüber hinaus zeigt Lactose eine präbiotische Wirkung im Darm, wobei sie als Nährboden (Substrat) für spezifische positive Bakterienstämme dient, darunter Bifidobakterien und Lactobazillen und stimuliert somit ihr Wachstum. Eine adäquate Anzahl dieser Bakterienkulturen unterstützt die Förderung einer optimalen Zusammensetzung des Darmmikrobioms.

Ist eine prophylaktische Lactosevermeidung bei Zöliakie sinnvoll?

Ein prophylaktischer Verzicht ist nicht notwendig und nicht empfehlenswert. Wenn nach dem Verzehr lactosehaltiger Lebensmittel keine Beschwerden auftreten, ist ein Verzicht auf Lactose nicht erforderlich, da kein ernährungsphysiologischer Vorteil besteht. Ein Verzicht ist erst dann sinnvoll, wenn nach dem Konsum von lactosehaltigen Lebensmitteln aktive Unverträglichkeitssymptome wie Bauchkrämpfe, Blähungen, Durchfälle oder Übelkeit auftreten. Eine Vermeidung aus Vorsorgegründen wird daher nicht empfohlen, da die unnötige zusätzliche Einschränkung der Lebensweise und der Verzicht auf calciumhaltige Lebensmittel neben mentalen Belastungen auch zu bestimmten Mangelzuständen führen kann.

In welchen Lebensmitteln ist Lactose enthalten?

Lactose ist in einer Vielzahl von Lebensmitteln vorhanden, wobei Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte die primären Quellen für den Menschen darstellen. Der Lactosegehalt von Milchprodukten variiert je nach Herstellungsverfahren und Fettgehalt. Lebensmittel, die Lactose enthalten, können entsprechend ihrem Lactosegehalt in drei Kategorien eingeteilt werden. Die Einteilung erfolgt in lactosearme Lebensmittel, mittlerer Lactosegehalt und lactosereiche Lebensmittel. **Tabelle 1** zeigt den prozentualen Lactosegehalt von Lebensmitteln mit niedrigem, mittlerem und hohem Lactosegehalt. Bei einer Unverträglichkeit sind lactosearme Lebensmittel immer geeignet, weshalb bei diesen Lebensmitteln keine Einschränkung erfolgen muss.

Tabelle 1: Einteilung in lactosearm, mittlerer Lactosegehalt und lactosereich mit Angabe des prozentualen Anteils an Lactose

Bezeichnung	Prozentualer Anteil an Lactose
Lactosearm	<1 %
Mittlerer Lactosegehalt	1 – 4,5 %
Lactosereich	>4,5 %



Ernährung bei einer Lactoseintoleranz – Modifikation der Zufuhr von Lactose

Da es sich bei Zöliakie mit Lactoseintoleranz meist um eine sekundäre Form der Toleranz handelt und die Lactoseintoleranz meist nur vorübergehend ist, wird im Weiteren nicht mehr auf die primäre Form und deren Ernährungstherapie eingegangen.

Bei einer vorübergehenden Lactoseintoleranz kann eine Behandlung der Zöliakie mittels strikt glutenfreier Ernährung dazu beitragen, dass sich die Dünndarmzotten regenerieren und sich die Intoleranz bessert. Zudem besteht die Möglichkeit, lactosehaltige Lebensmittel nach und nach in den Speiseplan zu integrieren. Die letztlich verträgliche Lactosemenge ist von individuellen Faktoren abhängig, die bei jedem Einzelnen ermittelt werden sollten.

Ein Ziel der Ernährung bei der vorübergehenden Lactoseintoleranz ist es daher, die individuelle Verträglichkeit zu ermitteln und schließlich eine lactosemodifizierte Ernährung mit Symptommfreiheit durchzuführen. Modifiziert bedeutet dabei, dass die Zufuhr von Lactose an die persönliche tolerierbare Menge angepasst ist. Darüber hinaus sollen dem Körper alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden. Um die individuell verträgliche Dosis zu ermitteln, wird in der Praxis ein stufenweises Vorgehen angewandt.

Vor allem in der Anfangsphase, also direkt nach der Diagnosestellung der Zöliakie empfiehlt es sich, den Konsum von Lactose so einzuschränken, bis es zur Beschwerdefreiheit kommt. Eine fundierte Kenntnis darüber, welche Lebensmittel Lactose enthalten, ist entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung der Reduzierung von lactosehaltigen Lebensmitteln. Im nächsten Abschnitt wird daher eine Übersicht über die lactosehaltigen Lebensmittel gegeben.



Was sind lactosehaltige Lebensmittel?

Lactose in **natürlicher Form** kommt ausschließlich in Milch und Milchprodukten vor (siehe Begriff „Milch“zucker). Der Lactosegehalt ist unabhängig von der Tierart. Des Weiteren kann Lactose in der Lebensmittelindustrie als Zusatzstoff zum Einsatz kommen.

Lebensmittel gelten dann als lactosereich, wenn sie mehr als 4,5 g Lactose pro 100 g Lebensmittel enthalten. Dazu gehören klassische Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch sowie deren getrocknete Erzeugnisse. Durch den Trocknungsprozess kommt es zu einer Erhöhung der Konzentration der enthaltenen Nährstoffe, einschließlich Lactose. Lebensmittel wie Vollmilchschokolade oder Eiscreme enthalten häufig Milchpulver, weshalb auch hier die Lactosekonzentration sehr hoch sein kann. Eine Übersicht über den Lactosegehalt in lactosereichen Lebensmitteln bietet **Tabelle 2**.

Von Natur aus gluten- und lactosefrei sind folgende Lebensmittelgruppen:

- Frisches Obst und Gemüse
- Kartoffeln
- Unverarbeitetes glutenfreies Getreide/Pseudogetreide*
- Nüsse, Samen, Kerne
- Unverarbeitete Hülsenfrüchte**
- Frische Kräuter
- Fruchtsäfte, Mineralwasser, Tee, Kaffee
- Unbehandeltes Fleisch, Fisch, Geflügel
- Eier
- Öle
- Milch- und Milchprodukte-Ersatz wie bspw. Pflanzendrinks (aus Soja, Mandel, Nuss, Kokos, Reis, Lupine, glutenfreier Hafer)
- Brotaufstriche wie bspw. Marmelade, Konfitüre, Apfel- und Birnenkraut, Honig oder Nussmus

* Bei Buchweizen besteht eine erhöhte Kontaminationsgefahr, weshalb dieser als „glutenfrei“ ausgelobt gekauft werden muss

** Bei verarbeiteten Linsen besteht eine erhöhte Kontaminationsgefahr, weshalb diese als „glutenfrei“ ausgelobt gekauft werden müssen

Tabelle 2: Lactosereiche Milch- und Milcherzeugnisse mit ihrem Lactosegehalt in Gramm [g] pro 100 g Lebensmittel sowie der Lactosegehalt pro Portion (Bezugsquelle: Souci, Fachmann, Kraut *Lebensmitteltabelle für die Praxis* 2005)

Lactosereiche Lebensmittel	Lactosegehalt in Gramm [g]/100 g Lebensmittel	Portion Lebensmittel in Gramm [g]	Lactosegehalt pro Portion Lebensmittel
Ziegenmilch	4,2	200 – 250	8,4 – 10,5
Vollmilch Kuh (3,5 % Fett)	4,7	200 – 250	9,4 – 11,8
Molke Kuh			
Schafmilch	4,8	200 – 250	9,6 – 12,0
Milch, fettarm Kuh (1,5–1,8 % Fett)			
Magermilch Kuh (0,3 % Fett)	6,7*	50 – 90	3,4 – 6,0
Eiscreme			
Milchschokolade	9,5	20 – 40	1,9 – 3,8
Kondensmilch (min. 7,5 % Fett)	9,32	10	0,9
Vollmilchpulver/Trockenvollmilch	35,1	-	
Magermilchpulver/Trockenmagermilch	50,5	-	
Molkenpulver/Trockenmolke	72,8	-	

*Durchschnittswert



Milchprodukte weisen jedoch nicht zwangsläufig einen hohen Lactosegehalt auf. So haben die meisten verarbeiteten Milcherzeugnisse bereits moderate Lactosegehalte (siehe [Tabelle 3](#)). Es ist zu beachten, dass nicht jedes Lebensmittel in gleicher Menge aufgenommen wird. So kann beispielsweise die tatsächlich aufgenommene Menge an Lactose geringer ausfallen, wenn die Portionsgröße klein ist.

Tabelle 3: Mittlerer Lactosegehalt Milch- & Milcherzeugnisse mit ihrem Lactosegehalt in Gramm [g] pro 100 g Lebensmittel sowie der Lactosegehalt pro Portion (Bezugsquelle: Souci, Fachmann, Kraut *Lebensmitteltabelle für die Praxis* 2005)

Mittlerer Lactosegehalt Lebensmittel	Lactosegehalt in Gramm [g]/100 g Lebensmittel	Portion Lebensmittel in Gramm [g]	Lactosegehalt pro Portion Lebensmittel
Ziegenfrischkäse	2-4	20	0,4 – 0,8
Crème double	2,6	30	0,8
Speisequark (min. 40 % F.i.Tr.*)		40	1,0
Quark (20 % F.i.Tr.*)	2,7	40	1,1
Sauerrahm (15 % Fett)	3,0	30	0,9
Magerquark	3,2	40	1,3
Joghurt (min. 3,5 % Fett)		150 – 200	4,8 – 6,4
Joghurt (min. 1,5 – 1,8 % Fett)	3,3	150 – 200	5,0 – 6,6
Schlagsahne (36 % Fett)		30	1,0
Hüttenkäse		30	1,0
Magerjoghurt (1 % Fett)		150 – 200	5,0 – 6,6
Buttermilch, Sauermilch	4,0	200 – 250	8,0 – 10

*Fett in der Trockenmasse



Vor allem Sauermilchprodukte wie Joghurt, Dickmilch und Quark werden in der Regel gut vertragen. Durch die Zugabe von Milchsäure oder spezifischen Bakterienkulturen zur Milch wird der Milchzucker mittels Fermentation in Milchsäure umgewandelt. Neben der typischen Veränderung der Konsistenz hin zu einer joghurtähnlichen Konsistenz führt dieser Prozess zu einem säuerlichen Geschmack. Fettärmere Milcherzeugnisse enthalten tendenziell etwas mehr Lactose als Vollfettvarianten. Die Dauer des Fermentationsprozesses hat einen Einfluss auf den verbleibenden Gehalt an Lactose. Käsesorten mit langer Reifung weisen folglich nur noch geringe Mengen an Lactose auf. In diesem Kontext sei darauf verwiesen, dass viele Käsesorten für eine lactosearme Ernährung geeignet sind und ein Verzicht darauf in der Regel nicht erforderlich ist.

Auch bei Joghurt und stichfestem Joghurt kann die Verträglichkeit von Lactose unterschiedlich sein. Beide Produkte enthalten Milchsäurebakterien, die während der Fermentation einen Teil der Lactose in Milchsäure umwandeln. Stichfester Joghurt hat jedoch in der Regel eine festere Konsistenz und eine längere Fermentationszeit, was zu einem geringeren Lactosegehalt führen kann. Daher kann stichfester Joghurt für Menschen mit Lactoseintoleranz oft besser verträglich sein als cremig gerührter Joghurt. **Tabelle 4** zeigt eine Auswahl lactosearmer Lebensmittel mit einem Lactosegehalt von unter 0,6 g pro 100 g Lebensmittel. All diese Lebensmittel sind auch in einer lactosearmen Ernährung verwendbar und führen in der Regel nicht zu Symptomen.

Tabelle 4: Lactosearme Milch- & Milcherzeugnisse mit ihrem Lactosegehalt in Gramm [g] pro 100 g Lebensmittel sowie der Lactosegehalt pro Portion (Bezugsquelle: Souci, Fachmann, Kraut Lebensmitteltabelle für die Praxis 2005)

Lactosearme Lebensmittel	Lactosegehalt in Gramm [g]/100 g Lebensmittel	Portion Lebensmittel in Gramm [g]	Lactosegehalt pro Portion Lebensmittel
Ausgewählte Käsesorten wie: Bergkäse, Tilsiter, Emmentaler, Edamer, Mozzarella, Gorgonzola, Parmesan	0 – 0,1	30	0 – 0,03
Brie (50 % F.i.Tr.*)	0,1	40	0,04
Camembert (45 % F.i.Tr.*)			
Ricottakäse	0,3	30 – 40	0,09 – 0,12
Chesterkäse (50 % F.i.Tr.*)			
Feta (45 % F.i.Tr.*)	0,5	30	0,15
Butter	0,6	10	0,06

*Fett in der Trockenmasse

Interessant zu wissen:

Milchprodukte enthalten größtenteils lebende Bakterienkulturen, welche die Verwertung von Lactose bei bestehender Lactoseintoleranz verbessern, da sie Lactose abbauen und ihre gespeicherte Lactase beim „Absterben“ freisetzen. Lebende Kulturen sind in (stichfestem) Joghurt, Quark und Kefir enthalten.

Wirkungsvoller ist es, Milchsäurebakterien aus verschiedenen Lebensmitteln aufzunehmen und durch ballaststoffreiche Kost im Darm anzusiedeln. So sind fermentierte Milchprodukte aufgrund ihres ernährungsphysiologischen Wertes und ihres Geschmacks empfehlenswert. Zudem sorgen Sauermilchprodukte für eine gesunde Darmflora.

Weitere Informationen
finden Sie in unserem Flyer :

**Einsatz von Lactose in der Lebensmittelindustrie**

Lactose kommt nicht nur in Milchprodukten vor, sondern wird in der Lebensmittelindustrie aufgrund ihrer lebensmitteltechnologischen Eigenschaften häufig als Zusatzstoff eingesetzt. Hier empfiehlt sich ein genauer Blick auf die Zutatenliste, um mögliche Zusätze zu identifizieren.

Lebensmitteltechnologische Eigenschaften von Lactose

- Trägerstoff für u. a. Gewürze, Aromen, Geschmacksverstärker oder Süßstoffe
- Umrötungsmittel und Futtermittel für Milchsäurekulturen bei Wurstwaren
- Bindemittel
- Bräunungsmittel beim Backen
- Veränderung der Kristallisationseigenschaften von Zuckerlösungen bei Süßwaren

Bei folgenden Produkten kann Lactose zugesetzt werden:

- Instantprodukte: Saucen, Salatsaucen, Grillsaucen
- Glutenfreies Gebäck, Kuchen, Waffeln
- Wurst- und Fleischzubereitungen (Vorsicht ist v. a. bei fettreduzierten Versionen geboten)
- Fertig- & Tiefkühlgerichte wie Rahmgemüse, Cremespinat, Milchspeiseeis, Kartoffelpüreepulver, fertige Puddings, glutenfreie Knödel, Suppen, Konserven
- Pflanzliche Margarine

Interessant zu wissen:

Bei bestimmten Lebensmitteln, wie beispielsweise Frischkäsezubereitungen oder Schmelzkäse, kann nachträglich Milchpulver (Lactose) zugesetzt werden, um eine Verbesserung der Konsistenz zu erzielen. Hier sollte immer das Zutatenverzeichnis beachtet werden! Lactose ist neben dem Zutatenverzeichnis teilweise auch in den Nährwertangaben separat unter den Kohlenhydraten aufgeführt. Bei naturbelassenen Milchprodukten entspricht die in den Nährwertangaben angegebene Menge an Kohlenhydraten dem Lactosegehalt.

Überprüfen Sie Ihren eigenen Konsum und denken Sie dabei vor allem an sogenannte Milchderivate. Sie lassen sich als Molken-, Magermilch-, Joghurt-, Sahne-, Milch- und Süßmolkenpulver, Permeat und Konzentrat oder als Molke, Molkenprotein sowie Natriumkaseinat auf der Zutatenliste finden. Diese zunehmend häufiger verarbeiteten Produkte dienen als Zuckerersatz, sozusagen als versteckte (Milch-)Zucker in Pulverform.

Wenn Sie feststellen, dass die Reduzierung lactosehaltiger Lebensmittel zu einer Besserung der Symptome geführt hat, können Sie die Lactosezufuhr langsam in kleinen Mengen steigern und testen. Bei Verträglichkeit können die Mengen mit der Zeit kontinuierlich gesteigert werden.

**Es gilt:**

Alles, was vertragen wird,
kann und sollte integriert werden.



Achtung: 🙅‍♀️!!!

Hinter den Bezeichnungen wie „Zubereitung“ oder „Light“... können sich glutenhaltige Zutaten verstecken, weshalb hier ein Blick auf das Zutatenverzeichnis notwendig ist.

Verträglichkeit mit einfachen Mitteln verbessern

Die Verträglichkeit von lactosehaltigen Lebensmitteln kann durch die Kombination mit anderen Nahrungsbestandteilen, insbesondere mit fetthaltigen oder eiweißhaltigen Lebensmitteln mit hohem Energiegehalt, optimiert werden. Auch die Portionsgröße kann entscheidend sein. Verzehren Sie kleine Mengen lactosehaltiger Lebensmittel über den Tag verteilt. Zudem verlangsamt eine höhere Viskosität der Lebensmittel die Verdauung. D. h. auch die Konsistenz milchzuckerhaltiger Speisen spielt bei der Verträglichkeit eine Rolle. Ein flüssiger Milchshake gelangt schneller in den Dünndarm als ein Sahnequark. Je länger die Speise im Magen „verweilt“ und langsamer an den Dünndarm weitergegeben wird, desto aktiver kann die Lactase ihre Arbeit verrichten – also die Lactose spalten.

Kennzeichnung „lactosefrei“

Die Bezeichnung „lactosefrei“ ist laut aktuellem Stand nur teilweise gesetzlich geregelt. Für Milcherzeugnisse sowie Käse und Käseerzeugnisse, die mit „lactosefrei“ beworben werden, existieren spezifische Regelungen. Diese dürfen maximal 0,1 g Lactose pro 100 g oder ml enthalten. Für andere Lebensmittelgruppen, wie beispielsweise Wurstwaren oder Schokolade, existieren bislang keine genauen gesetzlichen Regelungen. In diesen Fällen orientieren sich die Hersteller häufig an der Grenze von 0,1 g Lactose pro 100 g oder ml. Bei der Kennzeichnung „lactosefrei“ handelt es sich um eine freiwillige Angabe der Hersteller.

Bei speziell lactosefrei hergestellten Milch- und Milchprodukten wird die Lactose bereits in ihre zwei Zuckermoleküle aufgespalten. Dies erfolgt durch die Zugabe des Enzyms Lactase, das die Lactose in Glucose und Galactose spaltet. Nach der Spaltung wird die Milch erneut erhitzt, um die Lactase zu deaktivieren. Diese Spaltung der Lactose führt dazu, dass lactosefreie Milchprodukte süßer schmecken als herkömmliche.



NEU

ANZEIGE

dm **Bio**
aus biologischer
Landwirtschaft



1,45 €
0,068 kg (21,32 € je 1 kg)

Ruckzuck fertig

Deine Portion glutenfreie Pasta mit Tomatensauce -
lecker in Minutenschnelle



DE-201-014

  dm.de/dmBio



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

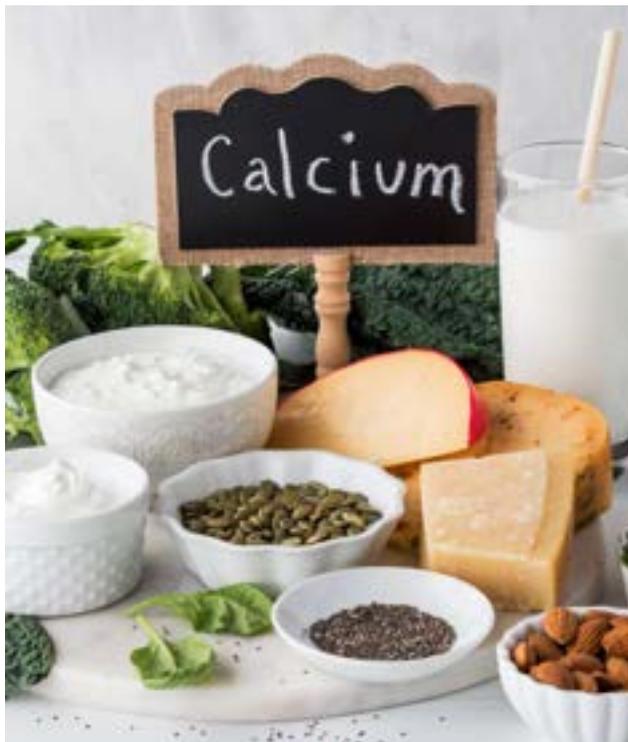
ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-001

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

Birgt eine lactosearme Ernährung das Risiko eines Calciummangels?

Vor allem Milchprodukte stellen in der menschlichen Ernährung wichtige Calciumlieferanten dar. Calcium hat lebenswichtige Funktionen. Es ist mengenmäßig der wichtigste Mineralstoff im Körper, da es fast zu 100 % in Knochen und Zähnen vorkommt. Darüber hinaus spielt es eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung und der Zellfunktion. So ist es an der Signalübertragung und Reizweiterleitung im Nervensystem und in der Muskulatur beteiligt.

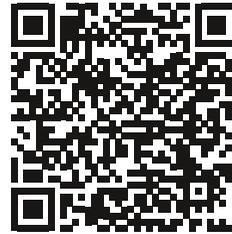
Der tägliche Calciumbedarf für Erwachsene liegt bei 1000 mg. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II nehmen deutsche Männer durchschnittlich 807 mg und Frauen 738 mg pro Tag Calcium zu sich. Die beobachtete durchschnittliche Zufuhr liegt unter der empfohlenen Menge. Eine verminderte Calciumaufnahme birgt das Risiko einer vorzeitigen Osteoporose. Osteoporose ist eine systemische Erkrankung des Skeletts, die zu einer Reduktion der Knochenmasse führt. Wenn der Knochenabbau so weit fortgeschritten ist, verschlechtert sich die Mikroarchitektur des Knochens und der Knochen wird porös/brüchig, was zu einem erhöhten Frakturrisiko führen kann. Vor allem in jungen Jahren ist eine Osteoporose-Prophylaxe von entscheidender Bedeutung. Die sogenannte peak bone mass (maximale Knochendichte) wird im Alter von etwa 25 bis 30 Jahren erreicht. Ab dem 30. Lebensjahr wird die Bilanz der Knochenmasse negativ. Der Körper verliert dann durchschnittlich etwa 1 % Knochenmasse pro Jahr. Besonders ab diesem Alter ist es wichtig, die Empfehlungen umzusetzen und zu beachten. Nach der Menopause kommt es bei Frauen zu einem Östrogenabfall, der dazu führt, dass statt 1 % bereits 4 % Knochenmasse pro Jahr abgebaut werden kann. Insbesondere hier sollte auf eine tägliche und ausreichende Calciumzufuhr geachtet werden.



Interessant zu wissen:

Osteoporose wird diagnostiziert, wenn die Knochenmineraldichte um 2,5 Standardabweichungen (SD) unter dem durchschnittlichen Wert gesunder prämenopausaler Frauen liegt und wird durch den sogenannten T-Score definiert.

Weitere Informationen zur Thematik Osteoporose finden Sie hier:



Osteoporose und Zöliakie,
DZG Aktuell 01/2021
(S. 12–20)



Osteoporose-Prophylaxe

Da, wie bereits beschrieben, bei einer vorübergehenden Lactoseintoleranz, ein großer Teil der Milchprodukte wieder vertragen wird, sollten diese (falls die Ernährungsgewohnheiten dies zulassen) weiterhin in die Ernährung integriert werden. Für eine bessere Verträglichkeit empfiehlt es sich, Milchprodukte über den Tag auf mehrere Mahlzeiten verteilt zu sich zu nehmen und mit anderen Lebensmitteln zu kombinieren.

Wer pflanzliche Milchalternativen präferiert, wie Soja-, Erbsen-, Reis- oder Mandeldrinks, sollte auf calcium-angereicherte Produkte zurückgreifen. Calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg Calcium pro Liter) und calciumreiches Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Mangold etc. oder calciumreiche Samen und Nüsse wie Sesam, Mandeln oder Haselnüsse können ebenfalls zur Deckung des Calciumbedarfs beitragen.

Für die Aufnahme von Calcium aus dem Dünndarm benötigt der Körper Vitamin D. Vitamin D₂ wird dabei mittels der UV-Bestrahlung aus Vorstufen in der Haut gebildet und Vitamin D₃ kann durch Lebensmittel wie Milch, Leber oder Eigelb aufgenommen werden. Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel im Blut ist somit elementar für die Calciumaufnahme.

Beispiel-Tagespläne lactosearm und glutenfrei

Hinweis: Die vorgestellten Tagespläne dienen als Musterbeispiele für lactosearme Mahlzeiten. Die Auswahl der Speisen kann flexibel angepasst oder Mahlzeiten können ganz weggelassen werden. Für den Fall, dass Mahlzeiten ausgelassen werden, empfehlen wir den Konsum von calciumhaltigem Mineralwasser, um den täglichen Calciumbedarf von 1000 mg für Erwachsene zu decken.

Beispiel Tagesplan 1

Frühstück		
Glutenfreies Brötchen, Streichfett, Edamer 2 Scheiben, Gemüserohkost	500 mg Calcium	0,1 g Lactose
Zwischenmahlzeit 1		
Apfelschmarrn	150 mg Calcium	0,0 g Lactose
Mittagessen		
Hirsesalat	186 mg Calcium	0,0 g Lactose
Zwischenmahlzeit 2		
Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott	248 mg Calcium	0,0 g Lactose
Abendessen		
Zucchini-Minz-Frittata mit Ziegenkäse	155 mg Calcium	0,5 g Lactose
	991 mg Calcium	0,6 g Lactose

Beispiel Tagesplan 2

Frühstück		
Glutenfreie Pancakes mit Himbeer-Creme	100 mg Calcium	0,0 g Lactose
Zwischenmahlzeit 1		
Müsliriegel	27 mg Calcium	0,0 g Lactose
Mittagessen		
Glutenfreies Brötchen mit Tomate-Mozzarella überbacken	661 mg Calcium	0,0 g Lactose
Zwischenmahlzeit 2		
Lactosefreie Panna Cotta mit Erdbeeren	42 mg Calcium	0,0 g Lactose
Abendessen		
Quinoa-Bällchen mit Rucola-Birnen-Salat	398 mg Calcium	0,0 g Lactose
	1228 mg Calcium	0,0 g Lactose

Beispiel Tagesplan 3

Frühstück		
Hirse-Kokosnussporridge	240 mg Calcium	0,0 g Lactose
Zwischenmahlzeit 1		
2 Scheiben glutenfreies Knäckebrot mit Camembert und Gemüserohkost	476 mg Calcium	0,0 g Lactose
Mittagessen		
Glutenfreie Spinat-Ricotta-Cannelloni mit Nudelteig Grundrezept	128 mg Calcium	0,6 g Lactose
Zwischenmahlzeit 2		
Beeren-Tartelettes	149 mg Calcium	0,0 g Lactose
Abendessen		
Glasnudelsalat mit Tofu	238 mg Calcium	0,0 g Lactose
	1231 mg Calcium	0,6 g Lactose



Alle Rezepte sind auch in unserer Rezeptdatenbank auffindbar!
Schauen Sie vorbei

Zusammenfassung der praxisnahen Tipps für den Alltag bei Zöliakie mit anfänglicher Lactoseintoleranz:

- Nur die Lebensmittelgruppen Milch und Milcherzeugnisse besitzen von Natur aus Lactose (unabhängig von der Tierart). Alle anderen naturbelassenen Lebensmittelgruppen sind lactosefrei
- Lactose wird in der Lebensmittelindustrie aufgrund ihrer technologischen Eigenschaften verschiedenen Produkten zugesetzt. Achten Sie daher bei Fertigprodukten auf die Zutatenliste, da sich dort lactosereiche Zutaten wie Milch- oder Molkepulver etc. verbergen können
- Testen Sie Ihre individuell tolerierbare Menge an lactosehaltigen Lebensmitteln, indem Sie zunächst kleinere Mengen in Ihre Ernährung integrieren und diese langsam steigern
- Kombinieren Sie lactosehaltige Lebensmittel wie stichfesten Joghurt mit anderen Lebensmitteln wie Obst, glutenfreien Getreideflocken oder Nüssen. Dies kann die Verdauung verlangsamen und die Verträglichkeit verbessern
- Viele Käsesorten mit langer Lagerung sind nahezu lactosefrei und werden daher auch bei Lactoseintoleranz gut vertragen
- Milcherzeugnisse mit lebendigen Bakterienkulturen werden meist besser vertragen, weshalb Produkte wie stichfester Joghurt, Kefir etc. oftmals gut vertragen werden
- Im Rahmen einer lactosefreien Ernährung können Milch und Milchprodukte durch pflanzliche Milchersatzprodukte ersetzt werden, da diese von Natur aus lactosefrei sind. Achten Sie darauf, dass die Produkte calciumangereichert sind
- Es gibt spezielle diätetische Produkte wie lactosefreie Milch, Sahne, Eiscreme etc., bei denen die Lactose bereits aufgespalten ist. Diese werden bei einer Lactoseintoleranz vertragen
- Bei Essen außer Haus können Lactase-Präparate in Form von Tabletten oder Tropfen gleichzeitig mit den lactosehaltigen Lebensmitteln aufgenommen werden und verbessern somit die Verträglichkeit von Lactose
- Haben Sie Geduld! Durch eine strikt glutenfreie Ernährung regenerieren sich die Darmzotten, was zu einer Verbesserung der sekundären Lactoseintoleranz führt
- Zudem ist auf eine ausreichende Calciumzufuhr zu achten. Um den Bedarf von 1000 mg Calcium pro Tag decken zu können werden täglich 2 Portionen à 250 g Milch und Milchprodukten sowie eine Portion Nüsse und Samen à 25 g empfohlen. Bei Gemüse und Obst liegen die Empfehlungen bei 5 Portionen mit je 110 g, welche über den Tag verteilt gegessen werden sollten. Des Weiteren können calciumhaltige Mineralwasser einen Beitrag zur Deckung des Tagesbedarfs beitragen.

Quellen:

- Aken, H., Berendes, E. und Lange, M. (2024): 6.2 Wasser- und Elektrolyt-haushalt. In: *Intensivmedizin*. 3., vollständig überarbeitete Auflage, S.435-437, doi: 10.1055/b-0034-94970.
- Bartl, R. (2008): *Die „maximale Knochendichte“ – Ein Kapital fürs ganze Leben! In: Osteoporose*. 3., vollständige Auflage, S.18-19, doi: 10.1055/b-0034-8050.
- Coppa, G. et al. (2006): *Prebiotics in human milk: a review. Dig Liver Dis*. 38 Suppl 2:S291-4. doi: 10.1016/S1590-8658(07)60013-9. PMID: 17259094.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024): *Calcium*. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium/#:~:text=Calcium%20ist%20ein%20lebenswichtiger%20Mineralstoff,h%C3%A4lt%20Knochen%20und%20Z%C3%A4hne%20stabil> (zuletzt abgerufen am 29.05 2024).
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024): *Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlung*. Online verfügbar unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> (zuletzt abgerufen am 29.05 2024).
- Ernährung & Medizin, [Hrsg.] (2023): *Das Mikrobiom – wie die Darmflora die Gesundheit beeinflusst*.
- Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V., Redaktion (2024): *Beratungsmaterialien Laktose*. Online verfügbar unter: <https://fet-ev.eu/beratungsmaterialien/laktose/> (zuletzt abgerufen am 29.05 2024).
- Gibson, R., Perlas, L. und Hotz, C. (2006): *Improving the bioavailability of nutrients in plant foods at the household level*. 65(2):160-8. doi: 10.1079/pns2006489. PMID: 16672077
- Institut für Ernährungsmedizin (2016): *Essen und Trinken bei Laktoseintoleranz*.
- Jossé, S. und Baas, S. (2023): *Zöliakie, Laktoseintoleranz & Fruktosemalabsorption*.
- Koop, I. (2013): *Laktoseintoleranz. Gastroenterologie compact*, 3.
- Ledochowski, M., Bair, H. und Fuchs, D. (2003): *Laktoseintoleranz. Journal für Ernährungsmedizin*, 5(1).
- Ringe, J. (2003): *Die wichtigsten Fakten zu Calcium, Vitamin D*. 1. Edition, S. 1-3, doi: 10.1055/b-0034-19278.
- Smollich, M. und Vogelreuter, A. (2018): *Nahrungsmittelunverträglichkeiten*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Thielking, H. (2022): *Laktosefreie Lebensmittel*. Online verfügbar unter: <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/laktosefreie-lebensmittel/#:~:text=Als%20laktosefrei%20k%C3%B6nnen%20die%20Produkte,1%20g%2F100%20g%E2%80%9C> (zuletzt abgerufen am 29.05 2024).
- Verbraucherzentrale (2023): *Laktosefreie Lebensmittel: Nicht für jeden sinnvoll*. Online verfügbar unter: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/laktosefreie-lebensmittel-nicht-fuer-jeden-sinnvoll-11053> (zuletzt abgerufen am 29.05 2024).
- Magdalena Knupfer
M. Sc. Angewandte Ernährungsmedizin



Artikelreihe Grundteige

Gut Ding will Weile haben – der glutenfreie Hefeteig

So wie eine Schwalbe noch keinen Sommer macht, macht ein Stück Hefe noch keinen Hefeteig. Was es daneben noch an weiteren Zutaten, Tipps und Tricks für den glutenfreien Backerfolg braucht, lesen Sie auf den folgenden Seiten. Wir zeigen Ihnen die Vorlieben des Hefeteigs und runden das theoretische Backwissen noch mit zwei leckeren Rezepten ab.

Der Hefeteig ist ein durch Hefepilze gelockertes, klebereicher Teig, bei dem es verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten gibt. Diese werden als Teigführung bezeichnet. Hefeteig lässt sich sehr vielseitig verarbeiten und ist sowohl süß als auch pikant ein Genuss, beispielsweise als Zimtschnecken, Zwetschkuchen oder Pizzaboden.



Grundrezept glutenfreier Hefeteig (süß)

Zutaten

(1 Hefezopf)

- 450 g Mehlmischung, hell
(z. B. Hammermühle, Rewe frei von, panista)
- ½ TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 1 TL Xanthan
- 275 ml Milch 1,5 % Fett
- 70 g Zucker
- 1 Ei (Klasse M)
- 1 Würfel Hefe, frisch
- 1 Pr. Jodsalz
- 70 g Butter

Garnitur:

- 1 Eigelb
- Hagelzucker



Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel sieben und Verdickungsmittel zugeben (50 g des Mehls zum Auswellen und Kneten aufbewahren)



2. Milch, Zucker, Ei, Hefe und Jodsalz in einem Topf auf ca. 40 °C (= etwa handwarm) erwärmen, Hefe dabei mit der Hand zerbröseln, anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen



3. Milch-Hefe-Masse zum Mehl gießen, weiche Butter hinzufügen und mit dem Handrührgerät zu einem Teig kneten



4. Teig abgedeckt ca. 50 Minuten gehen lassen



5. Teig nochmals kräftig durchkneten und anschließend in drei Stücke teilen und vorsichtig drei gleich große Rolle formen



6. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech vorsichtig zu einem Zopf flechten, mit Eigelb bestreichen und Hagelzucker bestreuen



Tipp:



Die äußere Schicht des Teiges kann zum Bearbeiten und Flechten leicht bemehlt werden, das Mehl sollte aber nicht in den gesamten Teig eingearbeitet werden

7. Hefezopf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 20 – 30 Minuten goldgelb backen



Telefonische Ernährungssprechstunde



Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

 + 49 711 45 99 81-31

Dienstag: 09:00 bis 12:00 Uhr und Donnerstag: 17:00 bis 20:00 Uhr

ANZEIGE

RESCH & EXTRA

GANZ OHNE GLUTEN

Gültig bis 31.12.2024



STARTER-PAKET BESTELLEN

Backwaren bestellen, liefern lassen und in wenigen Minuten im Resch&Frisch Backofen backen.

MINIBACKOFEN

+ Gratis Backwaren im Wert von 30 €
+ praktisches Zubehör



statt 149,90 €
99,90 €

Jetzt bestellen:

www.resch-frisch.com/shop



GUTSCHEINCODE:
DZG

Tel. 0941/899674-80

Die Zutaten im (Glutenfrei-)Check

Ist Hefe glutenfrei?

⇒ Sowohl Frischhefe als auch Trockenhefe sind glutenfrei!



Frischhefe wird in Deutschland auf der Grundlage von Melasse aus Zuckerrüben hergestellt. Trockenhefe wird mit Emulgatoren unter Druck gepresst und verpackt. Nach Rücksprache mit der Versuchsanstalt der Hefeindustrie e. V. wird in der Regel bei der Herstellung von Hefe kein Gluten als Zutat oder Hilfsstoff verwendet.

Bei der Herstellung von Biohefe wird eine Nährlösung aus Getreide und Quellwasser mit dem ausgewählten Hefestamm beimpft. Auch wenn die Quelle aus glutenhaltigem Biogetreide besteht, werden die für Zöliakie betroffenen relevanten Eiweiße so weit von den Hefezellen verstoffwechselt, dass kein schädigendes Potential im Endprodukt zu befürchten ist. In Analysen konnte in Biohefen kein Gluten nachgewiesen werden.

Je mehr Hefe, desto besser?

Je mehr Hefe in den Teig gegeben wird, desto mehr geht dieser auf, da viel Kohlenstoffdioxid gebildet werden kann. Der charakteristische Eigengeschmack der Hefe begrenzt jedoch die verwendete Menge, da das Gebäck sonst einen zu starken Hefegeschmack aufweist. Je nachdem welche Zutaten mit im Hefeteig verarbeitet werden, sollte die Hefemenge etwas höher ausfallen. So braucht ein Teig mit schweren Zutaten wie Nüssen, Rosinen oder Schokolade mehr Hefe zum Aufgehen als ein Teig für einen Hefezopf.



Als Faustregel gilt:

Für 500 g glutenfreies Mehl ca. 1 Päckchen Trockenhefe oder ½ Würfel Frischhefe

Lieber Frisch- oder Trockenhefe?

Bis auf die Haltbarkeit gibt es kaum Unterschiede zwischen den beiden Hefearten. Frischhefe hat eine viel kürzere Haltbarkeit und verdirbt schneller. Sie muss immer frisch gekauft werden, während Trockenhefe eine Haltbarkeit von ca. einem ¾ Jahr aufweist.

Tipp: Frischhefewürfel lassen sich sehr gut auf Vorrat bzw. für den Notfall einfrieren. Beim Auftauen sollte unbedingt darauf geachtet werden, den Hefewürfel in ein Gefäß zu geben, da die Hefe sich verflüssigt.

Umrechnungshilfe Frisch- und Trockenhefe

- 1 Würfel Frischhefe (42 g) = 2 Päckchen Trockenhefe (2 x 7 g)
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g) = ½ Würfel Frischhefe (21 g)

Welche Mehle und Verdickungsmittel sind geeignet?

- Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt

Ob eine fertige glutenfreie Mehlmischung oder selbst gemischte glutenfreie Mehle mit Verdickungsmittel – beim Hefeteig ist alles möglich. Je nach Backwerk eignen sich z. B. Vollkornmehle für Brote oder die Beigabe von Nussmehlen für süße Teilchen. Manche Hersteller bieten auch spezielle, glutenfreie Hefeteig-Mehlmischungen an. Hierbei ist es wichtig, auf die Zutaten zu achten, ob Hefe, Zucker und Verdickungsmittel bereits enthalten sind oder noch zugegeben werden müssen. Meist sind Rezepturen auf der Verpackung mit angegeben, die Gelingsicherheit garantieren.

Erfahrungsgemäß empfiehlt sich (vor allem bei Hefeteigen, die noch geformt werden müssen, wie z. B. Hefezöpfe oder Hefekränze) eine Kombination von Xanthan und Flohsamenschalen als Verdickungsmittel.

Wie viel darf es an Fett, Salz und Zucker sein?

- Während jede dieser Zutaten für den Hefeteig wichtig ist, hemmen zu große Mengen die Wirkung der Hefe

Es empfiehlt sich, Margarine, Butter und Öl getrennt von der Hefe dem Teig zuzugeben. Das Fett kann die Hefe umhüllen, was die Wirksamkeit der Hefe beeinträchtigt. Auch wenn sich Hefeteige komplett ohne Fett zubereiten lassen, verhilft diese Zutat zu mehr Feuchtigkeit, Elastizität und Geschmack.

Um die Kleberbildung der Mehle zu verbessern, gehört in jeden (Hefe-) Teig eine Prise Salz. Selbst pikante Hefeteige benötigen eine kleine Menge an Zucker als „Nahrung“. Doch auch hier hemmen zu große Zuckermengen die Triebkraft der Hefe. Pro 500 g Mehl sollten max. 200 g Zucker verwendet werden. In der Regel sorgen die Füllungen und Toppings für die Süße und der Teig selbst kann im Geschmack neutral bleiben.

Tipps und Möglichkeiten der Zubereitung

Teigführung

Die zwei verschiedenen Herstellungsverfahren beim Hefeteig werden als *Teigführung* bezeichnet. Es wird zwischen der direkten (s. Grundrezept glutenfreier Hefeteig) und der indirekten Teigführung unterschieden. Bei letzterer wird zunächst ein Vorteig aus lauwarmen Flüssigkeit, Hefe und etwas Zucker und/oder Mehl angerührt. Hierfür entweder eine Mulde im Mehl formen oder aber eine separate Schüssel verwenden. Dies hat den Vorteil, dass das glutenfreie Mehl noch weiter verwendet werden kann, sollte die Hefe nicht aufgehen. In der Regel bilden sich nach ca. 10 Minuten Bläschen im Vorteig und das Volumen vergrößert sich – die Hefe ist also aktiv. Anschließend werden die restlichen Zutaten zugefügt, alles verknetet und der Teig ein zweites Mal zum Gehen an einen warmen Ort gestellt. Vor allem bei der Brotherstellung ist die indirekte Teigführung typisch.

Betriebstemperatur

Lieber zu kalt als zu warm – so lässt sich die Wunschtemperatur der Hefe beschreiben. Bei der Zubereitung des Teiges, den Zutaten und auch beim Gehen lassen sollte die Temperatur nicht zu warm sein. Während die Hefepilze bei ca. 30–40°C optimal arbeiten können, sterben sie ab 50°C ab. Flüssigkeiten dürfen daher nicht zu stark erwärmt werden, bevor sie zum Teig hinzugegeben werden. Verglichen mit unserer Körpertemperatur sind 40°C nicht viel wärmer, sodass sich Flüssigkeiten nur leicht wärmer/lauwarm und nicht heiß anfühlen sollten. Wenn eine lange Teigführung angestrebt wird, können Flüssigkeiten auch kalt zum Teig gegeben werden. Außerdem reichen hierbei kleine Hefemengen von 2–5 g Frischhefe/500 g Mehl aus. Der Teig geht dann über mehrere Stunden (im Kühlschrank) oder auch über Nacht.



Gehen lassen

Auch beim Gehen lassen darf die Temperatur nicht zu hoch sein. Klassische Orte sind:

- **Backofen:** hier ist Vorsicht geboten, denn es passiert leicht, dass die Temperatur zu hoch gerät und die Hefepilze absterben. Deshalb hilft es, auf niedrigster Stufe (etwa 50°C) zu bleiben und die Backofentür einen Spalt breit offen zu lassen (z. B. einen Kochlöffel einklemmen).
- **Zimmertemperatur:** je nach Raum und Jahreszeit schwankt die Zimmertemperatur stark. Hier muss individuell ein geeigneter Platz für den Hefeteig gesucht werden, beispielsweise im Sommer am Fenster oder im Winter an Heizung/Kamin. Direkte Sonneneinstrahlung sollte vermieden werden, da der Hefeteig sonst antrocknet.
- **Kühlschrank:** Wenn Sie z. B. schon Brötchenteig für das Frühstück am nächsten Tag vorbereiten wollen, dann lassen Sie den Hefeteig über Nacht im Kühlschrank gehen. Bevor er weiterverarbeitet wird, freut er sich, für ca. 1 Stunde nochmals im Warmen zu gehen.

ANZEIGE

Neu im Sortiment!
Glutenfreies Mehrsaaten Baguette

Bäckerei Leos
Glutenfrei

www.baekereileoglutenfrei.de

Formen

Schnecken, Taschen, Zöpfe, Kränze, Brezeln usw. – beim Formen von Hefeteig sind keine Grenzen gesetzt. Hier zeigen wir Ihnen typische Varianten:

Variante. 1

Zopf aus zwei Teigsträngen, die umeinander gewickelt werden



Variante. 2

Zopf aus drei Teigsträngen, die von der Mitte ausgehend nach oben und unten geflochten werden



Variante. 3

Gefüllte Schnecken, für die ein Rechteck ausgewellt, mit Füllung bestrichen und aufgerollt wird. Die abgeschnittenen Scheiben werden mit der Schnittfläche auf das Backblech gesetzt





Variante. 4

Krapfen / Berliner, die mit einem Ausstecher ausgestochen werden



Variante. 5

Hörnchen, für die ein Kreis ausgewellt und in Stücke geteilt wird. Nach Belieben mit Füllung von der breiten Seite her aufrollen und in Hörnchen-Form bringen



Variante. 6

Gefüllte Taschen, für die kleine Rechtecke ausgewellt, gefüllt und eingeschnitten werden. Nach dem Zusammenklappen die Seiten noch gut andrücken



Verschiedene Hefeteig-Formen nach dem Backen im Ofen





Backen, Frittieren und Garen

Hefengebäck kann gebacken, frittiert oder gegart werden.

- In den Backofen kommen: Hefezopf, Hörnchen, Schnecken, Blechkuchen, Brötchen, Brezeln und Brote, Pizza und Rohnudeln
- Ins Frittierfett wandern: Berliner/Krapfen, Fasnachtsküchle, Quarkbällchen und Donuts
- In Topf oder Pfanne gegart werden: Germknödel, Hefeklöße und Dampfnudeln

Die Backzeiten können sich um einige Minuten unterscheiden, deshalb ist die Klopfprobe bei Broten hilfreich (das fertige Brot klingt hohl). Um eine zu intensive Bräunung und Austrocknen zu vermeiden, kann das Backwerk mit Alufolie abgedeckt werden. Bei Brot eignet sich auch hervorragend ein feuerfester Topf, in dem das Brot gebacken wird. Wird ein feuerfestes Gefäß mit Wasser in den Backofen gestellt, geht der Teig besser auf und das Gebäck wird lockerer. Falls vorhanden, kann auch mit Dampffunktion des Ofens gebacken werden.

Für einen krossen Pizzaboden kann das Pizzablech / der Pizzastein auf den Backofenboden gestellt und/oder mit vorgeheizt werden. Um eine schöne Brotkruste zu erhalten, können Brote zunächst heiß angebacken (ca. 220 °C für 15 Minuten) und dann bei niedrigerer Temperatur (180 °C) fertig gebacken werden.

i Info zu Backabend Hefeteig:

Sie möchten noch mehr Tipps zum glutenfreien Hefeteig erhalten und die Zubereitung per Video mitverfolgen?

Dann ist unser „Backabend Hefeteig“ genau das Richtige für Sie.

Am 10. September führen wir Sie ab 19.00 Uhr zum glutenfreien Backerfolg.

Melden Sie sich gleich an unter:

<https://www.dzg-online.de/veranstaltungen>



Weitere praktische Tipps

- Alle Zutaten zimmerwarm verarbeiten.
- Die Lockerung und Feuchtigkeit des Gebäcks kann durch die Zugabe von Mineralwasser, geriebenem Apfel ohne Schale, geriebenen Kartoffeln roh oder gegart, Quark, Joghurt, Sauerrahm oder Schmand verbessert werden.
- Zum Süßen kann auch Honig, Reissirup, Agavensirup oder Traubenzucker verwendet werden.
- Glutenfreier Hefeteig sollte nicht so lange geknetet werden wie glutenhaltiger.
- Das Portionieren in feuerfesten Tassen oder Muffinformen erleichtert die Handhabung z. B. für Tassenbrötchen, die in der Tasse gebacken werden.
- Für Blechkuchen kann der Hefeteig direkt auf dem Blech ausgewellt werden.
- Hefeteig nie zu dünn auswellen (mindestens 0,5 cm), sonst werden die Backwaren hart und trocken.
- Die Verwendung von Gärkörben trägt v. a. beim Brotbacken zur Stabilisierung der Struktur bei.
- Wenn das Gebäck vor dem Backen mit verquirltem Eigelb oder Milch bestrichen wird, bekommt es einen schönen Glanz.
- Glutenfreier Hefeteig kann direkt nach der Zubereitung eingefroren werden und zu einem späteren Zeitpunkt zum Auftauen und Gehen lassen herausgeholt werden. Auch fertiges Hefengebäck kann eingefroren und bei Bedarf aufgetaut, kurz aufgebacken oder aufgetoastet werden.

Schon gewusst?

Im Mitgliederbereich der DZG-Website finden Sie neben diesen noch weitere glutenfreie Rezepte mit Hefeteig wie z. B. Baguette, Laugengebäck, Focaccia oder Zwetschgenkuchen.



Schauen Sie vorbei:

<https://www.dzg-online.de/rezepte>

Nun soll es endlich an die Praxis gehen:

Wir haben für Sie süße Apfeltaschen und herzhafte Zwiebelkuchen parat. Wir wünschen viel Erfolg beim Ausprobieren und Genießen.

- Team Ernährung

Apfeltaschen

Zutaten

(ca. 8 Stück)

Teig

150 g	Reisvollkornmehl
100 g	Buchweizenmehl
75 g	Kartoffelmehl (Stärke)
75 g	Tapiokastärke
1 TL	Flohsamenschalen, gemahlen
1 TL	Xanthan
250 ml	Milch 1,5 % Fett
50 g	Zucker
1	Ei (Klasse M)
½	Würfel Hefe, frisch
1 Pr.	Jodsalz
50 g	Butter

Füllung

4–5	Äpfel
70 g	Zucker
1 TL	Zimt, gemahlen
	Zitronensaft
1	Ei (Klasse M)
3 EL	Milch 1,5 % Fett



Zubereitung

- ➔ Mehl in eine Schüssel sieben und Verdickungsmittel zugeben
- ➔ Milch, Zucker, Ei, Hefe und Jodsalz in einem Topf auf ca. 40 °C (= etwa handwarm) erwärmen, Hefe dabei mit der Hand zerbröseln, anschließend den Topf von der Herdplatte nehmen
- ➔ Milch-Hefe-Masse zum Mehl gießen, weiche Butter hinzufügen und mit dem Handrührgerät zu einem Teig kneten. Teig abgedeckt ca. 50 Minuten gehen lassen
- ➔ Äpfel waschen, Gehäuse entfernen und in feine, kleine Scheiben schneiden
- ➔ Zucker, Zimt, Zitronensaft und Apfelscheiben in einem Topf ca. 5 Minuten dünsten und danach abkühlen lassen
- ➔ Teig nochmals kräftig durchkneten, in acht Stücke teilen und zu Rechtecken auswellen
- ➔ Ei mit Milch verquirlen, Teigländer bepinseln, 2 EL Füllung mittig auf die linke Teighälfte geben
- ➔ Rechte Teighälfte mehrmals (nicht bis zum Rand, z. B. mit einem Pizzaschneider) diagonal einschneiden, auf die Füllung klappen und mithilfe einer Gabel die Ränder andrücken
- ➔ Apfeltaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Ei bestreichen und bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 15–20 Minuten goldbraun backen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	3000	12.552	47,1 g	61,6 g	567,2 g	56,7	27,1 g
Pro Stück	375	1569	5,9 g	7,7 g	70,9 g	7,1	3,4 g

Zwiebelkuchen

Zutaten

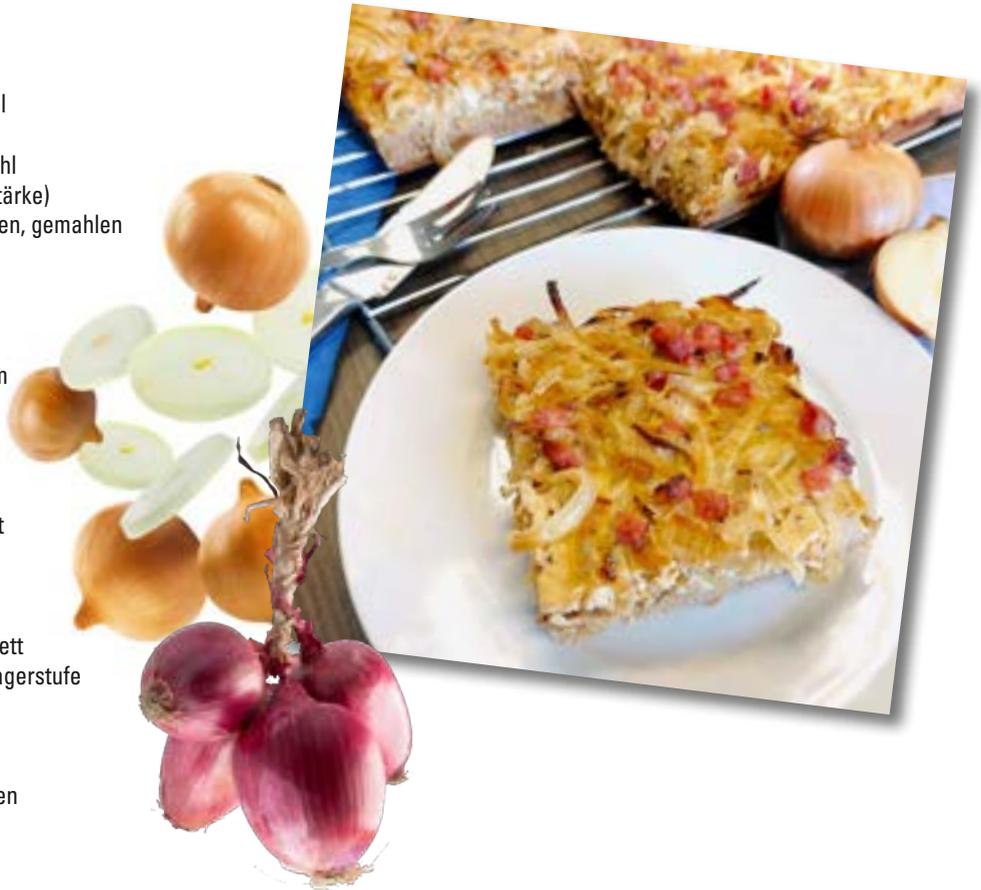
(1 Blech à 12 Stücke)

Teig

- 100 g Buchweizenmehl
- 100 g Braunhirsemehl
- 50 g Kichererbsenmehl
- 100 g Kartoffelmehl (Stärke)
- 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 2 TL Pfeilwurzelmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 Pr. Zucker
- 1 TL Jodsalz
- 250 ml Wasser, lauwarm
- 1 EL Obstessig
- 3 EL Rapsöl

Belag

- 200 g Speck, gewürfelt
- 1 kg Zwiebeln, weiß
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Kümmel, ganz
- 300 g Schmand 24 % Fett
- 150 g Speisequark, Magerstufe
- 5 Eier (Klasse M)
- Jodsalz
- Pfeffer
- Muskat, gemahlen



Zubereitung

- ➔ Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig kneten
- ➔ Teig abgedeckt ca. 50 Minuten gehen lassen
- ➔ Speck in einer Pfanne ohne Öl anbraten und in eine Schüssel geben
- ➔ Zwiebeln schälen, putzen, in feine Ringe oder Würfel schneiden, im Rapsöl ca. 10 Minuten andünsten (ggf. auf mehrere Male) und mit dem Kümmel zum Speck geben
- ➔ Schmand, Quark, Eier und Gewürze mit einem Schneebesen verquirlen
- ➔ Teig nochmals kurz durchkneten, auf ein gefettetes Backblech geben, mit einem Teigroller gleichmäßig auswellen und mit einer Gabel mehrmals einstechen
- ➔ Zwiebel-Speck-Masse auf dem Teig verteilen, Schmand-Eier-Masse darüber gießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 35 Minuten backen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	4096	17.137	140,9 g	237,1 g	371,9 g	37,2	50,7 g
Pro Stück	341	1428	11,7 g	19,8 g	31,0 g	3,1	4,2 g



Häufig gestellte Fragen

Uns erreichen häufig Anfragen von Mitgliedern.
Eine Auswahl haben wir hier für Sie beantwortet.

Ernährung

Frage 1:

In den Sommermonaten stehen wieder öfter Einladungen zum gemeinsamen Grillen an. Auf welche möglichen Kontaminationsrisiken gilt es zu achten und stimmt es, dass in Holzkohle auch Weizenstärke enthalten sein kann?

Antwort:

Um Kontaminationen zu vermeiden, empfehlen wir beim Grillen, generell einen getrennten Bereich oder eine Grillschale für glutenfreies Grillgut zu verwenden. Auch bei Marinaden/Gewürzen ist auf Glutenfreiheit zu achten. Das Grillgut kann auch ungewürzt gegrillt werden und erst auf dem Teller mit glutenfreiem Grillgewürz, Salz, Pfeffer, Kräutern etc. gewürzt werden.

Kartoffeln, Gemüse und/oder glutenfreies Brot empfehlen wir, in einer Grillschale oder -korb aus Edelstahl/Gusseisen oder in Alufolie eingewickelt zu grillen. Beachten Sie auch, dass Ihre Grillzange/Bratenwender nicht mit glutenhaltigem Grillgut kontaminiert wird. Bei Einladungen zu Grillfesten außer Haus sollten Sie sich auch stets vorab erkundigen, ob ggf. handelsübliches Bier über das Fleisch gegossen wird, um eine bessere Krustenbildung zu erreichen.

Reine Holzkohle/Grillkohle enthält keine Zusätze. Holzkohle-/Grillkohlebriketts können indes mit verschiedenen Stärken (Kartoffel-, Tapioka-, Weizenstärke etc.) hergestellt sein. Der Rauch einer ggf. weizenstärkehaltigen Grillkohle hat keinen Einfluss auf das Grillgut, d. h. Gluten wird nicht durch Rauch übertragen.

Frage 2:

In den Sommerferien verbringen wir mit unseren Kindern Urlaub auf dem Bauernhof. Gibt es beim Spielen mit Stroh und Heu für unsere zöliakiebetreffene Tochter etwas zu beachten?

Antwort:

Getreideüberreste wie ausgedroschene und getrocknete Halme und Stängel werden als Stroh bezeichnet. Nach dem Spielen mit Stroh sollten die Hände gründlich gewaschen werden, je nach Verschmutzung auch die Kleidung gewechselt werden. So kann die Aufnahme von eventuell glutenhaltigem Schmutz über die Hände in den Mund und somit in den Magen-Darm-Trakt vermieden werden. Durch das Einatmen des ggf. glutenhaltigen „Strohstaubs“ ist eine Aufnahme in den Magen-Darm-Trakt eher unwahrscheinlich bzw. zu gering. Bei regelmäßigem Kontakt mit großen Mengen kann zum Schutz eine Maske getragen werden.

Heu besteht aus luftgetrocknetem Gras, Klee und Kräutern und ist somit glutenfrei. Die Verwendung von Heu als Futter für Tiere stellt für Zöliakiebetreffene somit kein Risiko dar.

Betriebswirtschaft

Frage 1:

Wo finde ich die Vereinsatzung?

Antwort:

Die Satzung mit allen relevanten Informationen zum Verein, finden Sie als kostenlosen Download auf unserer Website unter:

<https://www.dzg-online.de/mitgliedschaft>



Frage 2:

Wer bekommt einen Mitgliedsausweis?

Antwort:

Voll-Mitglieder und betroffene Partner- bzw. Familienmitglieder

Frage 3:

Wohin wende ich mich, wenn ich eine Frage bzw. Anliegen habe?

Antwort:

Sie können uns postalisch in der Geschäftsstelle erreichen oder per E-Mail unter info@dzg-online.de

- Team Ernährung
in Zusammenarbeit mit dem Team Betriebswirtschaft



**Ehrenamtliche
Kandidaten
für die Wahl
gesucht!**

Aufruf zur Gremienwahl

Unser Verein lebt vom Mitmachen

Liebe Mitglieder, bringen Sie sich ein!

Nach den Vorgaben unserer Satzung wählen wir am 23. November 2024 folgende Gremien unseres Vereins neu: den **Aufsichtsrat**, den **Jugendausschuss** und den **Senioren Ausschuss**.

Aktiv im Ehrenamt der DZG mitwirken – nutzen Sie Ihre Chance und kandidieren Sie!

Informationen über die Aufgaben und Kompetenzen dieser Organe erhalten Sie auf den folgenden Seiten.

Selbstverständlich können Sie sich auch gerne direkt an die amtierenden Gremien wenden.

Die Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage der DZG.

Für Ihre Bewerbung nutzen Sie bitte unser **Bewerbungsformular** und senden dieses **ausgefüllt, unterschrieben** und **mit Pass- oder Bewerbungsfoto** versehen **bis zum 20. September 2024 im Original** an die Geschäftsstelle:

Postanschrift:

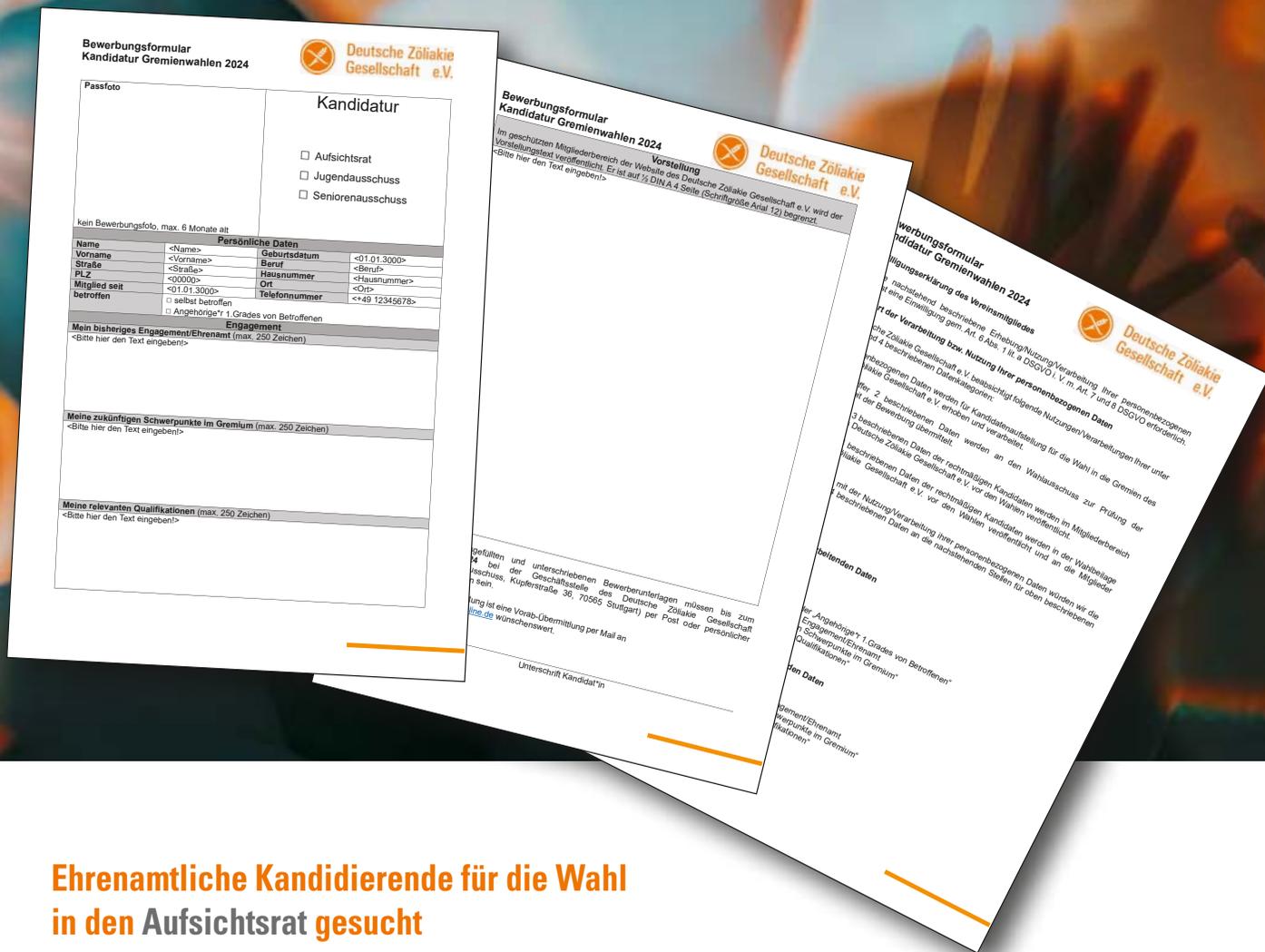
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
Wahlausschuss
Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart

Sie können uns Ihre Bewerbung gerne auch vorab per E-Mail zukommen lassen an: wahlausschuss@dzg-online.de.

Das Bewerbungsformular finden Sie im Mitgliederbereich der DZG-Website. Sie können es aber auch gerne beim Wahlausschuss oder bei der Geschäftsstelle anfordern.

Die Vorlage eines erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses ist verpflichtend. Dieses ist spätestens bis zum 23. November 2024 im Original vorzulegen. Das Ausstellungsdatum des erweiterten polizeilichen Führungszeugnisses darf bei der Vorlage nicht mehr als sechs Monate zurückliegen. Das Dokument für die kostenfreie Anforderung können Sie über die Geschäftsstelle anfordern, Ihnen entstehende Kosten werden seitens der DZG erstattet.

- Sandra Schmolz, Sprecherin des Wahlausschusses



Ehrenamtliche Kandidierende für die Wahl in den Aufsichtsrat gesucht

Der **Aufsichtsrat** der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. besteht aus mindestens fünf und höchstens sieben volljährigen Personen und vertritt die Mitglieder zwischen den Mitgliederversammlungen. Er hat überwachende, kontrollierende und beratende Funktion, ist aber selbst nicht für die Führung der laufenden Geschäfte des Vereins zuständig. Dies ist allein Aufgabe des Vorstands.

Der Aufsichtsrat bestellt und kontrolliert den Vorstand. Zu seinen Aufgaben zählt ebenfalls die Genehmigung des Jahresabschlusses. Weiterhin prüft der Aufsichtsrat die Förderanträge und Finanzen der regionalen Gesprächsgruppen sowie die Einhaltung der Geschäftsordnung der Gesprächsgruppen durch diese.

Die Kandidierenden sollten Interesse für die breit gestreuten Aktivitäten der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. mitbringen. Der Aufsichtsrat soll so zusammengesetzt sein, dass seine Mitglieder insgesamt über die zur ordnungsgemäßen Wahrnehmung der Aufgaben erforderlichen Kenntnisse, Fähigkeiten und fachlichen Erfahrungen verfügen. Nach Möglichkeit soll der Aufsichtsrat zumindest teilweise mit Personen besetzt sein, die über Berufserfahrung als Betriebswirt*in, Jurist*in, Mediziner*in, Naturwissenschaftler*in, Ernährungsfachkraft, im Gesundheitswesen und/oder in der Unternehmens- und Personalführung verfügen.

Die Bereitschaft, zusätzlich zu den vier bis sechs jährlichen Sitzungen ehrenamtlich Zeit zu investieren, wird erwartet.

Ehrenamtliche Kandidaten gesucht für die Wahl in den Seniorenausschuss

Der **Seniorenausschuss** besteht aus mindestens 3 und höchstens 7 Personen. Für den Seniorenausschuss dürfen alle Mitglieder mit Zöliakie kandidieren, welche mindestens 55 Jahre alt sind. Die Mitglieder dieses Gremiums treffen sich mehrmals jährlich – auch online – zu Sitzungen.

Auf diesen Sitzungen werden zukünftige Projekte geplant sowie laufende und abgeschlossene Projekte besprochen. Vertreterinnen bzw. Vertreter des Seniorenausschusses fahren außerdem zu verschiedensten Veranstaltungen, um hier stellvertretend für ihre Altersgruppe präsent zu sein.

Unsere Aufgaben und Projekte sind vielseitig. Wir sind Ansprechpartner*innen für Seniorinnen und Senioren mit Zöliakie und setzen uns ehrenamtlich für ihre Belange ein. Wir sammeln Adressen von Seniorenheimen, die eine glutenfreie Verpflegung ermöglichen. Lieferdienste glutenfreier Gerichte werden ermittelt und aufgelistet. Mit der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation) stehen wir laufend in Verbindung. Zudem sind wir mit unseren Ständen auf Messen präsent. Wir planen und organisieren altersgerechte Freizeiten. Wir stärken somit das Zusammengehörigkeitsgefühl und haben stets ein offenes Ohr für ihre Fragen und Bedürfnisse.

- Cornelia Paul

Ehrenamtlich Kandidierende für die Wahl in den Jugendausschuss gesucht

Ziel des fünf- bis siebenköpfigen **Jugendausschusses** ist die Verbesserung der Lebensqualität von mit Zöliakie lebenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Entsprechend der vielfältigen Interessen dieser Zielgruppe ist auch das Aufgabengebiet sehr breit gefächert.

In den Jugendausschuss darf gewählt werden, wer zum Zeitpunkt der Wahl mindestens 16 und höchstens 28 Jahre alt ist. Interessent*innen sollten vor allem zuverlässig und selbstständig arbeiten können sowie organisatorische Fähigkeiten mitbringen. Du solltest aufgeschlossen für neue Ideen sein und mit positiver Einstellung an das Thema „Leben mit Zöliakie“ herantreten. Jedes Jugendausschussmitglied ist Ansprechpartner*in für Jugendliche, Kinder, Eltern, Erwachsene, Hersteller und Vertreter*innen von Initiativen.

Du kannst Kontakte in ganz Europa knüpfen und solltest daher offen sein für Gespräche, Telefonate und das Verfassen von E-Mails. Deine eigenen Ideen kannst Du vielfältig einbringen und dadurch viele Erfahrungen sammeln und an Selbstständigkeit gewinnen. Besonders hervorzuheben sind die Reisen in verschiedene deutsche Städte zur Teilnahme an Sitzungen und anderen glutenfreien Events. Dabei bleiben vor allem die geselligen Runden mit glutenfreiem Essen in Erinnerung.

Die Pflege internationaler Kontakte, Bereitstellung von Reiseinformationen und die Beteiligung an internationalen Jugendprojekten sind nur einige der vielen Aufgaben. Dazu kommen verschiedene Projekte wie der diesjährige Zöli-Trip nach Leipzig, die Erstellung von Inhalten für die Jugendseiten des Vereinsmagazins und die Pflege unserer Social-Media-Kanäle und Homepage.

Der Jugendausschuss trifft sich in der Regel dreimal jährlich zu Sitzungen in ganz Deutschland. Zusätzlich finden dazwischen auch online Gespräche statt, um Aktivitäten gemeinsam zu planen und durchzuführen. Der Zeitaufwand ist dabei abhängig von den jeweiligen Projekten – in manchen Wochen fällt daher mal mehr oder weniger an.

Weitere Informationen zum Jugendausschuss und zu den Projekten findest Du im Internet unter www.dzg-online.de/jugendausschuss.

Wenn Du Fragen hast, melde Dich gerne bei unserer Vorsitzenden paula.herz@dzg-online.de

Wir suchen noch Wahlhelfer für den 23. November 2024

Für die Wahl am 23. November 2024 in Stuttgart, die im Rahmen der Mitgliederversammlung stattfindet, suchen wir noch Wahlhelfer, die beim Auszählen der Stimmen helfen.

Wer seinen Besuch bei der Mitgliederversammlung bereits eingeplant hat und bei der Stimmenauszählung helfen möchte, meldet sich bitte vorab beim Wahlausschuss oder bei der Geschäftsstelle der DZG. Selbstverständlich kann sich jeder auch

noch spontan im Rahmen der Mitgliederversammlung zur Mithilfe entscheiden.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

- Sandra Schmolz, Sprecherin des Wahlausschusses

Kontakt:

Internet: www.dzg-online.de/dzg-wahlen

E-Mail: wahlausschuss@dzg-online.de

Telefon der DZG-Geschäftsstelle: 0711 459981-0

NEUES aus der Kupferstraße



Peter Wark

Der neue DZG-Shop ist seit einigen Wochen online. Er präsentiert sich frisch und aufgeräumt. Neben den Lieblingsprodukten von der DZG-Tasse über die Kochschürze bis zum Base Cap finden sich hier jetzt auch Informationsmaterial sowie die Seminare, Freizeiten und Veranstaltungen. Sie können direkt im Shop bestellt, beziehungsweise gebucht werden. Um shoppen und stöbern zu können, ist eine einmalige Registrierung notwendig. Wie die funktioniert, steht Schritt für Schritt auf unserer Homepage.

Das Fest zum 50-Jahr-Jubiläum der DZG ist vorüber. Es hat das gesamte Team stark gefordert, viele Kolleg*innen im Vorfeld sogar über Monate hinweg. Nach dem Jubiläum ist vor der Mitgliederversammlung. Sie findet im November statt.

Wir versuchen immer, Verbesserungen im Sinne der Zöliakie betroffenen in diesem Land zu erreichen. Unsere Lobbyarbeit ruht nicht und wir haben in den zurückliegenden Wochen und Monaten weitere Kontakte geknüpft und Organisationen ins Boot holen können, unter anderem die Antidiskriminierungsstelle (ADS) des Bundes. Mit der Schilderung der alltäglichen Herausforderungen für Zölis sind wir auf offene Ohren gestoßen. Es sei nochmals darauf hingewiesen, dass die ADS alle unsere Mitglieder ausdrücklich ermuntert, selbst erlebte Fälle von Ausgrenzung zu schildern (www.antidiskriminierungsstelle.de).

Einen sehr guten Kontakt haben wir auch zur Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW) aufbauen können. Sie kann in Sachen glutenfreies Schulessen ein wichtiger Partner werden und über ihre Mitglieder auf die einzelnen Schulträger einwirken.

Mit dem Deutschen Studierendenwerk sind wir ebenso im Austausch und bereiten gemeinsam mit dem dortigen Referat Hochschulgastronomie Schulungen für Betreiber von Cafeterien und Mensen vor.

Das Thema Wohnen und Arbeiten für Menschen mit Trisomie 21 und Zöliakie beschäftigt uns dauerhaft. Wir haben die Lebenshilfe und weitere Organisationen, die in diesem Bereich tätig sind (AWO, DRK), ein weiteres Mal angesprochen. Daraus haben sich bei Redaktionsschluss dieser Ausgabe immerhin zwei Gespräche ergeben.

- Peter Wark, Team Öffentlichkeitsarbeit



50 Jahre DZG

Vom Jubiläumsfest in Stuttgart-Bad Cannstatt

Eine bunte Fete und ein toller Tag: das 50-Jahr-Jubiläum der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft zwei Tage nach dem Welt-Zöliakie-Tag zog annähernd 6.000 Besucher an. Während es am Freitag beim Aufbau noch richtig hässliches Wetter mit Regen und Sturm gab, zeigte sich pünktlich zum Veranstaltungsauftritt die Sonne.

Der Besucheransturm war überwältigend – bis zu knapp 6.000 Gäste wurden gezählt und die meisten von ihnen freuten sich über den tollen Tag. Alle Vorträge waren super besucht und besonders neudiagnostizierte Zölis konnten hier und in vielen persönlichen Gesprächen eine Fülle an Informationen sammeln. Der Stand unserer Kolleginnen aus dem Team Ernährung war über die gesamte Zeit geradezu umlagert. Das DZG-Museum erfreute sich ähnlicher Beliebtheit. Hier konnte man eine Zeitreise durch die Geschichte der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft unternehmen und die Entwicklung wissenschaftlicher Fortschritte rund um das Thema Zöliakie nachvollziehen.

Ein stundenlanges Bühnenprogramm mit Tatjana Geßler (SWR) und ihrer Band, dem Comedian Bernd Kohlhepp – im Süden bekannt als „Hämmerle“ – und dem Stuttgarter Impro-Theater sorgte dafür, dass die Phoenixhalle im Römerkastell Bad Cannstatt während der gesamten Veranstaltung gut gefüllt war. Die Aussteller waren durch die Bank hochzufrieden mit dem Verlauf des Tages.

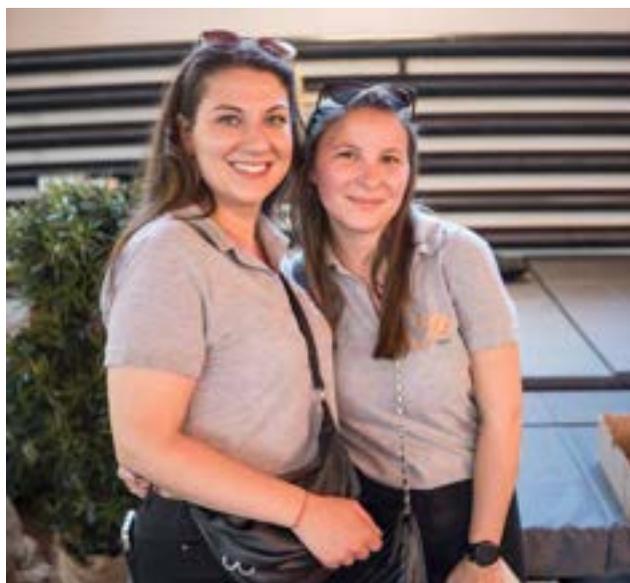
Und natürlich freuten sich alle Besucher auf die vielen glutenfreien Leckereien – die Schlangen an den einzelnen Ständen waren entsprechend lang. Dass es Unmut gab, der so gut wie gar nicht vor Ort, dafür umso heftiger in den sozialen Medien geäußert wurde, tut uns sehr leid. Ja, es waren sehr lange Warteschlangen wie bei jedem Straßenfest auch. Die Willkommenspakete wollten



wir eigentlich nicht zuletzt als Erinnerung an den Tag verstanden wissen, für den wir bewusst auf Eintrittsgelder verzichtet haben. Bemängelt wurde auch, dass wir ohne Anmeldung gearbeitet haben. Doch auch das war eine bewusste Entscheidung, um Kurzentschlossene nicht von vornherein auszugrenzen.

Wie dem auch sei: vor Ort gab es immer wieder Lob und Dank für die Organisation. An die 6.000 Besucher – das werten wir als ein starkes und deutliches Zeichen dafür, dass solche Veranstaltungen gebraucht und gerne angenommen werden. Wie gesagt: Vor Ort gab es sehr viel wertschätzende Äußerungen für die Veranstaltung und auch im Nachhinein haben wir viel Zuspruch erfahren, der sich nicht zuletzt in einer großen Zahl an Neueintritten manifestiert hat.

- Peter Wark
Team Öffentlichkeitsarbeit



Yasemin Khelfi (Veranstaltungen) und Alisha Fimmler (Freizeiten, Seminare und Veranstaltungen) organisierten die gelungene Feier.



Markus Beran bei der Koch-Show



Tatjana Geßler und Band



Gunnar Höckel (Vorstand der DZG) im Gespräch

Neue Mitarbeiterin im Team

Meike Reusch



Liebe Mitglieder,

seit dem 18. März verstärke ich das Team Öffentlichkeitsarbeit.

Ursprünglich komme ich aus dem textilen Umfeld und habe viele Jahre als Textildesignerin gearbeitet. Danach reizte mich die digitale Welt und ich habe Mediendesign studiert. Die letzten 10 Jahre habe ich als Webdesignerin für eine große Kosmetikfirma deren Website und Shop aktualisiert. Habe in Social Media und E-Mail Marketing gearbeitet sowie Kampagnen geplant.

Bei der DZG werde ich für alle digitalen Kanäle arbeiten: Social Media, E-Mail, Website und den neuen Shop.

- Meike Reusch

Geänderte Telefonzeiten der Geschäftsstelle

Für Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter  + 49 711 45 99 81 -0

Montag + Donnerstag: 09:00 – 16:00 Uhr

Dienstag + Mittwoch: 09:00 – 12:30 Uhr

Freitag: 09:00 – 13:00 Uhr

Wendebuch-Update „Einkaufen mit Zöliakie“

Liebes Mitglied,

nach Druck des Wendebuchs „Einkaufen mit Zöliakie“ haben sich nachstehende **Korrekturen** ergeben.
Neu hinzu gekommene Korrekturen sind farblich markiert.

Lebensmittel für einen speziellen Ernährungszweck (glutenfrei ausgelobt)

Neu hinzugekommene Korrekturen:

Bisherige Firmenbezeichnung:
Biback Zwiebackfabrik Sommer GmbH & Co. KG
(S.50)

Neue Firmenbezeichnung:
Praum & Sommer GmbH

Bereits veröffentlichte Korrekturen:

EDEKA Zentralhandelsgesellschaft mbH
(S. 62)

➔ nicht glutenfrei

*EDEKA Spaghetti, glutenfrei (500 g)
mit dem MHD 22.08.2026*



Lebensmittel ohne glutenhaltige Zutaten

Bereits veröffentlichte Korrekturen:

Jütro Tiefkühlkost GmbH & Co. KG
(S.136)

Genuss Pur

➔ nicht glutenfrei
Nasi Goreng (750 g)

Gut & Günstig

➔ nicht glutenfrei
Nasi Goreng (750 g)

Jeden Tag

➔ nicht glutenfrei
Nasi Goreng (750 g)

Speisezeit

➔ nicht glutenfrei
Nasi Goreng (750 g)

Netto Marken-Discount Stiftung & Co. KG
(S. 174)

zusätzliche Informationen

Bei überregionalen Listen ist es möglich, dass Produkte mit gleicher Labelbezeichnung/Artikelbezeichnung von verschiedenen Lieferanten mit unterschiedlichen Rezepturen hergestellt werden. Achten Sie beim Einkauf im Discounter deshalb unbedingt auf die Bezeichnung und überprüfen Sie die Zutatenliste.

Stand 17.06.2024

ANZEIGE

 <p>SCHLANEIDER HOF</p> <p>PENSION & BISTRO</p> <p>Möltlen (Südtirol) Tel. 0039 0471 668147</p> <p>schlaneiderhof.com</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ sonnige, ruhige Lage auf 1100m ✓ Bozen und Meran in 30min erreichbar ✓ schöne Wander- und Biketouren ✓ E-Bike Verleih und Ladestation ✓ glutenfreie Küche seit 15 Jahren ✓ Frühstück, Mittagessen, Abendessen ✓ Brot, Kuchen, u.v.m hausgemacht 	 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS

Liebe Zölis,

das große Jubiläumsfest liegt hinter uns und auch der derzeitige Jugendausschuss hatte ein historisches Ereignis: endlich haben wir uns vollzählig im Real Life getroffen! Endlich! Dabei hatten wir viel Spaß, gute Laune und gutes Essen.

Das 50-jährige Jubiläum war ein erlebnisreicher und geselliger Tag und es war sehr schön, von so vielen Zölis umgeben zu sein und persönliche Gespräche zu führen! **#WirSindZölis**

In dieser Ausgabe beantworten wir weitere Fragen zur Gremienwahl, etwa: Wer darf sich zur Wahl in den Jugendausschuss aufstellen lassen? Wer darf wählen? Und was sollte ich in mein Ehrenamt mitbringen?

Auch nach zweieinhalb Jahren Jugendausschuss sind wir noch voller Motivation und Ideen und vielleicht geht es dir genauso? **Den Kopf voller Ideen und Pläne für die glutenfreie Community, Lust auf Teamarbeit und neue Erfahrungen? Dann denk doch mal über eine Kandidatur nach!**

Wie immer gilt: Schickt uns eure Fragen gerne **per E-Mail** an jugendausschuss@dzg-online.de

oder auf **Instagram** bei [@jugendausschuss_dzg](https://www.instagram.com/jugendausschuss_dzg).

Auch wenn ihr noch unsicher seid und ein kurzes Gespräch hilft, meldet euch einfach.

Auf den folgenden Seiten erwarten euch außerdem ein Bericht über unser **JA-Treffen in Garmisch-Partenkirchen**, ein Artikel über das **Treffen des CYE-Boards in Kroatien** und Annes Empfehlungen für ein gelungenes **Sommerpicknick**.

Viel Spaß beim Lesen!

- Dein Jugendausschuss





Loslassen, Mensch sein & Heimat spüren!
Dein glutenfreier Urlaub im Boutiquehotel Goldener Adler!

scan mich 



Hotel Weiss
***S
IHR SPORT- UND WOHLFÜHLHOTEL IN SÜDTIROL

Genießen Sie eine aktive Auszeit für Körper und Seele.

Erleben Sie einige Tage Südtiroler Lebensstil mit viel Bewegung und frischer Bergluft. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm inklusive Südtirol Guest Pass.

Neu: Beheizter Outdoor Wellnesspool!

Bus und Bahn kostenlos mit dem Südtirol Guest Pass
Übernachtung mit Halbpension ab € 83,50
Weitere Angebote unter www.hotelweiss.it

I-39020 Partschins/Rabland bei Meran
Tel. +39 0473 967067, E-Mail: info@hotelweiss.it



 Gluten- und laktosefreie Gerichte aus regionalen Produkten

bofrost*
free



 DE-063-028 **glutenfrei**  **laktosefrei**

Original Österreichischer
Kaiserschmarrn
(Art.-Nr. 10093)

Restlaktosegehalt von unter 0,1g pro 100g. Dieses bofrost*free-Produkt ist durch die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. lizenziert (Lizenz-Nr. DE-063-028).

Die **gluten- & laktosefreie** Produktvielfalt von über 30 Produkten in bofrost* Qualität.



Wir sind für dich da!
Unsere Ernährungsberatung – Jederzeit, kompetent und kostenlos.

 **0800 – 200 88 44**

 **www.bofrost.de/ernaehrungsberatung**

JA-Wochenende in Garmisch-Partenkirchen



Neue JA-T-Shirts

Präsenztreffen des Jugendausschusses in Bayern

Der Jugendausschuss traf sich Ende April im wunderschönen Garmisch-Partenkirchen. Dieses Wochenende nutzen wir, um eine Präsenzsitzung durchzuführen sowie auch fleißig unser großes Projekt „Städtetrip Leipzig“ weiter zu planen. Wir freuen uns, dass die Freizeit so gut angenommen wurde und komplett ausgebucht ist.

Weitere Themen unserer Sitzung waren, neben neuen Inhalten für die Aktuell, auch die Wahlen Ende dieses Jahres sowie langfristige Projekte, mit denen wir das Leben junger Zölis verbessern können.

Neben der Arbeit wollten wir natürlich auch ein bisschen die Umgebung erkunden. So entschlossen wir uns dazu, unsere Präsenzsitzung auf dem höchsten Berg Deutschlands, auf der Zugspitze, durchzuführen. Das Wetter war so gut, dass wir in der Ferne sogar München und den Starnberger See sehen konnten und Richtung Süden hatten wir beeindruckende Aussicht auf die Alpen. Paula brachte neue JA-T-Shirts mit, und wir nutzten die traumhafte Kulisse für ein paar Fotos, die ihr hier auf der Seite sehen könnt. Sonntag machten wir auf dem Heimweg einen Abstecher nach Oberammergau, wo alle zehn Jahre die Passionsspiele aufgeführt

werden. Wir schauten uns den historischen Ort an und belohnten uns mit einem leckeren Eisbecher.

Großer Dank geht auch an die „Pizza Puoro“ in Garmisch-Partenkirchen, wo wir am Anreisetag eine große Portion glutenfreie Penne genießen konnten und an die Pizzeria „Da Noi“ in Murnau am Staffelsee, die uns eine sehr gelungene Pizza servierte. Nach zahlreichen Online-Sitzungen war es sehr schön, dass wir uns an diesem Wochenende treffen und uns noch ein bisschen besser kennenlernen konnten.

- Josefine Wenke



Sonne und gute Laune tanken



Grüße von der Zugspitze



Anne und ein neues JA-Mitglied?



Der (fast) vollständige JA mit neuen T-Shirts



Kaiserwetter auf der Zugspitze

CYE-Board-Treffen in Zagreb

Ein Bericht von Aline Maillard (übersetzt von Paula Herz)



Die kroatische Jugendgruppe empfing uns mit viel Gastfreundlichkeit und leckerem glutenfreiem Essen

Im März traf sich das CYE-Board (CYE = Coeliac Youth of Europe) zu einem Präsenztreffen in Kroatien. Das derzeitige CYE-Board setzt sich zusammen aus unserer JA-Vorsitzenden Paula, Amalie aus Norwegen und Aline aus der Schweiz. Aline hat für den Blog „Beat the Wheat“ einen Artikel über dieses Wochenende geschrieben, den wir netterweise in dieser Ausgabe veröffentlichen dürfen. Viel Spaß beim Lesen!



Dieses Jahr entschied sich das CYE-Board dazu, im Rahmen des ersten Präsenztreffens die kroatische Jugendgruppe von CeliVita in Zagreb zu besuchen. Antonio, Vorsitzender der CeliVita-Jugendgruppe, und Jana, CYE Delegate, haben in weniger als zwei Jahren eine aktive (und äußerst gastfreundliche!) Zöliakie-Jugendgruppe ins Leben gerufen, und wir vom CYE-Board wollten die Gruppe unbedingt persönlich kennenlernen. Leider war es Amalie nicht möglich, an diesem Trip teilzunehmen, weshalb sie sich digital zu unseren Sitzungen dazuschaltete.

Am Tag der Ankunft waren wir abends zu einem Treffen der Jugendgruppe in das „Hauptquartier“ von CeliVita eingeladen. CeliVita teilt sich die Räumlichkeiten mit einer glutenfreien Bäckerei und an diesem Abend machten wir zusammen „palačinke“ (kroatische Pfannkuchen) und genossen sie in der Gesellschaft der CeliVita-Mitglieder. Unsere Gespräche drehten sich um unsere Diagnosen, die unterschiedlichen Strukturen der Jugendgruppen verschiedener Ländern und die Zukunft unserer Organisationen.



Glutenfreie Bagel und Avocado-Toasts bei MELT

Der nächste Tag begann mit einer hybriden Sitzung des CYE-Borards, gefolgt von leckeren glutenfreien Bagels zum Mittagessen. Am Nachmittag spazierten wir mit Tourguide Jana durch die Stadt und erhielten eine Einführung in die Kultur Zagrebs. Auf dem Rückweg legten wir einen kurzen Zwischenstopp bei einer glutenfreien Bäckerei ein (natürlich nur aus Recherchegründen, versteht sich!).



Stadtspaziergang mit Marco und Jana

Den Abend verbrachten wir in einer lokalen Bar, in der wir das traditionelle Getränk „Rakija“ probierten. Mit Jana und Antonio ins Gespräch vertieft erhielten wir wertvolle Einblicke in ihre Rollen und Aufgaben sowie CeliVita als Organisation.

Am Sonntag konnten wir vor unserer zweiten Sitzung noch ein paar Sonnenstrahlen erhaschen; eine willkommene Abwechslung nach dem Dauerregen, den wir bis dahin erlebt hatten. Wir verbrachten den späten Nachmittag mit der CeliVita-Jugendgruppe, trafen uns zum Tee und besuchten anschließend das berühmte Museum of Broken Relationships.



Nachmittag in Zagreb mit der Jugendgruppe von CeliVita



Im glutenfreien Supermarkt Bez glutena



Gute Gespräche und gute Gesellschaft – mit Jana und Antonio von CeliVita



Leckerer Schokokuchen und Kremšnita von Vis à Vis by Vincek.

Am Montag erledigten wir noch ein paar Einkäufe: Souvenirs und natürlich die unverzichtbaren glutenfreien Leckereien. Danach trafen wir uns mit Jana zu einem Abschiedsessen und kehrten anschließend in unsere Unterkunft zurück. Dort begannen wir mit dem Packen und Putzen, kochten ein paar Fajitas zum Abendessen, räumten auf und stellten dann schweren Herzens den Wecker auf 05:15 Uhr für den nächsten Morgen.



Abschiedsessen mit Jana im glutenfreien Restaurant Fetiš

Die Tage in Zagreb waren wirklich schön! Trotz des Regenwetters sorgten die Wärme und Herzlichkeit der kroatischen Jugendgruppe dafür, dass wir uns sehr wohl fühlten und uns die Erlebnisse und Begegnungen noch lange in Erinnerung bleiben. Aline und ich haben uns sehr gefreut, so viele Mitglieder der Jugendgruppe bei den verschiedenen Aktivitäten kennenzulernen. Ganz besonders möchten wir uns bei Jana, unserer CYE-Abgeordneten, und bei Antonio bedanken, die ein abwechslungsreiches Programm organisiert hatten.

Hast du auch vor, nach Zagreb zu reisen? Hier kommt eine Liste mit den 100% glutenfreien Locations, die wir besucht haben:

- **Melt Gelato & Brunch Bar (Bistro & Eis)**
Ul. Pavla Radića 3A, 10000, Zagreb, Kroatien
- **Vis-à-vis by Vincek (Konditorei)**
Tomićeva ul. 2, 10000, Zagreb, Kroatien
- **Bistro Fetiš**
Ul. Antuna Bauera 9, 10000, Zagreb, Kroatien
- **Bez glutena (Glutenfreier Laden)**
Ul. kneza Ljudevita Posavskog 34 a, 10000, Zagreb, Kroatien

Hier gibt es nicht nur glutenfreie Produkte zahlreicher Hersteller, sondern auch Backwaren der Bäckerei, die sich mit CeliVita die Räumlichkeiten teilt – das haben wir durch Zufall erfahren, als wir uns mit der Mitarbeiterin unterhielten ;)

Weiterführenden Informationen zum **glutenfreien Reisen und Leben in Kroatien** gibt es beim **Travel Net**. Kroatien steht nicht auf deiner aktuellen Liste? Kein Problem, auch für viele andere **europäische Reiseziele** wirst du hier fündig:

www.cyeweb.eu/travelnet

Den englischen Originaltext von Aline sowie **viele weitere spannende Artikel**, wie z. B. glutenfreie Locations in Stockholm, Tipps zum Reisen mit Zöliakie und mehr, findet ihr auf dem CYE-Blog **Beat the Wheat**:

www.cyeweb.eu/beatthewheat





Jugendausschuss x Du (Teil 2)

Im November 2024 finden die Gremienwahlen statt. Das bedeutet, dass auch DU wieder die Chance hast, dich in den Jugendausschuss (JA) wählen zu lassen. In der zweiteiligen Reihe „Jugendausschuss x Du“ erfährst du alles über die Aufgaben und Projekte des JA, die Bedingungen für eine Kandidatur und die Vorteile, die ein solches Ehrenamt mit sich bringt.

Wie werde ich Teil des Jugendausschusses?

In der letzten Ausgabe haben wir euch in Teil 1 von **Jugendausschuss x Du** den Alltag in unserem Ehrenamt mit seinen **vielseitigen Aufgaben** vorgestellt. Dabei leiten uns vier übergeordnete Ziele:

1. die **Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls der Jugendlichen**
2. die **Unterstützung ihrer Belange in der Öffentlichkeit**
3. die **Durchführung altersgerechter Freizeiten, Seminare o.ä. sowie**
4. die **Kontaktpflege zu anderen internationalen Jugend-Zöliakie-Vereinigungen.**

Auch haben wir mehrere Vorteile zusammengetragen, die unser Ehrenamt mit sich bringt. Du hast die Ausgabe verpasst oder möchtest noch einmal nachlesen? Das DZG Aktuell-Archiv findest du auf unserer Website unter „Publikationen“. Logge dich im Mitgliederbereich ein, um vergangene Ausgaben lesen zu können.

Im folgenden Abschnitt beantworten wir nun wichtige Fragen zur Kandidatur und zur Wahl.

Wer wird gewählt?

Alle DZG-Gremien werden neu besetzt, darunter auch der Jugendausschuss. Die ehrenamtlichen Gremienmitglieder des Jugendausschusses werden für eine Dauer von drei Jahren gewählt. Eine Wiederwahl ist möglich.

Wer kann kandidieren?

Es können Jugendliche und junge Erwachsene mit Zöliakie zwischen 16 und 28 Jahren in den Jugendausschuss gewählt werden. Voraussetzung ist eine DZG-Mitgliedschaft.

Wie läuft das mit der Bewerbung?

Spätestens sechs Wochen vor der Mitgliederversammlung im November müssen die Unterlagen beim Wahlausschuss eingetroffen sein. Genauer erfährst du auch in der Rubrik „DZG Aktiv“ in dieser Ausgabe, wo auch ein Wahlaufdruck des Jugendausschusses abgedruckt ist.

Oder du schickst deine Fragen per **Mail** an jugendausschuss@dzg-online.de :)

Wer darf wählen?

Wahlberechtigt sind alle Zöllis zwischen 14 und 28 Jahre, die DZG-Mitglied sind. Du erhältst die Kandidatenliste und den Stimmzettel per Post und kannst bequem per Briefwahl wählen – oder aber du nimmst an der Mitgliederversammlung teil und wählst vor Ort. Die Neuwahlen finden am Samstag, den 23. November 2024 statt.

Wie erfahre ich, wer gewählt wurde?

Auf der Mitgliederversammlung wird das Wahlergebnis bekannt gegeben und die gewählten Kandidierenden treten offiziell ihr Amt an. In der DZG-Aktuell 01/2025 stellen sich die frischgebackenen JA-Mitglieder auf unseren Jugendseiten vor.

Auch auf Instagram [@jugendausschuss_dzg](https://www.instagram.com/jugendausschuss_dzg) oder auf unserer Website kannst du nachschauen, wer ins Amt gewählt wurde.

Was sollte ich als Kandidat*in mitbringen?

Als Mitglied des Jugendausschusses solltest du vor allem motiviert, kontaktfreudig und kreativ sein. Genauso wichtig ist es aber auch, dass du zuverlässig bist und deine Aufgaben selbstständig und rechtzeitig erledigst und regelmäßig deine E-Mails checkst – schließlich verlassen sich im Team alle aufeinander. Du solltest im Durchschnitt ein bis zwei Stunden pro Woche für deine Projekte einplanen, das kann phasenweise mal mehr, mal weniger sein und hängt natürlich auch von der Größe des Jugendausschusses ab. Außerdem solltest du bereit sein, auch mal an Wochenenden zu Präsenztreffen oder -veranstaltungen anzureisen. Unser oberstes Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen einen positiven Umgang mit Zöliakie zu vermitteln. Auch wenn ein glutenfreies Leben manche Hürde mit sich bringt, können wir gemeinsam lernen, wie man darüber springt – und haben vielleicht sogar ein bisschen Spaß dabei ;)

Im Jugendausschuss als Teil eines bundesweit agierenden Vereins kannst du wirklich etwas bewirken. Du bist immerhin die Stimme junger Zöllis aus ganz Deutschland!

Picknick im Sommer

Keep your friends close – and your gluten free snacks even closer!

Die Picknickdecke im Gras ausbreiten und die Schuhe ausziehen. Die Sonne aufs Gesicht scheinen lassen und den Vögeln beim Zwitschern lauschen. Kartenspiele austeilen und mit den Liebsten quatschen: Ein Picknick im Grünen darf im Sommer nicht fehlen.

Nach dem Motto „*keep your friends close and your gluten free snacks even closer*“ werden natürlich auch glutenfreie Leckereien eingepackt! Ein perfektes Picknick besteht für mich aus einer Kombination von süßen und herzhaften Snacks. Rohkost wie Möhren, Gurke und Paprika, aber auch Radieschen und Kohlrabi eignen sich super als herzhafte Snackvariante – vor allem in Kombination mit Humus, Frischkäse oder einem weiteren Dip. Auch glutenfreie Saaten-cracker lassen sich ganz einfach aus Körnern und Saaten, Öl sowie Gewürzen zubereiten. Glutenfreie Salzbrezeln sind in einem Zöli-Haushalt kaum wegzudenken und lassen sich ebenfalls schnell in den Picknickkorb einpacken. Mein persönliches Highlight sind außerdem Käse-Weintrauben- sowie Tomate-Mozzarella-Spießchen.

Auch die süßen Snacks dürfen nicht vernachlässigt werden! Wassermelone, Erdbeeren und Nektarinen gehören im Sommer definitiv zu meinen Lieblingsobstsorten. Glutenfreie Kekse können bei einem kurzen Zwischenstopp im Supermarkt organisiert werden oder aus Haferflocken, Bananen und Schokodrops ganz einfach selbst zubereitet werden. Auch selbstgemachte Schokocrossies

aus Zartbitterschokolade und glutenfreien Cornflakes sind schnell gemacht und noch schneller verputzt: die Gefahr wäre schließlich zu groß, dass die Schokolade beim Sonnenschein schmilzt...

Eurer Kreativität und eurem persönlichem Geschmack sind beim Picknicken keine Grenzen gesetzt. Eine Investition in eine Kühltasche lohnt sich, um auch erfrischend-kalte Getränke genießen zu können. Die Daumen sind gedrückt, dass der Sommer einige schöne sonnige Tage mit sich bringt. Ansonsten kann das Picknick bei regnerischen Tagen auch aufs Sofa oder den Teppich verlagert werden. Genießt die Zeit mit euren Liebsten und euren liebsten glutenfreien Snacks!

...und vielleicht sehe ich einige bald zum Picknicken am Aasee in Münster.

Liebe Grüße,

- Anne vom JA

Weitere glutenfreie Rezepte gibt es freitags auch bei unserem Format „**GlutenFreiTag**“ auf Instagram: [@jugendausschuss_dzg](https://www.instagram.com/jugendausschuss_dzg). Schaut gerne mal vorbei!



Viel Schnee und viel glutenfritt bröd

**Auslandssemester in Schweden –
Für Zölis absolut zu empfehlen**



Hej! Ich bin Mirjam, 24 Jahre alt und lebe seit 4 Jahren mit der Diagnose Zöliakie. Anfang des Jahres 2024 habe ich es nun gewagt und mich aufgemacht in den hohen Norden Schwedens, genauer gesagt: in die Stadt Umeå. Hier verbringe ich jetzt mein Auslandssemester. Ich studiere Informatik im Master, somit war dies die letzte Chance, während des Studiums ins Ausland zu gehen. Ich bin sehr froh, dass ich trotz meiner Zöliakie meinen Traum in die Tat umgesetzt habe.

Umeå ist ein beschauliches Städtchen, ungefähr sechs Zugstunden nördlich von Stockholm. Es ist eine Studierendenstadt, in der immer etwas los ist. Es gibt tolle Bars, Restaurants und jede Menge Freizeitangebote je nach Jahreszeit. Im Winter scheint die Sonne nur wenige Stunden am Tag und es wird gerne mal bis zu minus 25 Grad Celsius kalt.

Was mich am Anfang besonders beeindruckt hat, war der ganze Schnee. So viel Schnee hatte ich zuvor noch nie gesehen! Durch das winterliche Wetter habe ich hier das Snowboarden und das Langlaufen für mich entdeckt. Im sogenannten „Fritidsbanken“, den es wohl in ganz Schweden gibt, kann man sich kostenlos Equipment ausleihen. Auch die Uni gefällt mir hier sehr gut, sehr modern mit einladenden Cafés und Plätzen zum Lernen. Die Professoren und Professorinnen sind sehr nett und die Kurse interessant.

Ein Traumland für Zölis

Aber kommen wir zum wichtigen Punkt: Kann man hier auch mit Zöliakie gut leben? Wie sicher ist so ein Auslandssemester? Schweden ist äußerst zöliakiefreundlich. Es gibt eine Riesenauswahl an Produkten im Supermarkt und in nahezu jedem Restaurant gibt es eine glutenfreie Alternative inklusive gut informierten Servicekräften. Es ist hier viel einfacher mit Zöliakie als in Deutschland.

Ein Highlight ist für mich die Burger Fastfood Kette MAX. Dort kann ich die meisten Burger mit glutenfreien Brötchen bestellen, die dann in einer extra Ecke hergestellt werden. Der Mitarbeitende wäscht sich natürlich vorher die Hände, und am Ende gibt es auch noch einen Sticker auf den eingepackten Burger. Da fühlt man sich als Zöli besonders sicher, wenn dort ganz groß „glutenfritt bröd“ draufsteht. So kann ich ganz entspannt mit meinen Freunden Burger essen gehen, das finde ich etwas sehr Besonderes! Zusätzlich wird in keinem Restaurant ein Aufpreis für glutenfreies Essen verlangt.

Der Mitarbeitende wäscht sich natürlich vorher die Hände, und am Ende gibt es auch noch einen Sticker auf den eingepackten Burger. Da fühlt man sich als Zöli besonders sicher, wenn dort ganz groß „glutenfritt bröd“ draufsteht. So kann ich ganz entspannt mit meinen Freunden Burger essen gehen, das finde ich etwas sehr Besonderes! Zusätzlich wird in keinem Restaurant ein Aufpreis für glutenfreies Essen verlangt.

Anfangs hatte ich große Bedenken, wie hier das alltägliche Leben mit all den spannenden Aktivitäten für mich werden wird. Ob es schwierig ist mit Zöliakie, da ich damit leider nicht ganz so spontan wie andere Menschen bin. Es läuft aber alles besser als gedacht, meine Freunde hier sind sehr rücksichtsvoll. Wenn wir essen gehen, dann immer in Restaurants, die ich als sicher bestätige. Wenn ich irgendwo eingeladen bin, nehme ich mir auch häufig Essen in der Tupper-Dose mit und bei mehrtägigen Ausflügen gibt es dann eben für die gesamte Runde glutenfreies Essen, das war bisher nie ein Problem.



In Schweden gibt es die Tradition der „Fika“. Das bedeutet Kaffeetrinken und dazu wird Gebäck gegessen, zum Beispiel Zimtschnecken. Die Schweden nehmen das sehr ernst, Fika gibt es jeden Tag. Bei offiziellen Veranstaltungen mit Fika für alle internationalen Studierenden gibt es immer eine glutenfreie Option für mich, da brauche ich mir mittlerweile keine Sorgen mehr zu machen. An Ostern habe ich an einem Bastelworkshop teilgenommen, wo es sogar extra für mich glutenfreie Süßigkeiten gab!

Ein weiteres Highlight in Schweden ist die *Mikrowellenkultur*. Nahezu überall stehen Unmengen an Mikrowellen. In der Uni gibt es in jedem Gebäude einen großen Sitzbereich mit ungefähr zehn Mikrowellen, dort machen sich dann alle Studierenden mittags ihr Essen warm, da die Mensa hier viel teurer ist als in Deutschland. So falle ich an der Uni mit meinem mitgebrachten Essen überhaupt nicht auf und es kommt manchmal vor, dass ich ganz vergesse, dass ich Zöliakie habe. Es ist einfach schön, nicht so viel aufzufallen und es auch mal einfacher zu haben.

In der WG-Küche wird's manchmal schwierig

Die einzige Problematik ist meine Wohnsituation. Eine eigene Wohnung ist hier sehr schwer zu finden, Zimmer im Studierendenwohnheim sind jedoch einfach über das International Office zu bekommen. Deshalb bin ich das Risiko eingegangen und habe ein Zimmer über die Uni gemietet. Ich wohne nun in einem Studierendenwohnheim und teile mir mit 12 anderen Menschen eine Küche. Da ist eine dreckige Küche leider vorprogrammiert, was meine Kochsituation schon sehr anstrengend, und manchmal für mich auch gefährlich macht.

Mittlerweile habe ich Strategien gefunden, mit denen ich das Kontaminationsrisiko möglichst gering halte. Ich habe im Kühlschrank zwei abschließbare Boxen stehen, in denen ich mein Essen sicher

lagere. Tiefgekühlte Sachen versuche ich zu vermeiden oder ich brauche sie möglichst schnell auf. Alle anderen Lebensmittel bewahre ich in meinem Zimmer auf. In der Küche benutze ich nur den Herd zum Kochen und das Waschbecken zum Abwaschen. Der Ofen ist viel zu dreckig und wird deshalb von mir gemieden. Ich bereite alles so gut es geht im Zimmer vor, ich habe eigene Schneidebretter, Töpfe, Pfannen, Besteck und Teller. Auch einen eigenen Wasserkocher und einen eigenen Toaster habe ich im Zimmer stehen. Bevor ich koche, mache ich den ganzen Herd und die Arbeitsfläche sauber. Es ist alles sehr umständlich und nervig, aber für ein Semester ist es in Ordnung und das Risiko kann man minimal halten.

Ich habe hier schon so viel erlebt, mein Highlight waren bisher die Nordlichter, das ist wirklich ein atemberaubendes Naturschauspiel! In einem Auslandssemester lernt man sehr viel über sich selbst und ich bin so froh, diese Erfahrung trotz der Zöliakie machen zu dürfen.

Wer also mit dem Gedanken spielt, ein Auslandssemester zu machen, dem kann ich es vor allem in Schweden nur empfehlen. Mit der nötigen Vorbereitung und einer ordentlichen Portion Mut ist es auch mit Zöliakie eine tolle Erfahrung!

- Mirjam Strüber

Meine Pauschalreise nach MEXIKO

Als Zöliakiebetroffene nach Mexiko in den Urlaub! Geht das überhaupt? Ja, berichtet begeistert unser Mitglied Nina Puls.

„Dass Mexiko als Urlaubsland ein Traum sein wird, habe ich mir schon im Vorfeld gedacht. Dies hat sich auch zu 100 Prozent bestätigt. Aufgrund meiner Zöliakie hatte ich – wie vor jeder Urlaubsreise – Respekt, ob alles im All-Inclusive-Urlaub mit dem Essen funktioniert. Aufgrund vorheriger, meist sehr guter Erfahrungen, habe ich mit meinem Partner erneut ein *Riu Hotel* gebucht. Wir haben uns für ein Hotel in Playa del Carmen, Yucatan entschieden. Und ich kann nur Positives berichten. Das Essen war ein absoluter Traum.

Jeden Morgen war ein riesiges Frühstücksbuffet aufgebaut. Die Speisen waren mit Hinweisschildern gekennzeichnet, was glutenfrei ist und was nicht. Doch die Köche haben mir gesagt, dass man sich als Zöliakiebetroffener nicht unbedingt darauf verlassen sollte. Stattdessen wurde mir jeden Tag am Buffet gezeigt, was ich essen kann und mir wurden jegliche Extrawünsche wie Pancakes, frisch gemachter Bacon und so weiter erfüllt. Die Köche meinten, sie wollen lieber auf Nummer Sicher gehen und mir mein Essen frisch zubereiten, damit es nicht zu Kontaminationen kommt. Es gab auch eine kleine Ecke an diesem Buffet, wo ausschließlich glutenfreie Produkte zu finden waren. Kleine Muffins, Pancakes, Brot und Cornflakes: Hier konnte ich sorglos zugreifen. Obst, gekochte Eier, Kaffee, Säfte und Quark gingen auch immer super.

Zum Mittagessen gab es im „La Mageritha“ auch immer ein Buffet. Auch hier wurde mir jeden Mittag gezeigt, was ich essen konnte. Fleisch, Pommes, Salate gingen jeden Tag. Darüber hinaus wurde ich oft gefragt, ob sie mir etwas Spezielles zubereiten dürfen. Pizza und Nudeln mit Bolognese habe ich mir bestellt, und auch das war sehr lecker.

Auch das Abendessen war ein Traum. Hier gab es wiederum ein Buffet. Ich wurde gefragt, worauf ich Hunger hatte und mein Wunsch wurde mir dann auch zubereitet. Aber das wirklich Tolle war, dass das Hotel neben dem Buffet noch weitere Restaurants hatte, in denen man kostenlos essen konnte. Wir waren beim Italiener (Gemüse und Rumpsteak), in einem mexikanischen Restaurant (tolle Vorspeisen und typische mexikanische Gerichte) und in einem Steakhouse (Rippchen mit Gemüse, Grillplatten, Hähnchen mit Gemüse, Salat als Vorspeise). So tolles Essen und so eine umfangreiche Auswahl habe ich noch nie in elf Jahren Reisen mit Zöliakie erlebt. Besonders toll war auch, dass man sich schon im Vorfeld und auch vor Ort eine App runterladen konnte und so Zugriff auf die Menüs der speziellen Restaurants (ausgenommen Buffet) hatte. Hier konnte man durch einen Filter eingeben, ob man an einer Allergie/Unverträglichkeit leidet. Natürlich habe ich es zur Sicherheit immer nochmal mit dem Koch abgeklärt, aber das hat mir vorab schon viel Sicherheit gegeben. :-)

Generell wurde mir gesagt, dass Mexiko ein gut geeignetes Land für Zöliakiebetroffene ist, da hier bei der Zubereitung der Speisen auch häufig Maismehl verwendet wird.

- Nina Puls

Buchbesprechung

Glutenfrei essen

Glutenfrei essen – schmackhaft und vollwertig bei Unverträglichkeiten

Petra Kühne

Verlag: Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

ISBN: 978-3-922290-68-1

Preis: 14,80 €

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. (AKE), mit Sitz in Bad Vilbel ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der über die Grundlagen ganzheitlicher, ökologischer Ernährung forscht. Themenschwerpunkte sind dabei die Bedeutung einzelner Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Nüsse in einer pflanzenbasierten Kost, Getreide und deren Verträglichkeit sowie gesunde und vollwertige Ernährung. Grundlage der Arbeit ist die Anthroposophie, die von Rudolf Steiner begründet wurde.

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung beschäftigt sich seit Jahrzehnten auch mit einer glutenfreien Ernährung. Diese Erkenntnisse wurden zunächst in den 80er Jahren in einer kleinen Schrift zusammengetragen, die nun in dem vorliegenden Buch nach vielen Jahren und weiteren Erkenntnisschritten neu zusammengefasst und ergänzt wurden.

Folgende Inhalte umfasst die Auflage:

- Was ist Gluten?
- Unverträglichkeiten auf Gluten
- Glutenfreie Alternativen
- Rezepte

Im ersten Kapitel werden Grundlagen, und damit verbunden die Bestandteile von Gluten, dessen Backfähigkeit und Vorkommen in Getreiden sowie als Zutat in der Lebensmittelverarbeitung, vermittelt. Leser*innen erhalten einen Einblick in die Kennzeichnungspflicht und werden mit verschiedenen Vorurteilen über Gluten konfrontiert: Macht Gluten dick? Oder sind glutenfreie Produkte gesünder?

In einem weiteren Kapitel vermittelt Autorin Petra Kühne die Unterscheidung zwischen der Autoimmunerkrankung Zöliakie, Weizenallergie und Glutensensitivität, Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI)-Sensitivität und Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole (FODMAP)-Intoleranz. Was kompliziert klingt, wird leicht verständlich erklärt. Die Leser*innen erhalten hier einen fundierten Überblick mit klarer Aussagekraft. Ergänzend stellt die Autorin umfassend alternative glutenfreie Getreide, Pseudogetreide sowie glutenfreie Mehle vor. Es werden wissenswerte und interessante Informationen über Knollen (z. B. Erdmandel, Topinambur, Süßkartoffel) und Gemüse (wie Blumenkohl und Kürbis) als Alternative zu glutenhaltigem Getreide vermittelt. Bevor der Rezeptteil beginnt, wird

kurz auf Milchzuckerunverträglichkeit in Verbindung mit Zöliakie sowie auf mögliche Kontaminationsrisiken bei der Lagerung, Zubereitung und verwendeten Küchenutensilien eingegangen.



Im Rezeptteil erhalten Leser*innen Anregungen für vollwertige, glutenfreie Koch- und Backideen, mitunter für Frühstücksgesichte, Bratlinge, Waffeln sowie z. B. auch Salate mit Getreide und Knollen. Auch wer gerne süß isst, kann sich über Ideen für Desserts und Gebäck freuen. Rezepte wie Walnuss-Hirse mit Möhre und Kürbis, Kräuterbratlinge mit Reis und Buchweizen, Quinoa-Pizza mit Gemüse, Amaranth-Obst-Creme sowie Hirse-Apfeltorte machen Lust aufs Ausprobieren.

Die Rezepte sind vegetarisch, teilweise vegan und vollwertig. Sie lassen sich leicht zubereiten und bestehen aus nur wenigen Zutaten. Empfohlen werden Lebensmittel in bio-dynamischer Qualität.

Unser Fazit:

Ein gelungenes, kleines Buch in DIN A5 Format, welches schnell und leicht zu lesen ist. Zöliakiebetreffene, Familienangehörige wie auch Interessierte erhalten einen guten Überblick in das Erkrankungsbild, die glutenfreie Ernährung und deren praktische Umsetzung. Nicht nur Neubetroffene, sondern auch Leser*innen, die Interesse an vollwertigen Rezepten haben, werden hier sicher die ein oder andere neue Rezeptidee finden.

- Patricia Gálity,
Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie/VDD

Glutenfrei Backen mit Jörg Hecker

Glutenfrei Backen mit Jörg Hecker – einfach, lecker, gesund

Jörg Hecker

Verlag: Regionalia Apart

ISBN: 978-3-95540-394-2

Preis: 29,90 €

Jörg Hecker, der kreative Kopf hinter diesem Buch und die Quelle der vielfältigen Rezepte, ist ein erfahrener Konditormeister. Durch seine Frau, die von Zöliakie betroffen ist, fand er den Weg zum glutenfreien Backen.

Um ihr schmackhafte und glutenfreie Backwaren zu bieten, begann Hecker mit seinen ersten Backversuchen – die jedoch, wie er selbst zugibt, zunächst kläglich scheiterten. Aus der Idee, glutenfreies Gebäck für seine Frau zu backen, entstand zunächst eine Facebookgruppe, um die Rezepte zu teilen. Daraus entwickelten sich Backkurse, seine Firma und dieses Buch.

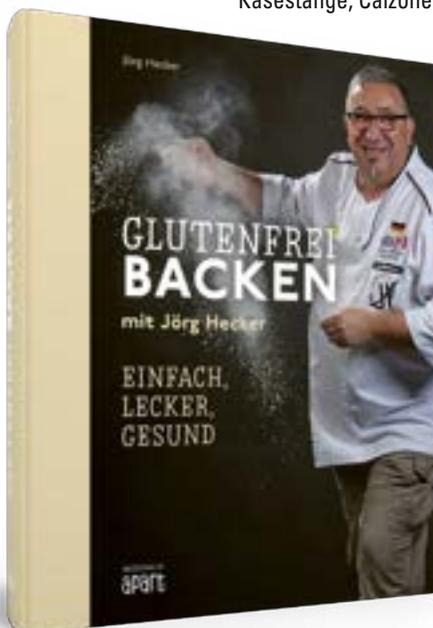
Zu Beginn verwendete er fertig hergestellte Backmischungen, das wollte er ändern. So begann er verschiedene Mehle zu mischen. Nach einer kurzen Vorstellung zu seiner Person folgt eine Einführung in das Thema glutenfreies Backen. Herr Hecker erläutert die Grundlagen der Verwendung von Hefe und Teigführung bei glutenfreien Teigen. Zudem listet er verschiedene glutenfreie Mehle auf und geht darauf ein, welche sich gut miteinander kombinieren lassen. Ergänzend werden verschiedene Verdickungsmittel genauer beschrieben und Möglichkeiten aufgezeigt, wie einzelne Zutaten ersetzt werden können.

Nun zu den Rezepten. Freuen Sie sich auf eine kleine Auswahl der kulinarischen Köstlichkeiten, die Sie im Buch erwarten:

Brote – darunter z. B. Baguette Le Petit, Mehrkornbrot, Rusti-Baguette, Rustikales Bauernbrot oder Walnussbrot und noch viele weitere. Die Auswahl an Brötchen reicht von Frühstücks-, Körner-, Käsebrötchen und Sonnenblumenecken bis hin zu Elsässer Brötchen. Sie lernen Grundteige wie Mürbteig (vegan), Quark-Öl-Teig, Pizzateig und (Nuss-)Streusel kennen. Im Kapitel ‚Kleingebäck‘ erwartet die Leser*innen Rezepte wie Amerikaner, Mohnstrudel, Nougattaler, Schoko-Eclairs, Windbeutel, Schoko-Muffins und die Kirschstreu-

seltasche. ‚Kleines Süßes‘ wie zum Beispiel Cashew-Cookies, Softe Waffeln oder Walnuss-Cookies ergänzen den Rezeptteil.

Die Auswahl an Kuchenrezepten ist groß und reicht von Biskuit-Obstboden, Heller-/ Dunkler Biskuitboden, Mandel-Biskuitboden, Kirsch-Streusel, Johannisbeer-Nuss-Baiser, Nusszopf, bis hin zur Tiroler Nusstorte. Deftige Snacks runden die Rezeptvielfalt ab. Dazu zählen z. B. gebackene Hotdogs, Schinken-Käse-Hörnchen, Speck-Käsestange, Calzone und Zwiebelkuchen-Tartelettes.



Jörg Hecker ist es wichtig, alle Rezepte ohne Zusätze und nur mit Bio-Mehlen zu backen. Außerdem legt er großen Wert darauf, dass seine Rezepte abwandelbar sind. Damit sie z. B. in vegane Varianten verändert oder an andere Unverträglichkeiten oder Allergien angepasst werden können. Für seine Rezepte kombiniert er verschiedene Mehle miteinander wie Vollkornreismehl, Leinsamenmehl, Kartoffelmehl, Braunhirsemehle und viele mehr. Auf Maismehl verzichtet er in seinen Rezepten ganz.

Eine kurze Erklärung zur sicheren Auswahl glutenfreier Mehle wäre wünschenswert. Wir empfehlen die Auswahl der Mehle aus glutenfreiem Getreide- / Pseudogetreide nur mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre, dem Schriftzug „glutenfrei“ oder anhand unserer Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie“ zu treffen.

Mit diesen Rezepten wollte er seiner Frau den Wunsch nach leckeren glutenfreien Backwaren erfüllen. Vielleicht gelingt es ihm auch, Ihren Geschmack zu treffen und Sie finden ein neues Lieblingsrezept? Dieses Buch richtet sich an Zöliakiebetreffene mit etwas Backerfahrung, die sich an das Kombinieren verschiedener Mehle und Verdickungsmitteln heranwagen möchten. „Glutenfrei Backen“ bietet mit ausführlichen Erläuterungen zu den unterschiedlichen Mehlen und Verdickungsmitteln eine solide Grundlage.

- Sophie Herrling
B.Sc. Lebensmittel, Ernährung, Hygiene

Glutenfreier Genuss auf Vorrat

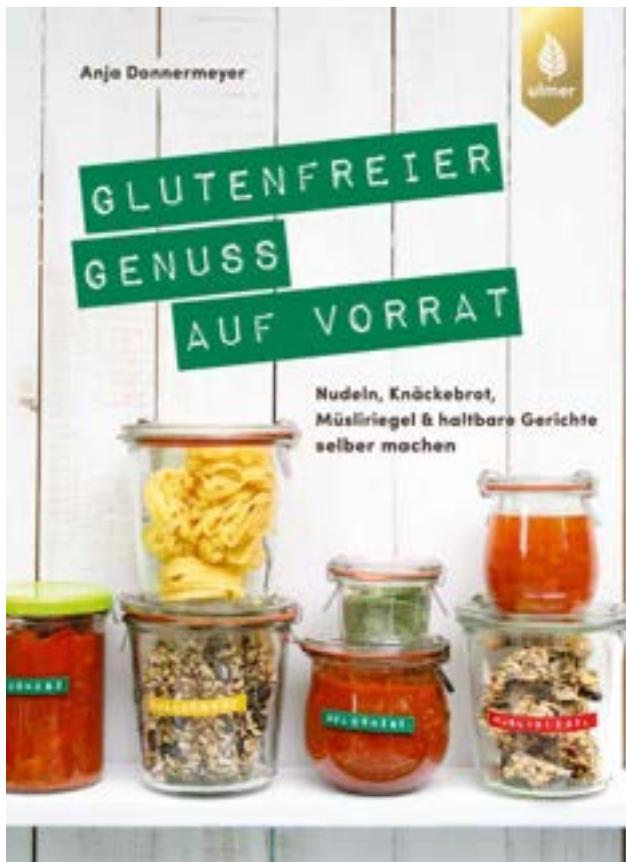
Glutenfreier Genuss auf Vorrat – Nudeln, Knäckebröt, Müsliriegel & haltbare Gerichte selber machen

Anja Donnermeyer

Verlag: Eugen Ulmers

ISBN: 10: 3818620814

Preis: 20,00 €



Anja Donnermeyer, Autorin mehrerer Koch- und Backbücher, hat sich auf die glutenfreie Küche spezialisiert, motiviert durch die Zöliakie zweier Familienmitglieder. Ihr Ziel ist es, vielfältige Rezepte zu entwickeln, die schnell und einfach zubereitet werden können und für jeden geeignet sind.

In diesem Werk liegt der Schwerpunkt auf Rezepten mit Lebensmitteln aus dem Vorratsschrank und auf haltbaren Gerichten. Die Autorin leitet ihr Buch mit dem treffenden Thema „Vorratshaltung“ ein und erklärt kurz und prägnant, warum Vorratshaltung früher lebensnotwendig war und heute aus Gründen der Nachhaltigkeit umgesetzt wird. Die Leserschaft erhält einen fachlichen Input über konservierte – sowie lagerfähige Lebensmittel.

Für die praktische Umsetzung kann sich an einer übersichtlichen Liste von Nahrungsmitteln orientiert werden. Hier werden Lebens-

mittelkategorien aufgeführt, die sich optimal zur Vorratshaltung eignen und deswegen auch stets in der Küche der Verfasserin vorrätig sind. Aus den aufgelisteten Lebensmitteln baut die Autorin die Rezeptideen auf, die alle einfach und unkompliziert erscheinen. Die Auswahl reicht von herzhaft bis süß. Die Rezepte sind überwiegend vegetarisch und bieten als Basisrezepte eine gute Grundlage, um diese weiterzuarbeiten und vielseitig zu verwenden.

Das Buch behandelt folgende Inhalte:

- Die Basics mit den Themen Vorratshaltung, glutenfreier Vorratsschrank mit einer Übersicht ausgewählter Lebensmittel
- Frühstücks-Backwaren
- Herzhafte Teige für Pasta, Pizza & Co.
- Gerichte – warme Küche
- Pastasaucen
- Salate
- Kaffeeklatsch & Snacks
- Eingelegt & eingekocht
- Geschenke aus der Vorratskammer wie gebrannte Mandeln, Bruchschokolade oder Trinkschokolade am Stiel

Unser Fazit:

Ein schönes, kompaktes Buch mit unkomplizierten Rezepten ohne die Notwendigkeit des täglichen Einkaufs. Viele Backanleitungen enthalten dabei wertvolle Tipps. Bei den Grundrezepten für herzhaft-Teige für Pasta, Pizza & Co., hätten konkrete Mengenangaben bei den Tipps das Buch aus unserer Sicht optimal ergänzt.

Das Buch richtet sich an Lesende, die ein Interesse an nachhaltigem Lebensstil sowie an klassischen Methoden der Lebensmittelkonservierung haben. Es bietet sich besonders für Personen an, die mithilfe gewöhnlicher Lebensmittel schnell und unkompliziert köstliche Rezepte zubereiten möchten. Während es vielleicht nicht das Nachschlagewerk für ausgefallene Rezepte und brandneue Inspirationen darstellt, erfüllt es perfekt das Ziel der Autorin, bewährte und leicht zugängliche Gerichte anzubieten.

- Magdalena Knupfer
M.Sc. Angewandte Ernährungsmedizin

Service für Mitglieder

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
 Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
 Telefon: +49 711 45 99 81-0 · Telefax: +49 711 45 99 81-50
 E-Mail: info@dzg-online.de



Web: <https://www.dzg-online.de/wer-wir-sind#geschäftsstelle>
 Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart,
 IBAN: DE09 3702 0500 0007 7008 00, BIC: BFS WDE33STG

Herausgeber und Verleger und Adresse für alle Nachfragen und Beiträge:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
 Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
 Telefon: +49 711 45 99 81-0 · Telefax: +49 711 45 99 81-50
 E-Mail: info@dzg-online.de · www.dzg-online.de

Vertreten durch den Vorstand

Gunnar Höckel, Stuttgart
 V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV
 E-Mail: vorstand@dzg-online.de

Aufsichtsrat

1. Vorsitzender: Thomas Raab
 Stellvertretender Vorsitzender: Dan Kühnau

Ansprechpartner der Gremien der DZG

Vorsitzende Jugendausschuss: Paula Herz
 Vorsitzende Seniorenausschuss: Cornelia Paul

Verantwortlich für Redaktion

Peter Wark
 E-Mail: peter.wark@dzg-online.de
 V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV sind für die Artikel die
 jeweiligen Autoren.

Anzeigen

Birgit Stein, E-Mail: birgit.stein@dzg-online.de
 Es gilt die Anzeigenpreisliste: Nr. 33 gültig ab 1. Januar 2024

Anzeigen- und Redaktionsschluss Nr. 4/2024: 29.08.2024

Nächster Erscheinungstermin: 29.10.2024
 Der **Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag (50,- EUR) enthalten.
Auflage: 40.000 Exemplare

Wichtiger Hinweis an alle Absender von Zuschriften

Bitte beachten Sie, dass wir bei Zuschriften an die Redaktion der „DZG Aktuell“ Ihr Einverständnis zur kostenfreien Veröffentlichung, falls nicht ausdrücklich anders vermerkt, voraussetzen. Wir behalten uns aus redaktionellen Gründen eine Kürzung sowie eine Veränderung – bei gleichbleibendem Inhalt – des Beitrages vor. Für den Inhalt der Zuschriften ist allein der Autor verantwortlich, eine Übereinstimmung mit der offiziellen Meinung der DZG ist nicht zwingend. Unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Filme werden nicht honoriert und können nur zurückgesandt werden, wenn Rückporto beiliegt.

Nachdruck

Auch auszugsweise nur mit Genehmigung der DZG. Für Aufsätze und Berichte, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser die Verantwortung.

Umwelt

Wir drucken unsere Inhaltsseiten auf einem mit dem **Blauen Engel** sowie dem **EU Ecolabel** ausgezeichneten, den Umschlag auf **FSC-Mix** zertifiziertem Papier.

Herstellung & Gestaltung

Harsch & Zieger oHG, Porschestraße 2, 73269 Hochdorf

Druckerei

westermann DRUCK | pva
 Georg-Westermann-Allee 66,
 38104 Braunschweig



Besuchen Sie uns auch auf:

BILDNACHWEISE Adobe = www.stock.adobe.com, Pixabay = www.pixabay.com

Titelbild Adobe, ID: 604124556, Variety of vegan plant based milk in zero waste mesh bag von Anna Puzatykh; U 2 Adobe/Bildarchiv DZG, ID: 721442524, Person working on a laptop with website of DZG von helenadai/DZG; U 2 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Druckerzeugnisse DZG von DZG Eigenaufnahme; U 2 Adobe, ID: 83634533, Audience in the lecture hall von Matej Kastelic; U 2 Bildarchiv DZG, ID: n.a., DZG-Müslischale mit DZG-Tasse von DZG Eigenaufnahme; U 2 Adobe, ID: 215800104, Wandergruppe sucht nach der Orientierung von Robert Kneschke; S 3 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gunnar Höckel von Pablo Oellers; S 6 Adobe, ID: 419375374, Paper containers for food delivery von Anna Puzatykh; S 7 ff. Bildarchiv DZG, ID: n.a., Strohhalme aus Hartweizengrieß von Prof. Dr. Katharina Scherf; S 8 ff. Bildarchiv DZG, ID: n.a., Weizenkeie-basierte Teller von Prof. Dr. Katharina Scherf; S 8 Adobe, ID: 699534550, The concept of zero waste and recycling von VERTEX SPACE; S 8 ff. Bildarchiv DZG, ID: n.a., Haferkleie- und Weizenmehl-basierte Becher von Prof. Dr. Katharina Scherf; S 10 Adobe, ID: 111980387 / 384715247, Montage Jetzt bewerben! / Jetzt teilnehmen von magela-picture; S 12 Adobe, ID: 588000005, A variety of dairy products including cheese, milk and yogurt von monticello; S 12 Adobe, ID: 842393098, Dairy product ad milk splatter on blue bg von Maksym / OkiDokiBot AI Art Generator; S 13 Adobe, ID: 622387190, Pain, suffering asian young woman having a Lactose intolerance von KMPZZZ; S 14 Adobe, ID: 265939329, Different types of dairy products on wooden background von Brebca; S 15 Adobe, ID: 484931322, Pain in abdomen from milk. Lactose intolerance von Oleksandr; S 16 Adobe, ID: 714098245, A variety of dairy products including cheese, milk and yogurt von monticello; S 18 Adobe, ID: 160224173, Ayran with fresh herbs von dzevonilia; S 19 Adobe, ID: 411548320, Set of different dairy products von elena_hramova; S 20 Adobe, ID: 303517229, Woman choosing a dairy products at supermarket von Natalia; S 20 Adobe, ID: 432774857, Healthy vegan coconut and strawberry indian lassi von amulya; S 22 Adobe, ID: 654844171, Foods that are high in calcium von Carey; S 22 Adobe, ID: 819391286, Close Up View of a Cell Phone von mattegg; S 23 Adobe, ID: 807001005, Italian Frittata with zucchini and goat cheese von aju125; S 23 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Müsliriegel von DZG Eigenaufnahme; S 23 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Hirsesalat von DZG Eigenaufnahme; S 23 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Quinoa-Bällchen mit Rucola-Birnen-Salat von DZG Eigenaufnahme; S 23 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Beeren-Tartelletes von DZG Eigenaufnahme; S 25 Adobe, ID: 852350380, A person is kneading dough on a wooden table von Wonderful Studio; S 25 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Hefeteig Zubereitungsschritt 7 von DZG Eigenaufnahme; S 26 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Hefeteig Zubereitungsschritt 1-7 von DZG Eigenaufnahme; S 26 Adobe, ID: 49050010, Ostern Briochestriezel von A_Lein; S 26 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Hefeteig Grundrezept von DZG Eigenaufnahme; S 27 Adobe, ID: 56883820, Retro telephone on table in front mint green background von BrAt82; S 28 Adobe, ID: 106375762, Portion of dried yeast von HandmadePictures; S 28 Adobe, ID: 201100864, Fresh yeast cube. Fresh brewer's yeast von fabiomax; S 29 Adobe, ID: 429545584, Fresh and dried yeast with baking ingredients von Brebca; S 30/31 ff Bildarchiv DZG, ID: n.a., Alle Bilder zum Thema „Typische Formvarianten von Hefeteig“ von DZG Eigenaufnahme; S 30 Adobe, ID: 819269101, A delicious assortment of freshly baked pastries von BussarinK (KI); S 32 Adobe, ID: 791100217, Deep fried langos delish von Pascal (KI); S 33 Adobe, ID: 23810405, Apfelsorten von by-studio busse/yankushev; S 33 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Apfeltaschen von DZG Eigenaufnahme; S 34 Adobe, ID: 566701844, Whole and cut onion bulbs falling on white background von New Africa; S 34 Adobe, ID: 440796042, Red Onions Bunch isolated on white von pixible; S 34 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Zwiebelkuchen von DZG Eigenaufnahme; S 35 Adobe, ID: 96645598, Creative ideas for your business von Sergey Nivens; S 36 Adobe, ID: 827567929, Double exposure silhouette with helping hands von Jammy (KI); S 36 Adobe, ID: Fotolia 22508965, Wahtag von eb-picture; S 39 Adobe, ID: 263258971, Stuttgart Germany skyline in red von Towseef; S 39 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Peter Wark von Stanislav Erman; S 40/41 Bildarchiv DZG, ID: n.a., alle Bilder vom Jubiläum „50 Jahre DZG“ von Emotional Perspective; S 42 Adobe, ID: 785620262, Corporate team collaborating on project in meeting room von Jane; S 42 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Melke Reusch von DZG Eigenaufnahme; S 43 Adobe, ID: 267742386, Abstract supermarket aisle interior blurred defocused background with bokeh light von Piman Khrtmuang; S 43 Adobe, ID: 406730431, Wendebuch Einkäufen mit Zöliakie von Zieger/yullash; S 44 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Der JA auf dem DZG-Jubiläum alle Fotos von Magdalena Spiel; S 44 ff. Adobe, ID: 284942330, concept puzzle von EkaterinaGr; S 46 Adobe, ID: 84671663, idyllic farmhouse von auegraphics; S 46 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Neue JA-T-Shirts von Paula Herz; S 47 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Sonne und gute Laune tanken von Paula Herz; S 47 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Anne und ein neues JA-Mitglied von Paula Herz; S 47 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Der (fast) vollständige JA mit neuen T-Shirts von Paula Herz; S 47 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Kaiserwetter auf der Zugspitze von Anne Mühlendorf; S 47 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Größe von der Zugspitze von Anne Mühlendorf; S 48 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Empfang durch die kroatische Jugendgruppe von Jana Čarnohorski; S 48 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Derzeitiges CYE-Board von Paula Herz; S 48 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Glutenfreie Bagel und Avocado-Toasts bei MELT von Aline Maillard; S 48 Adobe, ID: n.a., Kulinarischer Austausch von Jana Čarnohorski; S 49 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Stadtspaziergang mit Marco und Jana von Aline Maillard; S 49 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Nachmittag in Zagreb mit der Jugendgruppe von CelVita von Jana Čarnohorski; S 49 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Im glutenfreien Supermarkt von Paula Herz; S 49 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Leckerer Schokokuchen und Kremšnita von Vis à Vis von Vincek von Aline Maillard; S 49 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Gute Gespräche und gute Gesellschaft von Aline Maillard; S 49 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Abschiedessen mit Jana im glutenfreien Restaurant Fetiš von Aline Maillard; S 50 Adobe, ID: 334938184, Kids Hands Holding Word Zusammenhalt von Nelos; S 50 Bildarchiv DZG, ID: n.a., #WirSindZölis von Magdalena Spiel; S 51 Adobe, ID: 302600259, Group of diverse female friends at picnic taking selfie on smartphone in park von StaffordProductions; S 51 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Screenshot JA Instagram von DZG Eigenaufnahme; S 52 Adobe, ID: 191368323, Cold winter in Sweden von Hamperium Photo; S 52 Bildarchiv DZG, ID: n.a., Mirjam Strüber von Mirjam Strüber; S 53 Adobe, ID: 836453924, Aurora borealis - a breathtaking natural phenomenon (KI) von Ruslan Batjuk; S 54 Adobe, ID: 162419690, Playa del Carmen, Mexico von Simon Dannhauer; S 55 Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., ID: n.a., Glutenfrei essen – schmackhaft und vollwertig bei Unverträglichkeiten von Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.; S 56 Eifelbildverlag, ID: n.a., Glutenfrei Backen mit Jörg Hecker – einfach, lecker, gesund von Eifelbildverlag; S 57 Verlag Eugen Ulmer KG, ID: n.a., Glutenfreier Genuss auf Vorrat von Verlag Eugen Ulmer KG; S 59 Adobe, ID: 479343121, Paper card with autumn leaves von joycedragon; S 59 Adobe, ID: 7163443675, Jack O' Lantern – Halloween von kai; S 59 Adobe, ID: 578141826, Gold leaves of Palma and dry flowers von Katr Maazyep

Vorfreude auf die Ausgabe 4/2024

Diese Themen bereiten wir für die nächste Ausgabe der **DZG Aktuell** vor:

Fructosemalabsorption und **Sorbitintoleranz bei Zöliakie** – das sind im kommenden Heft unsere Themen in der Rubrik **Medizin**.

In der Rubrik **Ernährung** setzen wir die Reihe „Grundteige“ fort. Diesmal widmen wir uns dem **Nudelteig**. Als weiteres „nahrhaftes“ Thema haben wir einen Beitrag über **Convenience-Produkte & Essen to go** mit Zeitspar-Tipps geplant.

50 Jahre DZG, da gibt es eine Menge zu berichten. Unter **DZG Aktiv** widmen wir uns noch einmal der gelungenen Jubiläumsfeier. Wir schauen ferner auf die **Vorbereitungen der kommenden Mitgliederversammlung am 23. November 2024** und liefern aktuelle **Informationen über die drei Gremienwahlen sowie die Kandidierenden**.

Tschüss
bis Ende Oktober!





NEUES DESIGN – NOCH MEHR GENUSS!

Mit über 40 Produkten
von REWE frei von jetzt
im neuen Design zum
gewohnt günstigen
Preis.

