



HALLO !

Mitgliedschaft bei der DZG

Als Mitglied bieten wir Ihnen ein umfangreiches Service- und Informationsangebot. Dieses enthält unter anderem:

- ✖ Ausführliches Informationsmaterial zur Zöliakie und glutenfreier Ernährung
- ✖ Zugang zu den digitalen Datenbanken „Einkaufen mit Zöliakie“ & „Glutenfrei außer Haus“
- ✖ Vierteljährliche Ausgabe der Mitgliederzeitschrift „DZG Aktuell“
- ✖ Umfangreiche Rezeptsammlung
- ✖ „Bitte an die Küche“ auf Deutsch und in vielen anderen Sprachen
- ✖ Zöliakie-Pass
- ✖ DZG-Medizin, Magazin mit medizinischen Fachinformationen
- ✖ Telefonische Sprechstunden zu den Themen Ernährung, Medizin und Psychologie
- ✖ Freizeitenangebote
- ✖ Regionale Gesprächsgruppen



DZG-AKADEMIE

Zusätzlich bieten wir Grundlagenseminare, weiterführende Seminare und Themenabende im Onlineformat an. Schauen Sie gerne in unserem Shop vorbei. <https://dzg-online.myshopify.com>



Mitglied werden

Der jährliche Mitgliedsbeitrag bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. beträgt **EUR 50,-** pro Kalenderjahr (**Stand Aug. 2025**). Bei Neueintritt wird eine Verwaltungspauschale von einmalig EUR 15,- erhoben.

Auf Antrag gewähren wir, bei der Vorlage eines Nachweises für ein besonders geringes Einkommen, eine Beitrittsermäßigung. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von unseren vielfältigen Unterstützungsangeboten.

Scannen Sie dazu den QR-Code oder besuchen Sie unsere Webseite www.dzg-online.de, um den Mitgliedsantrag auszufüllen.
<https://www.dzg-online.de/mitgliedschaft>



Ihre Spende hilft, Zukunft zu gestalten.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. setzt sich für die Anliegen der Menschen mit Zöliakie und Duhring ein. Mitgliedsbeiträge und Spenden bilden das Fundament unserer Arbeit. Unsere Aufgabe ist es, den Betroffenen praktische Lebenshilfe zu bieten und das Wissen um die Autoimmunkrankheit voranzubringen. Ein bewusst kleines, hochmotiviertes Team von Hauptamtlichen und die vielen ehrenamtlichen Mitglieder arbeiten Tag für Tag im Sinne der Betroffenen.

Aus Gründen der Nachhaltigkeit verzichten wir auf die gedruckte Beilage unseres Spendenformulars und bieten Ihnen die Möglichkeit, die Spende umweltfreundlich und bürokratiefrei online zu überweisen.

Spenden auf das Spendenkonto der DZG: **DE68 3702 0500 0007 7008 05**

Bescheinigung: Wir sind wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege nach dem letzten uns zugegangenen Freistellungsbescheid bzw. nach der Anlage zum Körperschaftsteuerbescheid des Finanzamtes Stuttgart, StNr. 99015/00259 vom 05.05.2025 für das Jahr 2022 nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 des Körperschaftsteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit. Wir bestätigen, dass wir den zugewendeten Betrag entsprechend unserer Satzung ausschließlich zur Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege der Zöliakie-Betroffenen und Duhring-Patienten, die eine glutenfreie Kost benötigen, verwenden. Für Spenden bis einschließlich EUR 300 gilt dieser Beleg in Verbindung mit Ihrem Kontoauszug als Spendenbescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt.



Zöliakie Leben mit glutenfreier Ernährung



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

© Deutsche Zöliakie-Gesellschaft Stand 2025
Foto: Titel: @EyeEm/freepik.com, pixeles.com/Anna Shvets

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

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

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de

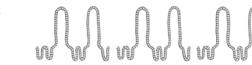




Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und in handelsüblichem Hafer vor, ist aber auch in den alten Getreidesorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden kann, ist die Dünndarmschleimhaut mit vielen fingerförmigen Erhebungen, den sogenannten Zotten, ausgekleidet.



Bei Zöliakiebetroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Autoimmunreaktion der Dünndarmschleimhaut.

Die Zotten entzünden und bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden.

Zöliakie kann sich sowohl mit klassischen Symptomen wie

Bauchschmerzen, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen zeigen, als auch durch diffuse Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung oder Wachstumsverzögerungen. Ein Teil der Betroffenen weist keine Symptome auf und erhält die Diagnose durch einen Zufallsbefund. Nicht umsonst wird die Zöliakie auch als das **Chamäleon der Medizin** bezeichnet.

Eine leitliniengerechte Diagnosestellung ist äußerst wichtig.

Der Goldstandard beschreibt eine Blutuntersuchung auf **Transglutaminase-Antikörper**. Bei Antikörpererhöhung folgt eine endgültige Absicherung der Diagnose durch eine **Dünndarmbiopsie**.

Falls Sie Zöliakie bei sich vermuten, aber noch keine ärztliche Diagnose vorliegt, verzichten Sie **keinesfalls** vorsorglich auf Gluten.

Die Diagnose (Serologie, Dünndarmbiopsie) kann nur unter einer glutenhaltigen Ernährung sichergestellt werden.

Die Behandlung

Nur durch eine **lebenslange, strikt glutenfreie Ernährung** gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück und behält sie bei. Bereits bei kleinsten Mengen von Gluten setzt der Entzündungsprozess und die damit verbundene Schädigung erneut ein. Ein zugelassenes Medikament gibt es bisher nicht.

Meist tritt bereits kurze Zeit nach der Ernährungsumstellung eine spürbare Verbesserung ein. Die Zeit bis zur völligen Beschwerdefreiheit ist abhängig vom Schädigungsgrad des Dünndarms, dem Alter der Betroffenen und gegebenenfalls von anfänglich (versteckten) Fehlern bei der Ernährung.



Schnelltests, Stuhltests oder IgG-Allergietests ermöglichen keine zuverlässige und sichere Diagnose der Zöliakie. Weitere Infos finden Sie in unserem [Diagnostik-Flyer](#).



Beschwerdefreiheit bei Nichteinhaltung der glutenfreien Diät bedeutet keineswegs, dass die Zöliakie „geheilt“ ist oder die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf.

Oft treten die spürbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät, manchmal erst nach Jahren, wieder auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Erkrankungen führen, die dann einer Ausheilung wesentlich schlechter zugänglich sind.

Gut zu wissen: Bereits 1/8 Gramm Weizenvollmehl schädigt den Dünndarm und kann zu Beschwerden führen.

Gut zu wissen: Bereits 1/8 Gramm Weizenvollmehl schädigt den Dünndarm und kann zu Beschwerden führen.

Sichere Lebensmittelauswahl bei Zöliakie

Zu den **glutenfreien Getreiden und Pseudogetreiden zählen Mais, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa und Buchweizen**.

Ganze Körner sowie Linsen empfehlen wir vor der Verwendung auf Fremdbesatz/ glutenhaltiges Getreide zu kontrollieren.

Insbesondere glutenfreies Getreide / Pseudogetreide / Linsen in verarbeiteter Form (Mehl, Grieß, Flocken, gepufft etc.) sowie Hülsenfruchtmehle, Sojamehl, Sojaflocken und Sojagranulat, sollten ausschließlich als glutenfrei ausgelobt verwendet werden.

Weiterhin **glutenfrei sind in naturbelassener Form:**

Obst, Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Käse, Öl, Zucker, reine Gewürze.

Grundsätzlich sollte die Zutatenliste bei jedem Produkt überprüft werden.

Wenn glutenhaltige Zutaten in der Rezeptur enthalten sind, muss dies im Zutatenverzeichnis angegeben werden.



Das **DARF NICHT** in der Zutatenliste stehen:

(auch nicht in Klammern hinter Stärke, Aroma, Gewürzen, etc.)

- **Gluten**
- **Weizen** (und Weizenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- **Gerste** (und Gerstenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- **Roggen** (und Roggenmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- **Hafer** (und Hafermehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- **Dinkel** (und Dinkelmehl, -grieß, -stärke, -malz, -malzextrakt, -eiweiß, -kleber)
- Sowie die weiteren Getreide: **Grünkern, Einkorn, Emmer, Khorasan Weizen, Triticale**
- **Seitan**
- **Bulgur**
- **Couscous**



Das **DARF** in der Zutatenliste stehen:

- **Glutenfreie Mehle** aus Mais, Reis, Hirse, Hafer, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Soja, Hülsenfrüchte, ... (nur als „glutenfrei“ auf der Verpackung ausgewählt)
- **Stärken aus Mais, Reis, Kartoffel, Maniok** (Tapioka), ... (modifizierte / native) Stärke ohne weitere Angaben)
- **Glukosesirup** (auch aus Weizen / Gerste)
- **Maltodextrin** (auch aus Weizen / Gerste)
- **Dextrose** (auch aus Weizen / Gerste)
- **Hefe, -extrakt** ohne weitere Angaben
- **Gewürze** ohne weitere Angaben
- **Glutamat / Natriumglutamat / Glutaminsäure**

Achten Sie auch auf dieses Lizenzzeichen – es kennzeichnet Lebensmittel, die glutenfrei sind.



DE-001-001

Der Weg zur sicheren glutenfreien Küche

Um mögliche Kontaminationen mit Gluten zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen umsichtig in Ihrer Küche zu agieren.

Seien Sie besonders achtsam, wenn Sie gleichzeitig auch glutenhaltige Speisen für andere Familienmitglieder zubereiten. Hier hat die glutenfreie Zubereitung Vorfahrt.

Die Neuanschaffung eines Toasters und eines Handrührgeräts ist zwingend notwendig.

Holz- und Kunststoffgeräte mit starker Abnutzung sollten ebenfalls nicht für die glutenfreie Zubereitung weiterverwendet werden. Alle weiteren Utensilien können genutzt werden, wenn eine gründliche Reinigung gewährleistet ist.

Lagern Sie glutenfreie Zutaten getrennt und gut verschlossen, bestenfalls in einem eigenen Fach oberhalb von glutenhaltigen Lebensmitteln, um eine Kontamination durch herabfallende glutenhaltige Brösel zu vermeiden.