



# **Ernährung bei Zöliakie**

**Ernährungsberatung**  
Hegau-Bodensee-Klinikum Singen  
Virchowstr. 10, 78224 Singen  
Tel: +49 (0) 77 31/89-0



# Ernährung bei Zöliakie:

## Was ist Zöliakie?

### Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und beruht auf einer lebenslangen Unverträglichkeit des Klebereiweißes Gluten. Dieses ist in Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern, Dinkel und Gerste enthalten.

Die krankheitsauslösenden Teile beim Weizen werden als Gliadin bezeichnet, bei Roggen als Secalin, bei Gerste als Hordein und bei Hafer als Avenin.

Weitere Krankheitsbezeichnung: - einheimische Sprue  
- glutensensitive Enteropathie

Die Aufnahme der Nährstoffe aus dem Darm ins Blut erfolgt durch die Dünndarmschleimhaut. Diese ist beim gesunden Darm durch Falten und fingerartige Ausstülpungen (Zotten) um ein vielfaches vergrößert. Bei Zöliakie wird die Darmschleimhaut (durch Einwirken von Gluten) geschädigt und die Zotten werden zerstört (Atrophie). Als Folge dieser Einschränkung kommt es zu einer mangelnden Aufnahme von Nährstoffen. Dadurch können Mangelerscheinungen auftreten, die einen Teil der folgenden Krankheits-symptome verursachen können.

### Bei Kindern

- Abmagerung und Wachstumsstörungen,
- Blässe,
- Missmut, Weinerlichkeit, Appetitlosigkeit,
- schlaffe Muskulatur,
- hohe Infektionsanfälligkeit.

### Bei Erwachsenen

- Häufig massige Stuhlentleerung, Fettstühle, dünner aber auch fester Stuhl,
- Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit,
- Müdigkeit,
- Störungen der Motorik (Tetanie) und Knochenschmerzen,
- Zahnschäden,
- Blutungsneigung,
- Nervosität, Depressionen.

### Diagnose

Den ersten Hinweis auf die Erkrankung gibt meist eine Blutuntersuchung (Eisen-, Kalzium-, Vitaminmangel). Zudem kann man im Blut eine Antikörperbestimmung gegen Gliadin machen. Doch um sicher zu gehen muss man eine Gewebeprobe aus dem Dünndarm entnehmen, denn nur hier kann man eine 100 %ige Diagnose stellen.

# Ernährung bei Zöliakie: Behandlung/Lebensmittel



## Behandlung

Die einzige Möglichkeit Zöliakie zu behandeln ist die glutenfreie Ernährungsweise. Diese glutenfreie Ernährung muss lebenslang eingehalten werden. Durch eine sorgfältig und strenge glutenfreie Kost gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut die Gestalt und Form einer gesunden Schleimhaut zurück. Dadurch verschwinden die Symptome meist vollständig und Sie können beschwerdefrei leben. Alle glutenhaltigen Getreide wie Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer sowie alle daraus hergestellten Lebensmittel sind somit konsequent zu meiden.

Das Problem ist, sobald die Dünndarmschleimhaut mit Gluten in Berührung kommt, flachen die Zotten wieder ab, die Schleimhaut entzündet sich und es kommt erneut zu Symptomen.

Als Alternative zu glutenhaltigem Getreide und Getreideprodukten gibt es Firmen, die Spezial-Produkte anbieten, die garantiert glutenfrei sind. Diese sind mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet. Da das Gluten in Mehlen als Klebereiweiß für die gute Backeigenschaft verantwortlich ist, spielt der Ersatz bei der Herstellung glutenfreier Produkte eine besondere Rolle. Glutenfreie Rohstoffe zur Herstellung von Back- und Teigwaren sind insbesondere: Mais, Reis, Buchweizen, Hirse, Soja, Kartoffelmehl und Stärke und aus dem genannten Ersatz-Getreide. Als Bindemittel werden bei glutenfreien Lebensmittel beispielsweise Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Stärke, aber auch Ei und Milch verwendet.

## Zusätzliche Diätmaßnahmen sind meist zu Beginn der Therapie erforderlich

1. Laktosefrei, wenn eine Laktoseintoleranz besteht.
2. Einsatz von MCT-Fetten bei bestehenden Fettstühlen.
3. Erhöhte Energiezufuhr bei Untergewicht.
4. Verteilung der Nährstoffe auf viele kleine Mahlzeiten.
5. Vermeidung aller blähenden Speisen und Beachtung der leichten Vollkost unmittelbar nach Diagnosestellung.

## Welche Lebensmittel können unbedenklich gegessen werden?

In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel glutenfrei:

- Alle Obst- und Gemüsesorten, Kartoffeln, Salate,
- Milch, Naturjogurt, Buttermilch, Quark,
- Butter, Frischkäse natur, Naturkäse,
- Pflanzenöle,
- Fleisch,
- Fisch und Meeresfrüchte,
- Zucker, Honig,
- Nüsse, Hülsenfrüchte,
- reine Gewürze und Kräuter (keine Gewürzmischungen!).

Eine reine Konservierung der Produkte, wie das Pasteurisieren der Milch, das Tiefkühlen von Obst und Gemüse oder das Trocknen von Kräutern, beeinflusst den Glutengehalt nicht.

# Ernährung bei Zöliakie: Gluten

## Glutenfrei sind auch die folgenden Getreide

- Reis, Mais,
- Hirse, Buchweizen,
- Amaranth, Quinoa.

Diese Getreide sollen immer als ganze Körner gekauft werden und vor der Weiterverarbeitung und dem Verzehr durchgesehen werden, ob sie vereinzelt glutenhaltige Körner enthalten. Glutenfreie Getreide dürfen nie auf einer Getreidemühle gemahlen werden, mit der auch glutenhaltiges Getreide gemahlen wird.

## Auch diese vorverarbeiteten Produkte sind glutenfrei

- Tofu, Sojamilch,
- Mozzarella in Salzlake,
- reine Fruchtsäfte, Wasser,
- Wein, Sekt.

## Welche Lebensmittel sind verboten?

### Bei der glutenfreien Ernährung sind die folgenden Produkte grundsätzlich zu meiden:

- Weizen, Roggen,
- Gerste, Hafer,
- Grünkern, Dinkel,
- verwandte Getreidearten und Urkornarten (wie Kamut, Einkorn) und alle daraus hergestellten Lebensmittel wie z. B.:
  - Mehl, Grieß,
  - Graupen, Stärke,
  - Flocken (Müsli),
  - Paniermehl,
  - Teigwaren.

### Gluten ist auch in den folgenden Produkten enthalten:

- Brot, Brötchen,
- Baguette, Gnocchi,
- paniertes Fleisch, Fisch,
- Pizza, Nudeln, Knödel.

### Es ist auch enthalten in:

- Kuchen, Torten,
- Blätterteigteilchen,
- Hefestückchen,
- Kekse, Müsliriegel,
- Eiswaffeln,
- Salzstangen,
- Knabbergebäck.
- Bier, Malzbier.

# Ernährung bei Zöliakie: Verstecktes Gluten



## Verstecktes Gluten

### Gluten kann in vielen Produkten versteckt sein:

Zum Beispiel in

- gebundenen Saucen,
- Suppen,
- Fertiggerichten,
- Pudding.

### Es kann enthalten sein in:

- Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer,
- Wurst, Würstchen,
- Frischkäsezubereitungen mit Kräutern,
- Eis,
- Nuss-Nougat-Cremes,
- Milchprodukten mit Fruchtzusatz, Diätjogurt,
- fettreduzierten Produkten,
- Chips, Flips & Co.,
- Ketchup, Senf, usw.,
- Schokolade,
- Gewürzmischungen,
- Mehl in Dragee-Umhüllung (Smarties, Wiener Mandeln, Medikamente).

### Nicht erkennbar:

Es findet sich kein Hinweis auf der Zutatenliste auf einen möglichen Glutengehalt:

- Gluten als Trägerstoff für Aromen und Gewürzmischungen (z. B. in Wurstwaren und Kartoffelchips),
- Gluten als emulgierendes Bindemittel in Schmelzkäse-Zubereitungen und Milchprodukten (speziell Light-Produkte),
- Gluten als Bestandteil einer zusammengesetzten Zutat in einem Fertigprodukt deren Anteil unter 25 % liegt (z. B. Fruchtzubereitungen in einem Jogurt),
- Kontamination (Verunreinigung) von Lebensmitteln, die aus glutenfreien Zutaten zusammengesetzt sind, aber bei der Produktion in verunreinigten Geräten verarbeitet werden, z. B. beim Verbacken von glutenfreien Mehlmischungen in herkömmlichen Bäckereien.

Die Zutatenliste der Produkte ist kein ausreichendes Hilfsmittel, da Gluten als natürlicher Rohstoff ohne Kennzeichnung zugesetzt werden darf. Die Produkte gefährden eine konsequente glutenfreie Ernährung ebenso, wie die Herstellung von Backwaren aus glutenfreien Rohstoffen, wenn Geräte oder Formen Reste von Weizenmehl aufweisen oder glutenfreie Getreide in Mühlen zerkleinert werden, die auch für die Vermahlung von Weizen und Roggen dienen (Risiko der Verunreinigung/Kontamination)



Achtung: Ein gleiches Produkt (von der gleichen Firma), das nicht in Deutschland hergestellt ist, kann Gluten in der Rezeptur enthalten!

Als Hilfsmittel für den Einkauf gibt es die „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V.

# Ernährung bei Zöliakie: Adressen

## Adressen



### Deutschland

#### Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Filderhauptstraße 6 I  
70599 Stuttgart

Telefon: 07 11 /45 99 81-0

Fax: 07 11 /45 99 81-50

E-Mail: [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)

Website: <http://www.dzg-online.de>



### Schweiz

#### Interessengemeinschaft Zöliakie der Deutschen Schweiz

Birmannsgasse 20  
CH-4055 Basel

Telefon: 00 41/6 12 71 62 17

Fax: 00 41/6 12 71 62 18

E-Mail: [sekretariat@zoeliakie.ch](mailto:sekretariat@zoeliakie.ch)

Website: <http://www.zoeliakie.ch>



### Österreich

#### Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

Anton-Baumgartner-Straße 44/C5/2302  
A-1230 Wien

Telefon: 00 43/16 67 18 87

E-Mail: [oesterreich@zoeliakie.or.at](mailto:oesterreich@zoeliakie.or.at)

Website: <http://www.zoeliakie.or.at>

# Ernährung bei Zöliakie: Weizenstärke



## Weizenstärke in der Glutenfreien Ernährung?

Weizenstärke wird durch Auswaschen, Zentrifugieren und Filtern des eingeweichten Kornes in mehreren Schritten hergestellt.

Offiziell gibt es zwei Qualitäts-Normen für Weizenstärke, die sich an dem Eiweißgehalt der Stärke orientieren.

### Primaweizenstärke

Die bei der Herstellung glutenfreier Diätprodukte verwendete Primaweizenstärke darf nur max. 0,3 g/100 g Eiweiß enthalten. Aber auch Primaweizenstärke, die max. 0,5 g/100 g Resteiweiß enthält, gilt als glutenfrei. Sie wird für Produkte des allgemeinen Bedarfs verwendet, z. B. für Kartoffelzubereitungen oder Suppen. Allerdings steigt bei mehr als 0,3 g/100 g Resteiweiß der Glutengehalt stark an. Eine Primaweizenstärke mit 0,4 g/100 g Resteiweiß kann zehnfach mehr Gluten enthalten als eine mit 0,3 g/100 g Eiweiß.

### Sekunda-Weizenstärke

Diese Stärke hat einen weit höheren Eiweißgehalt von 3 g bis max. 5 g/100 g. Hier können erhebliche Mengen an Gluten enthalten sein. Sie ist für Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs zugelassen, für die Herstellung von glutenfreien Diätprodukten darf sie aber auf keinen Fall verwendet werden!

Hersteller speziell glutenfreier Produkte setzen ebenfalls Weizenstärke ein, diese unterliegt jedoch strengen Qualitätsrichtlinien und Qualitätskontrollen. Diese Richtlinien werden direkt mit dem Produzenten vereinbart, der über die besonderen Anforderungen informiert ist. Der Eiweißgehalt dieser Stärke liegt bei max. 0,25 g/100 g und ist somit garantiert glutenfrei.

### Fazit

- Weizenstärke in glutenfreien Spezialprodukten ist garantiert glutenfrei.
- Weizenstärke in Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs wird in der Zutatenliste mit dem Begriff „Weizenstärke“ oder „Stärke aus ...“ angegeben. Hier kann auch Sekunda-Weizenstärke gemeint sein (nicht glutenfrei!).
- Produkte, die in der Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der DZG aufgelistet sind, enthalten nur Prima-Weizenstärke und sind somit glutenfrei.

**!** Nun liegt die Entscheidung bei Ihnen, welche Produkte Sie einsetzen und welche Sie meiden werden.



Gesundheitsverbund **HBH-Kliniken**  
*Nah bei Ihnen*