

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V.
2., überarbeitete und aktualisierte Auflage

Glutenfrei leben

FÜR DUMMIES®

Auf einen Blick:

- Gluten-Unverträglichkeit erkennen
- Glutenthaltige von glutenfreien Lebensmitteln unterscheiden
- Die Kennzeichnung von Nahrungsmitteln entschlüsseln
- Gesunde und leckere glutenfreie Mahlzeiten zubereiten
- Glutenfrei essen im Restaurant und auf Reisen

Danna Korn



Glutenfrei leben für Dummies – Schummelseite

Von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel (wenn unverarbeitet)

✓ Beeren	✓ Meeresfrüchte
✓ Bohnenkaffee	✓ Milch und Butter
✓ Cognac, Rum, Tequila, Wodka, Gin	✓ Mineralwasser und Fruchtsäfte
✓ Eier	✓ Naturjoghurt
✓ Essig und Öle	✓ Nüsse
✓ Fisch	✓ Obst und Marmeladen
✓ Fleisch	✓ Samen
✓ Geflügel	✓ Tee (nur reine Tees sind glutenfrei, aromatisierte oder vitaminisierte Tees sind nicht glutenfrei)
✓ Gemüse	✓ Tofu
✓ Gewürze	✓ Wein
✓ Honig und Zucker	
✓ Käse	

Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die Sie statt Weizen essen können

✓ Amaranth	✓ Quinoa und Kastanienmehl
✓ Bohnen	✓ Reis
✓ Hirse auch Teff	✓ Sago
✓ Hülsenfrüchte	✓ Soja
✓ Kartoffeln	✓ Sorghum
✓ Mais	✓ Tapioka (Maniok, Cassava)

Restaurantkarte (Bitte an den Koch)

Wenn Sie auswärts essen, können Sie dem Kellner oder Küchenchef diese Karte zeigen. Sie erklärt kurz die wichtigsten Grundregeln der glutenfreien Ernährung.

Ich habe Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten. Deshalb darf ich keine Speisen zu mir nehmen, die auch nur kleinste Mengen/Spuren von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern beziehungsweise daraus hergestellte Produkte wie etwa Semmelbrösel, Backerbsen und so weiter enthalten. Können Sie mir aus Ihrer Speisekarte für mich geeignete Gerichte nennen oder mein Gericht glutenfrei zubereiten (zum Beispiel durch Weglassen mehlhaltiger Soßen oder unpanierte, unmehlte Zubereitung)? Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/-stärke wie Mais, Reis, Hirse, Kartoffelstärke oder auch Buchweizen verwenden.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen

Was Sie vermeiden müssen

Gluten ist in vielen Zutaten enthalten. Im Folgenden sind die wichtigsten aufgelistet, die Sie vermeiden müssen. Es ist sehr wichtig, dass Sie im Besitz der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der DZG sind. Nur so können Sie wirklich mit Sicherheit sagen, ob ein Produkt glutenfrei ist. Alles, was folgende Begriffe in seinem Namen hat oder daraus hergestellt wird, enthält Gluten:

- ✓ Weizen (Durum, Kamut, Grieß, Dinkel, Stärke, Bulgur, Kuchenmehl, Matze, Couscous, Kleie, Graupen, Grieß, Flocken und so weiter)
- ✓ Roggen
- ✓ Gerste
- ✓ Triticale (Einkorn, Urkorn und Emmer)

Fragliche Zutaten

Bei den folgenden Zutaten müssen Sie genauer hinschauen und herausfinden, woraus sie gewonnen wurden:

- ✓ Dextrin (glutenfrei, wie auch Maltodextrin)
- ✓ Geschmacksstoffe
- ✓ Gewürze
- ✓ Hafer (sortenreiner Hafer ist zwar glutenfrei, wird aber trotzdem von vielen Zöliakie-Betroffenen nicht vertragen; zudem kann Hafer generell bei der Ernte oder Verarbeitung mit Gluten kontaminiert werden)
- ✓ Malz (es enthält meisten Gluten; wenn es ausnahmsweise aus Mais gewonnen wurde, können Sie es bedenkenlos essen)
- ✓ modifizierte Speisestärke (sie ist meistens glutenfrei, wenn nicht kennzeichnungspflichtig)
- ✓ Sojasoße (enthält meistens Weizen)
- ✓ Stärke (in Medikamenten)

Glutenfreie Leckereien

Wenn Sie sich einmal etwas gönnen möchten, können Sie sich aus vielen glutenfreien Leckereien etwas aussuchen; Sie müssen natürlich trotzdem die Zutatenlisten studieren, doch viele dieser Leckerbissen können glutenfrei sein:

✓ Bonbons	✓ Limonade
✓ Eis am Stiel	✓ Schokolade
✓ Eiscreme	✓ Tortillachips
✓ Kaugummi	

Gesunde glutenfreie Snacks

Natürlich müssen Sie auch hier die Zutatenliste studieren, doch die folgenden gesunden, glutenfreien Nahrungsmittel sind für den Anfang schon nicht schlecht:

✓ Fleisch- und Wurstwaren	✓ Obst und Gemüse (mit Dip)
✓ Frischkäse	✓ Popcorn
✓ Getrocknetes Obst und Nüsse	✓ Reis- oder Nusskräcker
✓ Joghurt	✓ Säfte
✓ Käse	

Danna Korn

Glutenfrei leben für Dummies

*Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Doreen Paal*

*Aktualisierung und Fachkorrektur von
Dan Kühnau, Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.*

2., überarbeitete und aktualisierte Auflage



WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de>
abrufbar.

2. Auflage 2012

© 2012 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Original English language edition *Glutenfrei leben für Dummies* © 2006 by John Wiley and Sons, Inc.

Copyright © 2012 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex, England.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This E-Book
published under license with the original publisher John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe *Glutenfrei leben für Dummies* © 2006 by John Wiley
and Sons, Inc.

Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher
Form. Dieses E-Book wird mit Genehmigung des Original-Verlages John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are
trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States
and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen
sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen
Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die
Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Korrektur: Frauke Wilkens, München

Satz: Mitterweger & Partner, Plankstadt

Print ISBN: 9783527708925

ePDF ISBN: 9783527668380

ePub: 9783527668397

ISBN mobi: 9783527668403

Über die Autorin

Danna Korn, Expertin für glutenfreie Ernährung, hält viele Vorträge vor Medizinern, Zöliakie-Patienten, Eltern zöliakiekranker Kinder, Eltern autistischer Kinder, die ihre Kinder gluten- und kaseinfrei ernähren möchten, und vor vielen anderen, die Interesse an der glutenfreien Lebensweise haben. Außerdem übernahm sie bereits mehrfach die Moderation beim Internationalen Zöliakie-Symposium.

Danna Korn beschäftigt sich mit Zöliakie, seit 1991 bei ihrem Sohn diese Erkrankung diagnostiziert wurde. Noch im gleichen Jahr gründete sie die Selbsthilfegruppe R. O. C. K. (Raising Our Celiac Kids), die Familien unterstützt, in der sich Kinder glutenfrei ernähren müssen. Heute gibt es weltweit schon mehr als 100 R. O. C. K.-Gruppen. Danna Korn berät Verkäufer, Hersteller, Ernährungsberater und Menschen, bei denen eine Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit festgestellt wurde. Außerdem organisiert sie den Zöliakie-Lauf, der jedes Jahr im Mai in San Diego stattfindet.

Inhaltsverzeichnis

[Über den Autorin](#)

[Einleitung](#)

[Über dieses Buch](#)

[Konventionen in diesem Buch](#)

[Was Sie nicht lesen müssen](#)

[Törichte Annahmen über den Leser](#)

[Wie dieses Buch aufgebaut ist](#)

[Teil I: Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie](#)

[Teil II: Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen](#)

[Teil III: Die glutenfreie Küche – Rezepte](#)

[Teil IV: Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen](#)

[Teil V: Der Top-Ten-Teil](#)

[Symbole, die in diesem Buch verwendet werden](#)

[Wie es weitergeht](#)

[Teil I](#)

[Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie](#)

[1 Glutenfrei leben von A bis Z](#)

[Was überhaupt ist Gluten?](#)

[Gängige Lebensmittel, die Gluten enthalten](#)

[Weizenfrei heißt nicht glutenfrei](#)

Der Nutzen einer glutenfreien Lebensführung

Essen sollte nicht wehtun

Der gesundheitliche Nutzen einer richtigen Ernährung

Aber ich dachte, Weizen ist gut für mich!

Das Essen meistern

Das Essen vor- und zubereiten

Geschickt einkaufen

Die glutenfreie Küche

Kochen ohne Rezept

Freude am glutenfreien Leben finden

Essen anders betrachten

Auf den Geschmack kommen

Ausgehen und etwas unternehmen

Den Kindern Freude am glutenfreien Leben vermitteln

Realistische Erwartungen haben

Informationen sammeln

2 Glutenfrei leben: Wer tut es und warum?

Was ist eine Glutenüberempfindlichkeit?

Allergien

Glutenüberempfindlichkeit und -unverträglichkeit

Zöliakie

Symptome der Glutenüberempfindlichkeit und der Zöliakie erkennen

Gastrointestinale Symptome

[Symptome außerhalb des Magen-Darm-Trakts](#)

[Symptome bei Kindern](#)

[Fehldiagnosen erkennen](#)

[Das Brot ist schuld: Wie Gluten das Verhalten beeinflusst](#)

[Untersuchungen zur glutenfreien Ernährung bei Autismus](#)

[Depressionen und andere Gemütskrankungen lindern](#)

[Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie diagnostizieren](#)

[Blutuntersuchungen](#)

[Darmbiopsie](#)

[Genetische Untersuchungen](#)

[Die Testergebnisse interpretieren](#)

[Ihre Tests waren positiv! Was nun?](#)

[Die Risiken, wenn Sie nicht auf Gluten verzichten](#)

[Folgen der Zöliakie](#)

[Mit der Gesundheitsgefährdung leben](#)

[Die Heilung beginnt sofort](#)

3 Die Zöliakie näher betrachtet

[Eine der häufigsten genetischen Erkrankungen der Menschheit entlarven](#)

[Wer bekommt Zöliakie und warum?](#)

[Die Gene sind schuld](#)

[Auslöser der Zöliakie](#)

[Die Zöliakie und ihre Wirkung auf den Körper](#)

[Wie der Darm arbeiten sollte](#)

Wie der Darm eines Zöliakie-Kranken arbeitet

Dermatitis herpetiformis Duhring

4 Die Grundlagen der glutenfreien Ernährung

Im Zweifel verzichten

Gluten kennen, um es vermeiden zu können

Glutenfreie Lebensmittel auf einen Blick

»Verbotene« Getreidesorten

Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die Sie gefahrlos essen dürfen

Andere glutenfreie Nahrungsmittel

Glutenhaltige Nahrungsmittel

Alternative Getreide

Amaranth

Buchweizen

Hirse

Pfeilwurz

Quinoa

Sorghum

Teff (Zwerghirse)

Auf bedenkliche Inhaltsstoffe achten

Auf welche Nahrungsmittel müssen Sie achten?

Fragliche Inhaltsstoffe

Der Diskussion um einige Nahrungsmittel ein Ende setzen

Ein Schlückchen in Ehren – was ist erlaubt?

Grundsätzlich erlaubt

Davon müssen Sie sich fernhalten

Auch Medikamente und Nahrungsergänzungen müssen glutenfrei sein

Glutenhaltige Produkte, die keine Nahrungsmittel sind

Vorsicht bei Make-up

Lotionen und Wasserchen

Zahnpflegeprodukte

5 Den Dingen auf den Grund gehen

Kann »glutenfrei« mehrdeutig sein?

Die Sprache der Etiketten lernen

Auf der Suche nach dem Health-Claim (Nährwertprofil)

Glutenfrei heißt nicht null oder Wie viel Gluten darf man eigentlich essen?

Auch fragen will gelernt sein – auf der Suche nach zuverlässigen Informationen

6 Glutenfreie und gesunde Ernährung

Das Essen beurteilen

Sich mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last vertraut machen

Der glykämische Index (GI)

Die glykämische Last (GL)

Die Bedeutung des Blutzuckerspiegels

Ein hoher Insulinspiegel hat seinen Preis

Nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund leben

Sich schlau und gesund essen

Fallen in der glutenfreien Ernährung vermeiden

Genug Ballaststoffe in der glutenfreien Ernährung

Die Wahrheit über das volle Korn

Den Kampf um das Gewicht gewinnen

Durch glutenfreie Ernährung die Pfunde purzeln lassen

Mit glutenfreier Ernährung zunehmen

Bessere sportliche Leistungen ohne Gluten

Teil II

Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen

7 Die glutenfreie Küche

Gluten in der Küche

Kontamination vermeiden

Getrennte Lagerorte für glutenhaltige und glutenfreie Produkte

Inventur in der Speisekammer und im Kühlschrank

Zutaten, die vorrätig sein sollten

Mischungen, die vorrätig sein sollten

Glutenfreie Fertigprodukte

8 Einkaufen ist einfacher als gedacht

Wissen, was Sie wollen

Das Essen planen

Listen schreiben

Entscheiden, was Sie kaufen

Glutenfreie Spezialprodukte

Von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel

Andere Meinungen einholen

Entscheiden, wo Sie einkaufen

Der »normale« Supermarkt

Naturkostläden

Bauernmarkt

Asiashops und Co.

Einkaufen im Internet

Die Tricks der Supermärkte

Eine Runde im Supermarkt

Die Naturkostregale durchforsten

Zu erschwinglichen Preisen glutenfrei einkaufen

Weniger Spezialprodukte kaufen

Beim Lieferservice sparen

Discountprodukte verwenden

Sich gesund ernähren

Zu Hause essen

Glutenfreie Backmischungen verwenden

9 Kochen: Tipps und Tricks

Glutenfrei und kreativ: Improvisieren in der Küche

Alles glutenfrei zubereiten

Glutenkontamination vermeiden

Zutaten einfach ersetzen

Kochen ohne Gluten

Glutenfreie Getreide benutzen

Glutenfreie Stärke und Mehle zum Binden

Glutenfreies Backen

Mehlmischungen sind von Vorteil

Verdickungsmittel – das A und O für jeden Teig

Glutenfreie Mehle

Mehlmischungen selbst gemacht

Glutenfreies Brot backen

Teil III

Die glutenfreie Küche – Rezepte

10 Das Frühstück

Ein glutenfreier Start in den Tag

Frühstücksverweigerer

Mit Proteinen fit für den Tag

Das wunderbare Ei

Smoothies für Anfänger

Frisch gebackene Frühstücksideen

11 Leckere Kleinigkeiten

Leckeres Fingerfood

Dippen macht Spaß

Mit Wraps und Omeletts außer Rand und Band

Reisröllchen

Mit Salatwraps experimentieren

12 Sensationelle Suppen, Salate und Beilagen

Suppen genießen

Salate und Beilagen

Grüne Salate

Mit Dressings verfeinern

Mehr Pep und Nährstoffe für Ihre Salate

Croûtonvariationen

Beilagen: Mehr als nur Kartoffelbrei

13 Verführerische Hauptgerichte

Geflügel mit Pfiff

Fleisch

Meeresfrüchte

Vegetarisches

14 Pizza, Pasta und Brot gehören nicht der Vergangenheit an

Pizza mit Pep

Nie wieder auf Nudeln verzichten

Brot backen

15 Süße Versuchung – Nachspeisen und Co.

Süße Versuchungen

Süßes für unterwegs

Süßes für Gesundheitsbewusste

Teil IV

Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen

16 Auswärts essen

Die goldenen Regeln des Ausgehens

Erwarten Sie nicht, dass andere sich auf Ihre Ernährung einstellen

Fragen Sie nach dem Menü

Essen Sie etwas, bevor Sie aus dem Haus gehen

Bringen Sie Ihr Essen mit

Tragen Sie's mit Fassung, wenn die anderen einen Fehler machen

Genießen Sie den Abend

Essen im Restaurant

Die Wahl des Restaurants

Vorher anrufen

Ein geeignetes Gericht wählen

Mit der Bedienung sprechen

Mitgebrachtes Essen im Restaurant zubereiten lassen

Ans Trinkgeld denken

Reisezeit

Das Reiseziel unter die Lupe nehmen

Do you speak Gluten?

Die Unterkunft

Lebensmittel mitnehmen

Die Reise

17 Kinder – glücklich, gesund und glutenfrei

Das Auf und Ab der Gefühle

»Das Leben meines Kindes hat sich für immer verändert«

»Mein Kind soll sich nicht anders fühlen«

»Wird sich mein Kind gut entwickeln?«

»Für mich ist es schlimmer als für mein Kind«

Konzentration auf das Positive

Mit den Kindern über glutenfreie Ernährung sprechen

Die gesamte Familie einbeziehen

Optimismus verbreiten

Die neue Lebensweise erklären

Gluten ist der Übeltäter – das müssen Kinder lernen

Mit der Reaktion des Kindes umgehen

Den Kindern helfen, mit anderen über die Diät zu sprechen

Entscheiden, ob die ganze Familie glutenfrei leben soll

Die Vorteile

Die Nachteile

Der goldene Mittelweg

Dem Kind Verantwortung geben

Die Kinder anleiten

Den Kindern vertrauen

Mit Kindern ausgehen

Kinderbetreuung

Das Kind Freunden, Familienmitgliedern oder einem Babysitter anvertrauen

Das Kind zur Schule schicken

Teenager begleiten

Veränderte Symptome

Warum Jugendliche manchmal bei der Ernährung schummeln

Hilfe nach dem Auszug aus dem Elternhaus

18 Emotionale Hürden überwinden

Emotionale Probleme erkennen

Schock und Panik

Wut und Frustration

Kummer und Hoffnungslosigkeit

Verlust und Verzicht

Traurigkeit und Depression

Die Erkrankung nicht verleugnen

Wenn Sie es verleugnen

Wenn andere es verleugnen

Zurück auf den richtigen Weg

Die Kontrolle zurückgewinnen

Weiterdenken

Konzentration auf das, was Sie essen dürfen

Vermeiden, ärgerlich oder verletzend zu reagieren

Künstlicher Optimismus

Ihre Meinung vertreten

Sich neu definieren

Der Versuchung widerstehen

Die Konsequenzen beurteilen

Der Versuchung Paroli bieten

Teil V

Der Top-Ten-Teil

19 Zehn Vorteile eines glutenfreien Lebens

20 Zehn Tipps, wie Sie (oder Ihr Kind) lernen,
das glutenfreie
Leben zu mögen

21 Zehn lahme Ausreden, warum man nicht
glutenfrei leben kann

22 Verzeichnis der Rezepte

Register

Einleitung

Bis vor wenigen Jahren war die glutenfreie Ernährung einer geringen Anzahl Menschen vorbehalten. Sie waren aus gesundheitlichen Gründen dazu gezwungen, sich mit merkwürdigen Nahrungsmitteln zufriedenzugeben, die eher Sägespänen ähnelten, aber nicht annähernd so gut schmeckten.

Die glutenfreie Ernährung hat sich jedoch mit großer Geschwindigkeit verbreitet. Das blieb nicht ohne Folgen. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl glutenfreier Produkte zu kaufen, die Zutatenlisten auf den Verpackungen sind ausführlicher und Menschen werden nicht länger schief angeschaut, wenn sie ihren Burger ohne Brötchen bestellen.

Glutenfrei leben bedeutet nicht, dass Sie eine Diät machen. Man könnte es eher als einen Lebensstil betrachten. Egal, ob Sie schon jahrzehntelang glutenfrei leben oder gerade erst damit beginnen wollen – in diesem Buch finden Sie Informationen, die alle Lebensbereiche betreffen, angefangen bei Ihrer Gesundheit, dem Einkaufen, Kochen und Essen bis hin zu finanziellen und sozialen Aspekten, dem Umgang mit Freunden, der Familie und den Höhen und Tiefen des Lebens.

Ich lebe schon seit Jahren glutenfrei. Und ich habe keinerlei unlautere Motive, die Heilkraft der glutenfreien Ernährung zu preisen. Ob Sie sich glutenfrei ernähren oder nicht, spielt für mich persönlich keine Rolle. Ich verkaufe keine Nahrungsergänzungen und keine glutenfreien Produkte, für die ich werbe. Ich bekomme nicht einmal Geld dafür, dass ich eine Selbsthilfegruppe für glutenfrei lebende Kinder leite.

Damit Sie für Ihre Gesundheit eine gute Entscheidung treffen können, möchte ich Ihnen alle Informationen liefern, die Sie über ein Leben ohne Gluten benötigen. Dieses Buch ist der Leitfaden, der Ihnen dabei hilft, die glutenfreie Ernährung umzusetzen und einhalten zu lernen.

Über dieses Buch

Glutenfrei leben für Dummies ist wie üblich bei den Büchern der ... für Dummies-Reihe so aufgeteilt, dass Sie es nicht auf einmal oder komplett von vorn bis hinten durchlesen müssen. Sie können zwischen den Kapiteln hin und her springen oder nur bestimmte Passagen lesen. Ganz egal. Sie müssen nur einen Abschnitt finden, der Sie interessiert.

Ich empfehle Ihnen, das Inhaltsverzeichnis zu studieren und zu schauen, welche Kapitel Ihr Interesse wecken. Sie können das Buch aber auch ganz einfach durchblättern und dort mit dem Lesen beginnen, wo Sie möchten. Wenn die glutenfreie Ernährung für Sie Neuland ist und Sie noch viele Fragen dazu haben, sollten Sie am besten mit [Kapitel 1](#) beginnen und sich danach weiter durcharbeiten.

Leben Sie allerdings bereits seit Jahren glutenfrei, dann tun Sie sich selbst einen Gefallen und werfen Sie einmal einen Blick in [Kapitel 4](#). Sie werden dort sicherlich die ein oder andere Entdeckung machen und überrascht sein, welche Nahrungsmittel bei einer glutenfreien Ernährungsweise erlaubt sind. Dieses Kapitel öffnet Ihnen einige Türen, von denen Sie bisher meinten, sie wären für Sie verschlossen.

Konventionen in diesem Buch

Um den Inhalt einheitlich und leicht verständlich zu strukturieren, möchte ich Ihnen einige Grundregeln und Konventionen dieses Buches erläutern:

- ✓ Alle Internetadressen erscheinen in einer Schriftart, die der guten, alten Schreibmaschinenschrift ähnelt, so wie www.fuer-dummies.de.

- ✓ Bestimmte Passagen sind mit Symbolen gekennzeichnet; die Bedeutung der Symbole erfahren Sie weiter hinten in dieser Einleitung im Abschnitt »Symbole, die in diesem Buch verwendet werden«.

Und hier noch einige Hinweise zu den Rezepten und Zutaten:

- ✓ Sie können gerne mit den Rezepten experimentieren. Es macht nichts, wenn Sie einmal eine Zutat nicht zur Hand haben – ersetzen Sie sie einfach durch etwas Ähnliches. Vielleicht schmeckt es Ihnen dann sogar noch besser.
- ✓ Wenn eine Zutat in einem Rezept erwähnt ist, gehe ich immer davon aus, dass sie glutenfrei ist. Beispielsweise schreibe ich nicht »glutenfreie Vanille«, da Vanille immer glutenfrei ist. Sojasoße dagegen enthält normalerweise Gluten. Doch wenn ich in einem Rezept Sojasoße angebe, meine ich damit natürlich die glutenfreie Variante.
- ✓ Das Backen mit glutenfreiem Mehl klappt am besten, wenn Sie eine Mehlmischung verwenden. In [Kapitel 9](#) gehe ich detailliert darauf ein, wie Sie sich eine glutenfreie Mehlmischung zusammenstellen können, um ein gutes Backergebnis zu erhalten.
- ✓ Milchersatzprodukte können in den Rezepten anstelle von Milch verwendet werden.
- ✓ Bei den Rezepten wurden immer Eier der Größe L verwendet.
- ✓ Butter und Margarine sind austauschbar.

Was Sie nicht lesen müssen

Natürlich können Sie das gesamte Buch durchlesen, aber Sie können auch ruhig bestimmte Stellen überspringen, ohne das Gefühl haben zu müssen, etwas wirklich Wichtiges zu verpassen.

Wenn Sie folgende Passagen überlesen, ist das nicht weiter schlimm:

- ✓ **Passagen, neben denen das Symbol für Fachwissen steht:** All das ist zwar interessant und manchmal sogar faszinierend, aber nicht unbedingt notwendig, damit Sie die Thematik verstehen.
- ✓ **Kästen:** Geschichten und besondere Informationen finden Sie in grau hinterlegten Kästen. Ebenso wie beim Fachwissen sind diese Fakten bestimmt interessant für Sie, doch Sie werden nichts Wichtiges verpassen, wenn Sie diese Passagen nicht lesen.
- ✓ **Rezepte:** Sie sind nicht unbedingt als Abendlektüre geeignet, es sei denn, Sie wollen gerade kochen oder planen das Essen für morgen. Überspringen Sie ruhig die Rezepte, bis Sie sich dazu bereit fühlen, ein paar glutenfreie Leckereien zu zaubern.

Törichte Annahmen über den Leser

Sie haben Ihr hart verdientes Geld für dieses Buch ausgegeben. Das bedeutet, dass Sie etwas über die glutenfreie Lebensweise lernen möchten. Da meine Familie schon mehr als genug zu diesem Thema gehört hat, habe ich dieses Buch für Sie geschrieben. Außerdem habe ich mir einige Gedanken über Sie gemacht. Ich nehme an, einer oder mehrere der folgenden Punkte treffen auf Sie zu:

- ✓ Sie haben vor, sich glutenfrei zu ernähren, und möchten herausfinden, wie Sie dies am besten umsetzen können.
- ✓ Sie lieben jemanden, der sich glutenfrei ernährt, und möchten nun auch alles darüber wissen, um diese Person unterstützen zu können.

- ✓ Sie sind noch ein Neuling in der glutenfreien Ernährung und suchen eine Anleitung für eine glutenfreie Lebensweise.
- ✓ Sie leben schon viele Jahre glutenfrei, möchten sich aber auf den neuesten Wissensstand bringen.
- ✓ Sie haben beruflich mit Menschen zu tun, die sich glutenfrei ernähren. Sie möchten mehr über diese Lebensweise erfahren und interessieren sich dafür, wie Sie diese Menschen noch besser unterstützen können.

Natürlich dürfen Sie sich auch einige Gedanken über mich machen und darüber, was ich in diesem Buch schreiben werde:

- ✓ Ich weiß, wovon ich rede, denn ich lebe seit 1991 glutenfrei. Meine persönlichen Erfahrungen sind sehr wertvoll, denn einige andere Autoren, die Bücher zu diesem Thema geschrieben haben, kennen die glutenfreie Lebensweise nicht aus eigenem Erleben. Ich versichere Ihnen, dass ich dieses Buch nicht schreibe, weil mir langweilig ist oder ich nach einer Aufgabe suche. Ich lebe und liebe einfach den glutenfreien Lebensstil.
- ✓ Die Fakten in diesem Buch sind nach bestem Gewissen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Außerdem wurde das Buch von Experten der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. überprüft, die auf diesem Gebiet wirklich gut Bescheid wissen.



Aber bitte beachten Sie unbedingt: Dieses Buch kann bei gesundheitlichen Problemen einen Arztbesuch nicht ersetzen.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Glutenfrei leben für Dummies ist so aufgebaut, dass es möglichst nicht zu Wiederholungen kommt. An geeigneten Stellen habe ich Querverweise zu verwandten Themenbereichen eingefügt. Das

Buch ist in fünf Teile gegliedert. Jeder Teil besteht aus mehreren Kapiteln und jedes Kapitel aus mehreren Abschnitten. Im Folgenden werde ich Ihnen erklären, wie das Buch aufgeteilt ist.

Teil I: Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie

Wie der Titel schon verrät, geht es im ersten Teil um die Grundlagen des glutenfreien Lebens. [Kapitel 1](#) ist für Sie als Einstieg besonders wichtig. Sie erhalten einen Überblick über das Thema. Wenn Sie sonst nichts lesen, dann aber doch unbedingt das [erste Kapitel](#). In den übrigen Kapiteln dieses Teils geht es darum, wer auf eine glutenfreie Ernährung angewiesen ist, was man essen darf und was nicht und wie man herausbekommt, ob die Nahrungsmittel, die man essen möchte, *wirklich* glutenfrei sind.

Teil II: Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen

In Teil II gelangen Sie auf die nächste Stufe: Sie lernen, sich glutenfrei zu ernähren. Zuerst bekommen Sie ein wenig Anleitung, wie Sie die gesündeste und nährstoffreichste Art der glutenfreien Ernährung umsetzen können. Danach helfe ich Ihnen dabei, Ihre Küche auf die glutenfreie Lebensweise umzustellen, Menüs zu planen und einzukaufen. Außerdem mache ich Sie mit Techniken bekannt, die es nur bei der glutenfreien Ernährung gibt und die Sie kennen sollten, bevor Sie mit dem Kochen beginnen.

Teil III: Die glutenfreie Küche – Rezepte

In diesem Teil finden Sie zahlreiche glutenfreie Rezepte. Sie können also gleich mit dem Kochen und Backen loslegen. Ob Sie nun blutiger Kochanfänger oder Profi in der Küche sind – Sie werden sehen, dass die meisten Rezepte einfach, wohlschmeckend und auf jeden Fall glutenfrei sind.

Teil IV: Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen

Für manche Menschen wird ein glutenfreies Leben soziale, emotionale und ganz praktische Veränderungen mit sich bringen. In diesem Teil möchte ich Ihnen helfen, praktische Probleme zu lösen. Dazu gehört das Essen im Restaurant, die Einladung zu öffentlichen Veranstaltungen und das Reisen. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie mit Freunden über Ihren Lebensstil sprechen sollten und wie Ihre Kinder glücklich, gesund und glutenfrei heranwachsen können. Außerdem möchte ich Ihnen dabei helfen, die emotionalen Probleme dieser Umstellung zu bewältigen, damit Sie Ihren neuen Lebensstil wirklich lieben lernen.

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Was wäre ein ... *für Dummies*-Buch ohne den Top-Ten-Teil? Es wäre unvollständig, weil er fester Bestandteil der Bücher der ... *für Dummies*-Reihe ist. Auch dieses Buch macht da keine Ausnahme. Der Top-Ten-Teil besteht aus ein paar kurzen Kapiteln, in denen noch einmal die Vorteile eines glutenfreien Lebens zusammengefasst, hilfreiche Tipps zusammengestellt und die lahmsten Ausreden, nicht glutenfrei zu leben, aufgelistet sind.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Um bestimmte Passagen hervorzuheben, werden in diesem Buch verschiedene Symbole verwendet. Die Symbole bedeuten Folgendes:



Hier erhalten Sie Tipps, die Ihnen dabei helfen, ein glutenfreies Leben zu führen und dieses Leben auch einzuhalten. Sie enthalten beispielsweise Informationen darüber, wie Sie Zeit sparen oder Frustrationen vermeiden können.



Jeder kann ab und zu eine positive Erinnerung gebrauchen. An diesem Symbol können Sie schnell wichtige Fakten erkennen, die Sie sich merken sollten.



Die Informationen, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, können Sie vor Fehlern oder Schwierigkeiten bewahren.



Manchmal biete ich Ihnen interessante wissenschaftliche Informationen an. Einige von Ihnen wird das sehr freuen, andere werden davon eher gelangweilt sein. Deshalb habe ich diese Fakten in Abschnitte gepackt, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind. Wenn Sie möchten, können Sie solche Abschnitte überspringen, ohne dabei wichtige Informationen zu verpassen.

Wie es weitergeht

Am besten machen Sie es sich jetzt in Ihrem Lieblingssessel gemütlich und studieren dieses Buch. Wenn Sie ein Kapitel zu langweilig finden oder es Sie aus anderen Gründen nicht anspricht, überspringen Sie es einfach und lesen Sie an einer anderen Stelle weiter. Wenn Sie ein wenig traurig darüber sind, dass Sie nun ein glutenfreies Leben führen sollen, können meine ehrliche Leidenschaft für eine glutenfreie Lebensweise und der gesundheitliche Nutzen, der damit einhergeht, Ihnen hoffentlich Trost spenden und wieder Optimismus und Inspiration geben.

Teil I

Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie

In diesem Teil ...

Hier erläutere ich die Grundlagen der glutenfreien Lebensweise, damit Sie bald damit beginnen können. Sie erfahren einiges zu körperlichen und psychischen Erkrankungen, die sich durch die glutenfreie Ernährung bessern. Dadurch können Sie entscheiden, ob und in welchem Maße diese Ernährungsweise Ihnen helfen kann. Außerdem stelle ich Ihnen glutenfreie Nahrungsmittel vor, von denen Sie vielleicht noch nie etwas gehört haben. Einige dieser Nahrungsmittel haben sogar einen weit größeren Nährstoffgehalt als viele glutenhaltige Produkte. Zum Schluss zeige ich Ihnen, wie Sie bei den Zutaten verstecktes Gluten aufspüren können. Schließlich müssen Sie *sicher* sein, dass ein Produkt wirklich glutenfrei ist. Worauf warten Sie noch? Heute ist vielleicht der erste Tag Ihres neuen Lebens.

1

Glutenfrei leben von A bis Z

In diesem Kapitel

- ▶ Gluten in den Griff bekommen
 - ▶ Vorteile eines glutenfreien Lebens erkennen
 - ▶ Essen zubereiten
 - ▶ Von einem Glutenesser zu einem Glutenfrei-Genießer werden
-

Ich dachte, der Arzt hätte einen Fehler gemacht. »Sie meinen sicherlich *Glukose*«, korrigierte ich frustriert seinen Fehler. »Sie wollten mir sicherlich sagen, dass mein Sohn keine Glukose essen darf.« Oh, mein Gott. Das wird hart werden. Nie wieder Gummibärchen.

»Nein, ich meine *Gluten*«, wiederholte der Doktor. »Und um ehrlich zu sein, ich muss zugeben, dass ich über glutenfreie Ernährung nicht viel weiß. Sie können sich von der Diätassistentin unserer Klinik beraten lassen. Doch ich befürchte, auch sie kann Ihnen nicht viel dazu sagen. Sie werden wohl selbst einiges darüber recherchieren müssen.«

Ich fühlte mich wie vor den Kopf geschlagen. Was zum Teufel ist *Gluten*? Sie müssen bedenken, wir hatten damals das Jahr 1991 und ich wusste über Gluten so viel wie über piezoelektrische Polymere. Also nichts. Ich hatte in dieser Situation nur zwei Möglichkeiten: Ich konnte Florian verhungern lassen oder ich musste alles versuchen, um herauszufinden, was es mit diesem Gluten auf sich hat.

Damals gab es das Internet noch nicht, sodass ich keine Bücher oder Selbsthilfegruppen auf diesem Weg finden konnte.

Erfindungsreichtum und Kreativität waren also gefragt. Ich war fest entschlossen, alles herauszufinden, was in meiner Macht stand, und dieses Wissen dann mit der ganzen Welt zu teilen (oder mindestens mit den anderen sechs Personen, die zu diesem Zeitpunkt glutenfrei lebten).

Damals konnte ich noch nicht wissen, dass die glutenfreie Ernährung heute auf der ganzen Welt derart verbreitet sein würde. In diesem Kapitel erhalten Sie einen ersten Eindruck, was es bedeutet, glutenfrei zu leben.

Was überhaupt ist Gluten?

Für Gluten gibt es zwei verschiedene Definitionen. Eine ist wissenschaftlich korrekt, aber wenig gebräuchlich. Die andere wird häufig verwendet, ist aber nicht ganz korrekt. In [Kapitel 4](#) gehe ich detailliert auf beide Definitionen ein, doch damit Sie einen ersten Eindruck davon bekommen, worum es geht, werde ich Ihnen die am häufigsten verwendete Definition schon einmal an dieser Stelle erläutern: *Gluten* ist eine Mischung aus Proteinen in Weizen, Roggen und Gerste. Hafer enthält nicht unmittelbar Gluten (sondern das Eiweiß Avenin). Er kann jedoch damit verunreinigt sein und ist aus diesem Grund ebenfalls nicht erlaubt.

Gängige Lebensmittel, die Gluten enthalten

In [Kapitel 4](#) gehe ich ausführlicher darauf ein, was Sie essen dürfen und was nicht. Auch auf der Website der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (www.dzg-online.de) finden Sie eine detaillierte Auflistung mit geeigneten und verbotenen

Lebensmitteln und Inhaltsstoffen. Doch Sie benötigen auch eine ganz allgemeine Vorstellung davon, welche Art von Lebensmitteln Gluten enthalten, damit Sie sie vermeiden können. Alles, was aus Mehl hergestellt ist, steht ganz oben auf der Liste. Folgende Lebensmittel enthalten eindeutig Gluten:

- ✓ Bier
- ✓ Brezeln
- ✓ Brot
- ✓ Brötchen
- ✓ Kekse, Kuchen und die meisten anderen Backwaren
- ✓ Kräcker
- ✓ Nudeln
- ✓ Pizza

Doch es gibt auch verbotene Lebensmittel, die weniger offenkundig sind. Dazu zählen zum Beispiel Lakritze und Müsli. Wenn Sie glutenfrei leben wollen, müssen Sie immer alle Angaben zu den Inhaltsstoffen auf den Verpackungen lesen und die Produkte sorgfältig auswählen. Informieren Sie sich bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. Nur so können Sie sich sicher sein, was Sie essen dürfen und was nicht. (Mehr zum Thema erfahren Sie in [Kapitel 5](#).)



Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. gibt jährliche eine Aufstellung glutenfreier Lebensmittel heraus.

Glutenhaltige Lebensmittel sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe nicht verwenden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie auf alles verzichten müssen. Lebensmittelproduzenten stellen heutzutage leckere glutenfreie Varianten aller möglichen Produkte her. Um welche Produkte es sich dabei handelt und wo man sie kaufen kann, erfahren Sie in [Kapitel 8](#).

Weizenfrei heißt nicht glutenfrei

Sie werden viele Produkte finden, die als weizenfrei deklariert sind – das bedeutet jedoch nicht, dass sie auch glutenfrei sind. (Einige Produkte, die Dinkel oder Kamut enthalten, sind nicht wirklich weizenfrei.)



Gluten ist in Weizen, aber auch in Roggen und Gerste enthalten – die meisten essen in einer glutenfreien Ernährung auch keinen Hafer, da sie ihn ebenfalls nicht vertragen. Ein Produkt kann zwar weizenfrei sein, aber andere glutenthaltige Zutaten wie Malz, das aus Gerste gewonnen wird, enthalten. In diesem Fall ist das Lebensmittel zwar weizen-, aber nicht glutenfrei.

Der Nutzen einer glutenfreien Lebensführung

Ein glutenfreies Leben dreht sich nicht nur um eine bestimmte Diät, die eingehalten werden muss. Sicherlich geht es in diesem Buch auch um Lebensmittel, doch die Diät selbst nimmt nur ein paar Seiten in Anspruch. Glutenfrei leben bedeutet weit mehr, als nur das Gluten aus Ihrer Ernährung zu verbannen. Es beeinflusst alle Bereiche Ihres Lebens. Das reicht von der Art, wie und mit wem Sie kommunizieren, bis hin zur Pflege sozialer Kontakte, Bestellungen im Restaurant und emotionalen Veränderungen.

Es ist sehr wichtig, die Kontrolle über die Ernährung zu haben. Wenn Ihre Kinder betroffen sind und sich glutenfrei ernähren müssen, dann helfen Sie ihnen dabei, diese Kontrolle zu erlangen. Wenn Sie lernen, glutenfrei zu leben, können Sie anderen etwas über das Thema Ernährung beibringen. Sollte sich das nach viel Arbeit anhören, können Sie sich entspannen. Ich werde Sie dabei unterstützen.

Sie haben viele Mitstreiter. Die glutenfreie Ernährungsweise hat sich aus verschiedenen Gründen weit verbreitet. Hauptsächlich, weil sich die Menschen oft besser fühlen, wenn sie auf Gluten verzichten. In diesem Abschnitt erfahren Sie, welche emotionalen Vorteile Ihnen die glutenfreie Ernährung bringt.

Die Menschen suchen heutzutage nach schnellen Lösungen oder Wundermitteln und werfen schnell mal eine Pille ein, um sich besser zu fühlen. Wenn ihnen schnelle Hilfe versprochen wird, kaufen sie fast alles. Den Lebenswandel und die Ernährung zu ändern, ist weder leicht noch geht es schnell. Doch der Nutzen, der Ihnen ein glutenfreies Leben liefern kann, ist enorm. Ohne Operationen oder Medikamente.

Essen sollte nicht wehtun

Durch Essen sollten Sie sich gut fühlen und voller Energie sein und keine Schmerzen haben. Doch wenn Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die Ihr Körper nicht verträgt, macht er Ihnen meist recht deutlich klar, dass Sie lieber darauf verzichten sollten. Unverträgliche Nahrungsmittel können Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit hervorrufen. Doch es können auch Symptome auftreten, die nicht direkt mit dem Verdauungstrakt in Verbindung gebracht werden. Dazu zählen Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Gelenkschmerzen und Atemwegsbeschwerden.

Sie müssen »nur« herausfinden, was Ihr Körper nicht verträgt, und es vom Speiseplan streichen – schon geht es Ihnen besser. Wenn Sie nur das Richtige essen, werden Sie sich auch wieder wohlfühlen.

Der gesundheitliche Nutzen einer richtigen Ernährung

Schon Maimonides, ein Arzt im 12. Jahrhundert, war der Ansicht, dass dem Darm eine wichtige Funktion für die Gesundheit zukäme und der Mensch dafür sorgen solle, dass sein Darm immer entspannt sei. Darüber gibt es keinen Zweifel. Wenn Ihr Darm nervös und verspannt ist, wirkt das auf alle anderen Bereiche Ihres Körpers. Das ist vergleichbar mit der Situation, wenn Sie gute Laune haben und Ihr Freund schrecklich mürrisch ist – zum Schluss haben auch Sie schlechte Laune. Ein übelgelaunter Darm kann Ihrem gesamten Körper die Energie rauben.

Abstinenz stärkt den Darm

Wenn Gluten Sie krank macht, spielen sich schlimme Kämpfe in Ihrem Darm ab.

Die Oberflächenzellen, die den Dünndarm auskleiden, besitzen fadenförmige Zellfortsätze, die Mikrovilli oder auch Bürstensaum genannt werden. Diese Mikrovilli sollen die Oberfläche des Dünndarms vergrößern, damit er mehr Nährstoffe aufnehmen kann.

Bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit hält der Körper das Gluten für ein Gift und bekämpft es. Dabei attackiert er unbeabsichtigterweise auch die Mikrovilli, die dadurch verkümmern.

Diese verkümmerten Mikrovilli können keine Nährstoffe mehr aufnehmen. Dadurch rauschen alle nützlichen Stoffe einfach vorbei und Sie werden nicht ausreichend mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen wichtigen Nährstoffen versorgt. Dieser Zustand wird auch als *Malabsorption* bezeichnet.

Doch machen Sie sich keine Sorgen. Diese Geschichte hat ein Happy End. Ihre Mikrovilli sind hartnäckige kleine Dinger. Wenn Sie kein Gluten mehr essen, werden sie sich schon nach kurzer

Zeit wieder aufbauen. Sie werden wieder zu voller Größe erwachsen und Nährstoffe aufnehmen können. Ihre Gesundheit wird dadurch vollständig wiederhergestellt werden. Deshalb habe ich gesagt, dass Abstinenz den Darm stärkt.

Übrigens wird in den Mikrovilli des Dünndarms auch ein Enzym produziert, das Laktase genannt wird. Die Laktase hat die Aufgabe, den Milchzucker (Laktose) aufzuspalten. Sind die Mikrovilli durch die Glutenunverträglichkeit geschädigt, kann dadurch parallel eine Milchzuckerunverträglichkeit bestehen. Wenn Sie sich glutenfrei ernähren und die Mikrovilli sich wieder regenerieren, wird in den meisten Fällen auch wieder das Enzym Laktase gebildet, sodass Sie wieder Milchprodukte vertragen. Zunächst sollten Sie Milch und Milchprodukte jedoch meiden. Dann sollten sie nach einiger Zeit laktosehaltige Produkte in kleinen Mengen testen.

Wie Ihr Körper auf das unverträgliche Gluten reagiert, lässt sich nicht vorhersagen. Manche Menschen bekommen Kopfschmerzen, fühlen sich müde und abgeschlagen, haben Gelenkschmerzen, Depressionen oder sind unfruchtbar. Diese Symptome scheinen auf den ersten Blick nicht mit dem Darm oder der Ernährung in Zusammenhang zu stehen.

Doch diese Symptome sind, wie 250 andere auch, Symptome der Zöliakie und Glutenunverträglichkeit. Menschen, die an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leiden, haben manchmal auch Symptome im Verdauungstrakt. Doch weit häufiger macht sich diese Erkrankung außerhalb des Magen-Darm-Trakts bemerkbar.

Wenn Sie kein Gluten vertragen, kann Ihnen eine glutenfreie Diät helfen, folgende Symptome zu lindern:

- ✓ Magen-Darm-Beschwerden (Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Erbrechen, Sodbrennen und Saurereflux)
- ✓ Gewichtsabnahme oder -zunahme

- ✓ Müdigkeit
- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Kopfschmerzen (einschließlich Migräne)
- ✓ Depressionen
- ✓ Gelenk-, Knochen- oder Muskelschmerzen
- ✓ Unfruchtbarkeit
- ✓ Atemwegserkrankungen

Diese Liste ist eindrucksvoll, nicht wahr? Es ist sicherlich schwer zu glauben, dass sich so verschiedene Beschwerden lindern lassen, indem man nur einen einzigen Inhaltsstoff aus seiner Ernährung verbannt. Doch es ist wahr. Wenn Sie bedenken, dass unverträgliche Lebensmittel Gift für Ihren Körper sind, wird verständlich, wieso er derart darauf reagiert.

Bei Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, kann die Aufnahme von Gluten die Symptome psychischer Erkrankungen verschlimmern. (Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in [Kapitel 2](#).) Einige Wissenschaftler glauben, dass sich folgende Erkrankungen durch eine glutenfreie Ernährung beeinflussen lassen:

- ✓ Autismus
- ✓ Schizophrenie und andere Gemütskrankungen
- ✓ Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit und ohne Hyperaktivität
AD(H)S

Millionen Menschen leiden unter einer Weizenallergie. Diese unterscheidet sich jedoch von der Glutenunverträglichkeit und der Zöliakie. Doch auch diese Betroffenen können von einer weizen- oder glutenfreien Ernährung profitieren.

Zusätzlich zu den naheliegenden Verbesserungen, die durch eine weizenfreie Diät eintreten, können sich auch andere Symptome

oder Störungen bessern. Dazu zählen beispielsweise das prämenstruelle Syndrom und das menopausale Syndrom.

Aber ich dachte, Weizen ist gut für mich!

Jeder, der auf diesem Planeten lebt, stößt auf Informationen, die den Wert des Weizens für uns unterstreichen – besonders in der Form von Vollkorn. Weizen und andere Getreide nehmen einen großen Teil der Ernährungspyramide ein. Das legt die Schlussfolgerung nahe, dass Sie viel davon essen sollten. Außerdem gilt das Getreide als sehr gute Quelle für Nähr- und Ballaststoffe. Weizen enthält viele gesunde Stoffe, die Sie jedoch auch in anderen Nahrungsmitteln finden können. Warum ist Weizen die Wurzel so vieler gesundheitlicher Probleme? Hier einige Gründe dafür, warum Weizen nicht immer oder bei allen Menschen der Schlüssel zur Gesundheit sein kann:

Weizen gibt es erst seit gestern

Weizen gibt es, seit der Mensch Ackerbau betreibt. Das ist erst seit etwa 10.000 Jahren der Fall. Evolutionär betrachtet also erst seit gestern. Davor hat sich der Mensch von Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Obst und Gemüse ernährt.

Als der Weizen auf den Speiseplan trat, war er völlig fremd. Der menschliche Körper musste erst lernen, ihn zu vertragen. Bei vielen Menschen ist das heute noch nicht der Fall.

Der Mensch kann Weizen nicht vollständig verdauen



Der Mensch hat nur einen Magen – und ein Magen reicht nicht aus, um Weizen zu verdauen. Kühe besitzen vier Mägen (genauer gesagt vier Höhlen innerhalb eines Magens). Deshalb kommt die Kuh Lisa mit Weizen auch gut zurecht. Er geht von einem Magen zum nächsten. Wenn er den vierten Magen erreicht, ist er vollständig verdaut und Lisa fühlt sich prima.

Weizen macht den Darm durchlässig

Wenn der Mensch Weizen verzehrt, produziert er große Mengen des Proteins *Zonulin*.

Der Dünndarm ist mit einer Zellschicht ausgekleidet, durch die die meisten Stoffe nicht allein hindurchgelangen können. Das Zonulin befindet sich auf dieser Zellschicht und wartet auf die Nährstoffe, die den Dünndarm passieren. Kommen wichtige Vitamine oder Mineralstoffe vorbei, gibt das Zonulin ein Signal, damit sich winzige Kanäle öffnen und diese Stoffe ins Blut gelangen können. Das Blut transportiert diese Nährstoffe dann in andere Bereiche des Körpers.

Doch manche Menschen produzieren zu viel Zonulin, wenn sie Weizen essen. Dann öffnen sich diese Kanäle zu stark. Dadurch werden auch Stoffe aufgenommen, die für den Körper nicht gut sind. Diese erhöhte Durchlässigkeit der Innenauskleidung des Dünndarms, auch Syndrom des undichten Darms genannt, kann viele verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen.

Das Essen meistern

Dieses Buch handelt von einem Lebensstil, nicht von einer Diät. Doch egal, wo dieser Lebensstil Sie auch hinführt – ein glutenfreies Leben dreht sich immer wieder um eine Sache: das Essen.

Wenn Sie Küchenmuffel sind und nun Angst haben, dass Sie jeden Morgen um vier Uhr aufstehen müssen, um glutenfreies Brot zu backen oder frische Nudeln zuzubereiten, dann schalten Sie den Wecker getrost wieder aus und drehen Sie sich noch einmal im Bett um. Es gibt jede Menge glutenfreie Produkte zu kaufen, durch die Sie Ihre alten Lieblingsspeisen ersetzen können.

Sind Sie dagegen Hobbykoch und Feinschmecker, dann bietet Ihnen der glutenfreie Lebensstil eine große Auswahl an Nahrungsmitteln und Zutaten, um Ihr Essen zuzubereiten.

Das Essen vor- und zubereiten

Es ist leichter, leckere und gesunde glutenfreie Mahlzeiten zuzubereiten, wenn Sie Ihr Essen im Vorfeld planen. Es wird schwierig, das geeignete Essen auszuwählen, wenn Sie mit knurrendem Magen einkaufen gehen, die Speisekarte im Restaurant studieren oder in einem Café sitzen.



Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten rechtzeitig vor, besonders wenn Sie selten zu Hause essen können. Wenn Sie wissen, dass Sie beim Frühstück oder Mittagessen unter Zeitdruck stehen, dann bereiten Sie Ihr Essen schon am Vorabend zu und nehmen Ihre gesunde, glutenfreie Mahlzeit am nächsten Tag einfach mit.

Das Aufregendste an einer Ernährungsumstellung sind die neuen, manchmal ungewöhnlichen und besonderen Lebensmittel, auf die man dabei trifft. Von vielen glutenfreien Nahrungsmitteln und Inhaltsstoffen haben Sie vielleicht noch nie gehört. Viele sind nicht nur glutenfrei und sehr köstlich, sondern richtige Nährstoffbomben. Durch die neue Perspektive, die Ihnen die glutenfreie Ernährung bietet, werden Sie vielleicht dazu inspiriert, Neues auszuprobieren und nach Alternativen zu suchen.

Geschickt einkaufen

Auf dem Markt oder im Lebensmittelladen bekommen Sie alles, was Sie für eine gesunde, glutenfreie Ernährung brauchen: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Obst und Gemüse (siehe [Kapitel 6](#)). Wenn Sie auch konservierte und verarbeitete Lebensmittel auf Ihrer Einkaufsliste haben, können Sie das meiste davon auch in einem normalen Lebensmittelladen bekommen.

Möchten Sie dagegen die leckeren glutenfreien Spezialprodukte, die heute erhältlich sind, kaufen, müssen Sie in ein Reformhaus, einen Naturkostladen oder einen Supermarkt gehen. Sie können allerdings auch ganz leicht von zu Hause aus über das Internet spezielle glutenfreie Produkte bestellen.

Viele Menschen befürchten, dass glutenfreie Ernährung viel teurer ist. In [Kapitel 8](#) erläutere ich, wie Sie die Ausgaben für die glutenfreie Ernährung in einem bezahlbaren Rahmen halten können.

Die glutenfreie Küche

Eine glutenfreie Küche sieht größtenteils genauso aus wie jede andere Küche. Sie müssen keine neuen Geräte kaufen und bis auf einige kleine Ausnahmen, auf die ich in [Kapitel 9](#) näher eingehe, benötigen Sie auch keine zusätzlichen Töpfe, Pfannen, Vorratsbehälter oder Ähnliches.

Sollten in Ihrer Küche jedoch auch einige glutenhaltige Produkte verarbeitet werden, müssen Sie darauf achten, dass Ihre glutenfreie Mahlzeit nicht versehentlich mit Gluten in Kontakt kommt.



Manche Menschen finden es gut, wenn sie in der Speisekammer oder im Regal ihren eigenen, glutenfreien Bereich

haben. Das ist eine besonders gute Idee, wenn sich Kinder glutenfrei ernähren müssen. Dadurch können sie sehen, wie viele Dinge sie essen dürfen und schnell mal eine glutenfreie Leckerei naschen.

Kochen ohne Rezept

Mit einem Rezept können Sie sich nur eine bestimmte glutenfreie Mahlzeit zaubern. Wenn Sie dagegen lernen, wie man alles glutenfrei zubereiten kann, sind Sie in der Lage, sich für immer glutenfrei zu ernähren. Sie sind dann unabhängig von Rezepten oder von der Tatsache, dass Sie kein normales Mehl verwenden können. Alles, was Sie brauchen, ist ein wenig Kreativität und Grundwissen darüber, womit Sie glutenhaltige Produkte ersetzen können. Mehr Informationen dazu finden Sie in [Kapitel 9](#).

Sie brauchen sich jedoch keine Sorgen zu machen, wenn Sie zu denen gehören, die lieber nach Rezept kochen möchten. In den [Kapiteln 10](#) bis [15](#) finden Sie viele Rezepte. Die meisten sind sehr leicht nachzukochen, werden aber bei Ihren Gästen den Eindruck erwecken, als hätten Sie den ganzen Tag in der Küche geschuftet.

Freude am glutenfreien Leben finden

Die meisten Menschen entscheiden sich aus gesundheitlichen Gründen für ein glutenfreies Leben. Das bedeutet, dass sie keine andere Wahl hatten. Wenn Menschen zu einer Veränderung in ihrem Leben gedrängt werden, sehen sie häufig nicht gleich die Vorteile.

Sollten Sie ein wenig traurig darüber sein, dass Sie nun nichts mehr essen dürfen, was Gluten enthält, kann ich das verstehen. Doch es gibt zahlreiche Gründe, warum Sie Freude an einem glutenfreien Leben haben können. (Die Ungeduldigen unter Ihnen können schon einmal einen Blick in die [Kapitel 19](#) und [20](#) werfen, um zu sehen, wie gut ein glutenfreies Leben sein kann.)

Essen anders betrachten

Wenn Sie die meiste Zeit Ihres Lebens glutenhaltige Lebensmittel zu sich genommen haben, ist es eine große Veränderung, diese bekannten Lebensmittel aufzugeben. Neben der Tatsache, dass Sie lernen müssen, wo Gluten überall versteckt sein kann, müssen Sie zusätzlich auch mit psychischen, körperlichen, sozialen und vielleicht sogar finanziellen Veränderungen zurechtkommen.

Doch um Ihr glutenfreies Leben zu akzeptieren, reicht es schon, die Einstellung zum Essen ein klein wenig zu verändern. Sie müssen wirklich nichts aufgeben, sondern nur ein wenig modifizieren. Ihr Lieblingsessen kann weiterhin Ihr Lieblingsessen bleiben, nur in einer leicht veränderten Form.

Vielleicht denken Sie auch darüber nach, welche neuen, supergesunden Möglichkeiten sich Ihnen nun bieten: Sie essen mageres Fleisch, frisches Obst und Gemüse. Ich wiederhole es noch einmal – Sie müssen Ihre Einstellung zum Essen ein klein wenig verändern, damit die glutenfreie Ernährung ganz normal für Sie wird. In [Kapitel 6](#) erfahren Sie noch mehr zu diesem Thema.

Auf den Geschmack kommen

Von vielen Menschen, die gerade erst damit begonnen haben, sich glutenfrei zu ernähren, hört man, dass diese Ernährungsart recht langweilig sei. Wenn ich sie dann frage, was sie essen,

stelle ich fest, dass ihre Kochkünste auf Karotten und Reiswaffeln beschränkt sind. Wer würde davon nicht gelangweilt sein? Diese Art der Diät ist schrecklich und ganz und gar nicht verlockend.

Ich mag den Geschmack, das Gefühl, satt zu sein und mich gesund zu ernähren. Am meisten mag ich es, neue Lebensmittel, die ich noch nie zuvor gegessen habe, zu entdecken. Natürlich nur, solange sie auch glutenfrei sind. Ich würde Sie niemals ermutigen, eine langweilige Diät auszuhalten.

Eine gesunde, glutenfreie Ernährung muss nicht fade und voller Einschränkungen sein. Sie müssen nicht täglich 32 kleine Portionen Obst und Gemüse knabbern. Sollten Sie fades, langweiliges Essen mögen, greifen Sie zu. Doch wenn Sie glauben, glutenfreies Essen sei langweilig, werden Sie positiv überrascht sein.

Ausgehen und etwas unternehmen

Eine glutenfreie Lebensweise sollte Sie nicht davon abhalten, Ihr Leben wie bisher zu gestalten. Natürlich gibt es auch ein paar Dinge, die etwas schwieriger sind. Sie können nicht spontan eine Pizza beim Italiener um die Ecke bestellen oder sich eben mal ein Stück Kuchen vom Bäcker gönnen. Doch Sie sollten trotzdem wie bisher ausgehen und etwas unternehmen.

Es wird leichter sein, in einem Restaurant nach einem glutenfreien Menü zu fragen, als etwas bei einem Lieferservice zu bestellen. In einem Restaurant zu essen, ist machbar. Sie müssen lediglich lernen, richtig zu bestellen und auf Verunreinigungsmöglichkeiten zu achten. Es wird für Sie ein Kinderspiel sein zu reisen, wenn Sie es geschafft haben, wieder in Restaurants zu essen. Haben Sie den Dreh erst einmal raus, sind Urlaubsreisen kein Problem. Gesellschaftliche Einladungen verlangen vielleicht noch ein wenig Vorbereitung. In [Kapitel 16](#) bekommen Sie zu diesem Thema weitere Informationen.

Den Kindern Freude am glutenfreien Leben vermitteln

Als wir hörten, dass unser Sohn Florian für immer glutenfrei leben müsse, überkamen uns viele Ängste. Wir fühlten eine große Last auf unseren Schultern und wurden von Kummer und Frustration übermannt. Wir sehnten uns nach dem perfekten, gesunden Baby, von dem wir glaubten, dass es uns zustünde. Wir sahen nur noch, was wir verloren hatten und was wir in unserem Leben verändern mussten. Doch es dauerte nicht lange, bis wir uns mit diesen neuen Lebensumständen anfreundeten. Wir lernten nicht nur, glutenfrei zu leben, sondern auch, diesen Lebensstil anzunehmen.

Uns war es sehr wichtig, dass auch unser Sohn diese Art zu leben lernte. Letztlich war es seine Ernährung, sein Leben und seine Zukunft, die davon abhingen. Florian mag das glutenfreie Leben und auch Ihre Kinder können das schaffen.

Geben Sie Ihren glücklichen, gesunden Kindern viel mit auf den Weg. Lassen Sie sie von Anfang an auf ihre Ernährung Einfluss nehmen, haben Sie immer leckere glutenfreie Naschereien zur Hand und bestärken Sie Ihre Kinder bei ihrem glutenfreien Leben. (Wenn Sie dazu ein wenig Hilfe benötigen, finden Sie in [Kapitel 19](#) einige Anregungen.) Denken Sie immer daran, dass Ihre Kinder von *Ihnen* lernen, wie sie sich mit einem glutenfreien Leben fühlen werden. Vermitteln Sie ihnen Optimismus und eine positive Einstellung. [Kapitel 17](#) beschäftigt sich ausführlich damit, wie Kinder das glutenfreie Leben lieben lernen.



Kinder sind flexibel und belastbar. Es ist sicherlich häufig für die Eltern schwieriger als für die Kinder, sich mit einer neuen Lebensweise anzufreunden.

Die glutenfreie Ernährung hat meinen Sohn gerettet

Ich war beruflich erfolgreich und in erster Linie fühlte ich mich als Mutter. Heute bin ich Autorin und Gründerin einer Selbsthilfegruppe, die ins kalte Wasser geworfen wurde und erkannte, dass sie sehr schnell lernen musste zu schwimmen.

Bis 1991 ernährten wir uns ganz normal. Ich versuchte, ausgewogen zu kochen und Fette und Kalorien einzuschränken. Doch wir haben uns keine großen Gedanken darüber gemacht, was wir aßen oder welchen Langzeiteffekt unsere Ernährung auf unseren Körper hat. Essen war für uns eine Selbstverständlichkeit.

All das änderte sich, als unser erstes Kind, Florian, neun Monate alt war und unter chronischem Durchfall litt. Unser Kinderarzt glaubte, dass Antibiotika, die Florian wegen einer Mittelohrentzündung bekommen hatte, der Grund dafür war. Ich sollte Florian in ein paar Wochen wieder vorstellen, wenn der Durchfall sich nicht gebessert hätte. Drei Wochen später war ich wieder beim Kinderarzt. »Ja, er hat immer noch Durchfall«, sagte der Arzt fachmännisch. »Ja, ich weiß. Deshalb bin ich hier«, murmelte ich mit unterdrückter Wut. »Füttern Sie ihn mit stopfenden Nahrungsmitteln wie Keksen oder Brot und rufen Sie mich wieder an, wenn es in ein paar Wochen noch nicht besser ist.«

Ich wartete. Nicht geduldig (Geduld ist nicht meine größte Stärke), doch ich wartete ab. Drei Wochen später, nach einer weiteren oberflächlichen Untersuchung von Florians Ohren, Nase und Hals machte der Arzt dieses »Mmhhmmmm«-Geräusch, das Ärzte immer dann machen, wenn sie auf das Problem stoßen. Großartig! Wir werden endlich wissen, was mit Florian los ist! »Ja, er hat immer noch Durchfall.« All die Jahre des Medizinstudiums hatten sich ausgezahlt. »Machen Sie sich keine

Sorgen. Florian hat keinen Flüssigkeitsmangel und Größe und Gewicht sind normal. Da ist nichts, was Sie beunruhigen muss.« Meine Güte, hat die Tatsache, dass ich Florian Unmengen Flüssigkeit zuführe, irgendetwas damit zu tun, dass er keinen Flüssigkeitsmangel hat? Und bedeutet es irgendetwas, dass er *abgenommen* hat (auch wenn er noch im Normalbereich liegt)? Anscheinend nicht. Ich sollte meinen Sohn nicht mehr wegen des Durchfalls vorstellen, da es ja nichts gab, worüber man sich Sorgen machen müsse.

Arzt Nummer zwei stimmte mit Arzt Nummer eins überein. Nach einem schnellen Blick in Ohren, Nase und Hals erklärte er uns, dass wir einen gesunden kleinen Jungen hätten. »Aber was ist mit seinem ständigen Durchfall?«, fragte ich. »Das ist wirklich nichts, worüber Sie sich Sorgen machen müssen. Größe und Gewicht sind ganz normal, er hat keinen Flüssigkeitsmangel und er wirkt ganz gesund auf mich.«, zwitscherte er und entschwand zu seinem nächsten Vierminutetermin. Am liebsten hätte ich Herrn Doktor Tunix eine der 22 Durchfallwindeln, die ich pro Tag wechseln musste, unter die Nase gehalten.

Verzweifelt wechselten wir wieder den Kinderarzt und, um es kurz zu machen, es gab einen schnellen Blick in Ohren, Nase und Hals und sonst nichts. Mittlerweile war Florians Bauch stark aufgebläht, seine Arme und Beine waren abgemagert, sein Po war gänzlich verschwunden und auch seine Persönlichkeit hatte sich verändert. Er war von einem fröhlichen Baby zu einem teilnahmslosen, reizbaren und anhänglichen kleinen Jungen geworden. Seit Beginn des Durchfalls war mittlerweile fast ein Jahr vergangen. Mittlerweile glaubten wir, nur neurotische Eltern zu sein, die halt ein sanftes Kind hatten, das einfach viel in die Windel machte.

Schließlich landeten wir in den Händen von Kinderarzt Nummer vier. Zu dieser Zeit, als ich »gelernt« hatte, dass mit Florian alles in Ordnung sei, dachte ich mir nichts dabei, mit einem Kind, das einen riesigen Bauch hatte, zu einer Routineuntersuchung zu

gehen. Nach der üblichen Untersuchung von Ohren, Nase und Hals legte der Arzt Florian auf den Rücken und klopfte auf seinen Bauch wie Sie vielleicht auf eine Melone klopfen, um zu hören, ob sie reif ist. »Meine Güte«, sagte er mit diesem Ich-bin-besorgt-aber-ich-bin-Arzt-und-will-Sie-nicht-beunruhigen-Ton. »Was ist mit seinem Bauch los? Er ist so stark aufgebläht.« Mir liefen Tränen über mein Gesicht und ich konnte nicht antworten.

Nachdem einige Tests durchgeführt worden waren, kam die bittersüße Diagnose. »Ihr Sohn leidet unter Zöliakie.« Was ist das? Ist das irgendetwas wie eine Grippe? Ein paar Wochen Antibiotika und alles wird wieder in Ordnung sein? »Er wird sich für den Rest seines Lebens glutenfrei ernähren müssen.«

Es genügt an dieser Stelle vielleicht zu sagen, dass die Formulierung »für den Rest seines Lebens« große Auswirkung hatte. Wir erkannten, dass es an der Zeit war, Verantwortung zu übernehmen, Informationen zu sammeln und unser Leben zu verändern, um uns und anderen zu helfen.

Als wir hörten, dass Florian ein glutenfreies Leben führen muss, waren wir an einer Weggabelung angekommen. Zuerst waren wir am Boden zerstört, durcheinander, frustriert und schmerz erfüllt. Doch uns war gleichzeitig bewusst, dass wir einen neuen Weg einschlagen können – einen Weg, der sich positiv auf Florians Leben auswirken wird. Als wir herausgefunden hatten, wie wir mit der Diät und ihren Einschränkungen leben konnten, arbeiteten wir daran, dieses Unglück in eine positive Kraft zu verwandeln. Mehr als ein Jahrzehnt später habe ich erkannt, dass das, was wir am Anfang noch als Unglück ansahen, sich heute als Segen für unser Leben herausgestellt hat. Und was am wichtigsten ist: Florian stimmt uns darin zu.

Realistische Erwartungen haben

Es gibt Menschen, die sind der Meinung, dass ich eine unrealistisch optimistische Vorstellung von einer glutenfreien Lebensweise habe. Sie ist optimistisch, das ist richtig, doch sie ist nicht unrealistisch.

Es ist sehr wichtig, eine realistische Vorstellung davon zu haben, was Sie erwarten wird, wenn Sie sich für die glutenfreie Lebensweise entscheiden. Sie werden Veränderungen vornehmen müssen und sollten darauf vorbereitet sein. Ihre Freunde, Ihre Familie oder Ihr Partner verstehen Ihre neuen Ernährungsgewohnheiten vielleicht nicht. Möglicherweise fühlen Sie sich zu Beginn durch Einladungen überfordert. Oder Sie sind frustriert und verwirrt und wollen die glutenfreie Ernährung am liebsten wieder aufgeben. Doch Sie können es schaffen, diesen Belastungen standzuhalten und daran zu wachsen.

Dieses Buch ist genau das, was Sie brauchen. Arbeiten Sie sich Seite für Seite vor und markieren Sie die Stellen, die Sie nochmals lesen möchten. Mit einer realistischen Einstellung werden Sie auf Ihrem Weg auf weniger Hindernisse stoßen.

Informationen sammeln

Da die glutenfreie Ernährung heute keine Seltenheit mehr ist, können Sie mittlerweile viele Informationen dazu finden. Doch leider ist nicht alles, worauf Sie bei Ihrer Suche stoßen, korrekt.

Seien Sie deshalb misstrauisch und prüfen Sie die Quellen, aus denen die Informationen stammen. Sollten Sie auf widersprüchliche Aussagen stoßen, recherchieren Sie so lange weiter, bis Sie herausgefunden haben, welche richtig ist oder wenden Sie sich an die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.

In [Kapitel 5](#) habe ich einige gute Informationsquellen aufgelistet. Doch Sie werden sicherlich auch selbst noch einige finden. Denken Sie aber immer daran, die Informationen kritisch zu

betrachten – dann werden Sie gute von schlechten unterscheiden können.

2

Glutenfrei leben: Wer tut es und warum?

In diesem Kapitel

- ▶ Allergien, Überempfindlichkeit und Krankheiten
 - ▶ Symptome erkennen
 - ▶ Verstehen, wie Gluten das Verhalten beeinflusst
 - ▶ Untersuchen und Ergebnisse bewerten
 - ▶ Nachteile einer andauernden glutenhaltigen Ernährung
 - ▶ Es geht wieder bergauf
-

Sie haben das Gluten also bereits aus Ihrer Ernährung verbannt oder planen, es zu tun. Vermutlich tun Sie das aus einem der folgenden Gründe:

- ✓ Ein Arzt hat Ihnen geraten, Gluten zu meiden. Ihr Gesundheitszustand würde sich dadurch verbessern. Bevor Sie diesen Schritt machen, sollte geklärt sein, ob Sie auf Zöliakie fachgerecht untersucht wurden. Was unter »fachgerecht« zu verstehen ist, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.
- ✓ Sie waren nicht bei einem Arzt, halten es aber für möglich, dass Sie sich mit einer glutenfreien Ernährung besser fühlen werden. Warum dies nicht das beste Vorgehen ist, erfahren Sie unter dem Punkt Diagnostik.
- ✓ Sie oder Ihr Kind haben Verhaltensauffälligkeiten und Sie glauben, dass eine glutenfreie Diät helfen könnte, diesen

Zustand zu bessern. (Auch in diesem Fall bietet sich zunächst eine aussagekräftige Untersuchung auf Zöliakie an.)

✓ Sie glauben, es ist modern.

Es ist ganz gleich, zu welcher Gruppe Sie gehören, Sie haben vermutlich recht (mit Ausnahme des letzten Punktes).

Und Sie sind mit Sicherheit nicht allein. Millionen Menschen auf der ganzen Welt leben aus unterschiedlichen Gründen glutenfrei. Viele konnten dadurch ihren Gesundheitszustand deutlich verbessern. Es ist einfach eine Tatsache, dass manche Menschen Gluten nicht vertragen.

Viele Menschen vermuten, dass sie unter einer Form der Glutenunverträglichkeit leiden. Sie denken sicherlich: »Was genau bedeutet das und darf ich dann noch Pizza essen?« Auf diese Frage gibt es nicht immer eine einfache Antwort.

In diesem Kapitel erfahren Sie, worum es sich bei der Glutenunverträglichkeit handelt, wie sich das Gluten auf den Körper und auf das Verhalten auswirkt und welche Untersuchungen notwendig sind, um herauszufinden, ob Sie besser glutenfrei leben sollten.

Was ist eine Glutenüberempfindlichkeit?

Bei der *Glutenüberempfindlichkeit* reagiert der Körper überempfindlich auf Gluten – deswegen die raffinierte Bezeichnung. Sie lässt sich nicht so einfach definieren, denn die Glutenüberempfindlichkeit tritt in unterschiedlichen Formen auf. Wir teilen heute die glutenabhängigen Krankheitsbilder in drei große Gruppen ein (siehe [Abbildung 2.1](#)), die jeweils eigenständige Erkrankungen umfassen: die Allergie gegen

glutenhaltige Getreide, die Glutenunverträglichkeit und eben die Zöliakie.

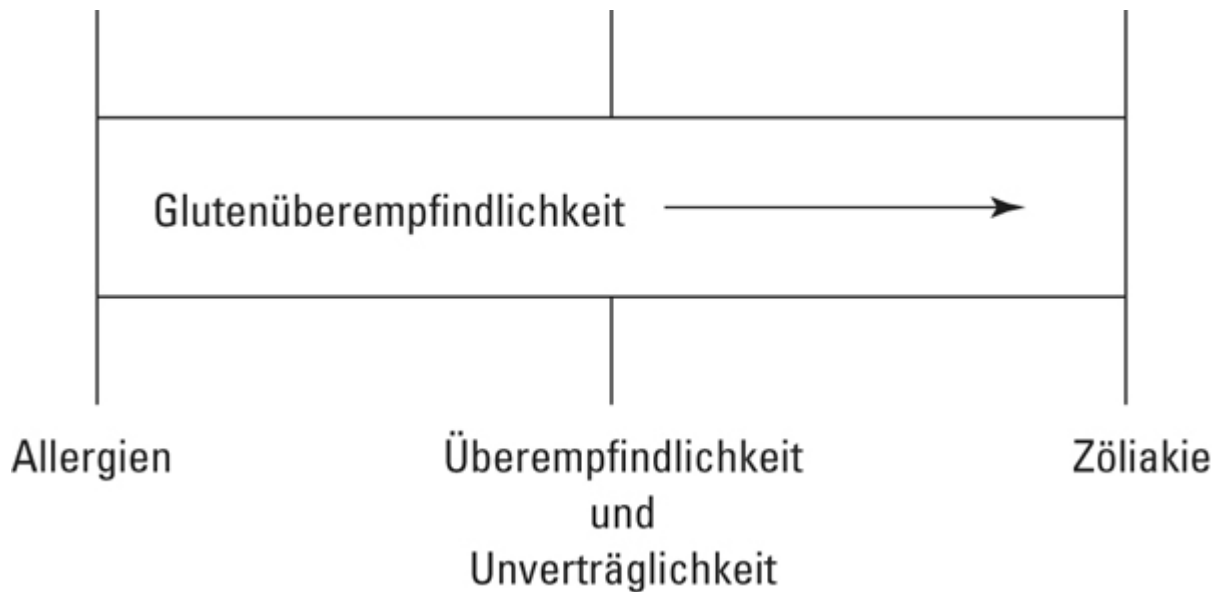


Abbildung 2.1: Einteilung der glutenabhängigen Krankheitsbilder

Allergien

Eine direkte Glutenallergie ist sehr selten. Sehr viel häufiger sind Allergien gegen Weizen oder Roggen, ausgelöst durch andere Eiweiße im Getreide. Auf Weizen gibt es dabei die meisten Allergien. Vielfach besteht auch eine Kreuzallergie bei einer Pollenallergie gegen Gräser. Millionen Menschen sind davon betroffen.

Diese Allergien sind vergleichbar mit anderen typischen Nahrungsmittelallergien wie zum Beispiel einer Allergie auf Milcheiweiß, Hühnereiweiß, Nüsse oder Schalentiere. Es handelt sich dabei um Reaktionen auf ein Nahrungsmittelallergen. Wie jemand reagiert, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich.



Viele Nahrungsmittelallergien sind *IgE-vermittelte Reaktionen*. Das bedeutet, dass das Immunsystem überreagiert, weil es die auslösenden Nahrungsmittel fälschlicherweise als gefährliche »Eindringlinge« identifiziert. IgE sind eine Gruppe von Immunglobulinen (Antikörper). Immunglobuline sind Eiweiße, die der Körper produziert, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Die Hauptaufgabe der IgE ist es, den Körper vor Parasiten zu schützen. Doch manchmal kämpfen sie auch gegen andere »Bösewichte« wie Allergene. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Sie eine Lebensmittelallergie haben. Der Körper produziert für jedes Allergen einen speziellen IgE-Antikörper, den man dann auch manchmal im Blut nachweisen kann.

Allergische Symptome können die Atemwege betreffen. Sie müssen vielleicht husten, die Nase ist verstopft, Sie müssen niesen, Sie fühlen eine Enge im Hals oder bekommen Asthma. Auch die Haut kann reagieren: Nesselsucht oder Neurodermitisausschläge sind möglich.

Akute Lebensmittelallergien beginnen auch oft im Mund. Es kribbelt und juckt, Sie haben einen metallischen Geschmack und Zunge und Hals können anschwellen. Manchmal zeigen sich die Symptome auch erst tiefer im Verdauungstrakt. Dann können Bauchschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Erbrechen und Durchfall auftreten.

Jede schwere akut allergische Reaktion kann einen lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock verursachen. Der *anaphylaktische Schock* wirkt sich auf verschiedene Organsysteme aus. Symptome dabei sind Unruhe, Atemprobleme, Blutdruckabfall und Ohnmacht. Ein anaphylaktischer Schock kann tödlich enden, wenn der Betroffene keine Adrenalinjektion erhält.

Glutenüberempfindlichkeit und -unverträglichkeit

Kommen wir von den Allergien zur Glutenüberempfindlichkeit. Dieser Bereich, den viele Menschen auch als Unverträglichkeit oder Intoleranz bezeichnen, wird gerade versucht, klarer zu beschreiben und zu definieren. Häufig werden die Begriffe auch gleichgesetzt. *Überempfindlichkeit* und *Unverträglichkeit* meinen letztlich, dass Ihr Körper auf ein bestimmtes Nahrungsmittel reagiert, das Sie besser vermeiden *sollten*. Beachten Sie bitte, dass ich *Sie sollten* sage, und nicht *Sie müssen*.

Menschen, die an einer Überempfindlichkeit oder Unverträglichkeit leiden, weisen Symptome auf, die denen einer Zöliakie ähneln. (Erfahren Sie mehr zu diesem Thema weiter hinten in diesem Kapitel im Abschnitt »Symptome der Glutenüberempfindlichkeit und der Zöliakie erkennen«.) Leiden die Betroffenen also an Zöliakie? Vielleicht. Folgende Dinge machen alles so unübersichtlich:

- ✓ Manche Menschen, bei denen eine Glutenüberempfindlichkeit festgestellt wurde, leiden tatsächlich an Zöliakie. Doch die Diagnostik wurde unsachgemäß durchgeführt oder war nicht ausreichend, um eindeutige Ergebnisse zu erhalten.
- ✓ Andere haben vielleicht noch keine Zöliakie, doch sie werden sie bekommen, wenn sie weiterhin Gluten zu sich nehmen. (Dieser Zustand wird auch als *subklinische* oder latente Zöliakie bezeichnet.)
- ✓ Wieder andere haben keine Zöliakie und werden auch niemals diese Erkrankung bekommen. Doch sie reagieren überempfindlich auf Gluten und ihr Gesundheitszustand bessert sich durch eine glutenfreie Lebensweise. Darunter verstehen wir heute streng genommen die Glutenüberempfindlichkeit.

Die Symptome der Glutenüberempfindlichkeit gleichen denen einer Zöliakie. Und genauso wie bei einer Zöliakie verschwinden die Symptome durch eine glutenfreie Ernährung wieder.

Man vermutet heute, dass die Glutenüberempfindlichkeit gar nicht direkt durch das Gluten ausgelöst wird, sondern durch ein kleines Eiweiß, das eng mit dem Gluten verbunden ist. Es ist ein Stoff, der die Getreidepflanze vor Schädlingen schützt. Da neuere Züchtungen des Weizens auch resistenter gegen Erkrankungen sein sollen, werden gezielt Weizensorten gezüchtet, die viel von diesem Eiweiß enthalten. Gut für die Pflanze, aber nicht gut für alle, die den Weizen essen! Das gilt natürlich auch für die anderen glutenhaltigen Getreide.

Untersuchungen können klären, ob Sie unter einer Glutenüberempfindlichkeit oder unter Zöliakie leiden. Sollten die Untersuchungen beweisen, dass Sie an Zöliakie leiden, ist alles klar und eindeutig. Doch wenn die Untersuchungsergebnisse keine Zöliakie oder Allergie gegen Weizen oder Gluten nachweisen können, obwohl Ihre Symptome durch eine glutenfreie Ernährung verschwinden, haben Sie sehr wahrscheinlich eine Form der Glutenüberempfindlichkeit.

Leider beruht die Definition und Diagnostik der Glutenüberempfindlichkeit bisher nur auf dem Ausschluss anderer Ursachen. Einen Test, mit dem man direkt die Unverträglichkeit feststellen kann, gibt es derzeit noch nicht. Allerdings beschäftigen sich momentan zahlreiche Forschungsgruppen mit diesem Thema, sodass in den nächsten Jahren mit mehr Erkenntnissen zu rechnen ist. Da das Thema auch unter den Fachleuten noch kontrovers diskutiert wird, wird den Betroffenen oft empfohlen, unklare Untersuchungsergebnisse einfach zu ignorieren und sich Pizza und Kuchen weiterhin schmecken zu lassen. Das kann schwere Folgen für die Gesundheit dieser Menschen haben.

Zöliakie

Und dann gibt es auch die Fälle, bei denen die Diagnose eindeutig ist: Sie leiden an Zöliakie. Anders als die Glutenüberempfindlichkeit ist die Zöliakie ganz klar definiert.

Zöliakie ist eine häufige (trotzdem oft fehldiagnostizierte) immunologisch bedingte Fehlreaktion auf Gluten. Sie kommt nur bei entsprechend genetisch veranlagten Personen vor. Warum das so ist, erfahren Sie noch später im Buch. Die Aufnahme von Gluten löst eine Immunreaktion aus, die durch Bildung von Antikörpern und Ausschüttung von Entzündungsstoffen die Zellen der Dünndarmschleimhaut zerstört. Diese Reaktion wird auch *Autoimmunreaktion* genannt, da sich ein Teil der Antikörper gegen körpereigene Strukturen richtet. Zöliakie kann bei Menschen jeder Altersgruppe und Herkunft ausbrechen, wenn die Veranlagung dazu besteht. Bleibt die Zöliakie unerkannt, führt sie zu einer Schädigung des Dünndarms, der die Nährstoffe aus der Nahrung dann nur noch unzureichend aufnehmen kann. Auch wenn sich die Schädigung im Magen-Darm-Trakt abspielt, sind nicht alle Symptome dort lokalisiert. Die Symptome können sehr stark und unterschiedlich sein. Manchmal sind sie auch sehr wechselhaft, was die Diagnose zusätzlich erschwert.

Symptome der Glutenüberempfindlichkeit und der Zöliakie erkennen

Die Symptome, die ich im Folgenden aufzähle, sind als Symptome der Zöliakie anerkannt. Doch gleichzeitig stellen sie auch Symptome der Glutenüberempfindlichkeit dar. Sie werden feststellen, dass die Symptome in ganz unterschiedlichen

Körperregionen auftreten. Grund dafür ist, dass die Zöliakie eine *multisystemische* Erkrankung ist. Obwohl die eigentliche Schädigung im Magen-Darm-Trakt, vor allem im Dünndarm, stattfindet, können die Symptome auf verschiedene Weise auch an anderen Organen zutage treten.

Bei der Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie könnte man Hunderte von Symptomen aufzählen. Ich kann deshalb natürlich nicht alle aufführen. Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über die häufigsten Symptome dieser Erkrankungen. Ich beginne mit den Symptomen des Magen-Darm-Trakts.

Pupsgeschichten

Pupse, Bäuerchen, Flatulenz. Egal welchen kleinen Jungen Sie fragen – kaum einer wird irgendetwas lustiger finden. Was hat es also damit auf sich? Jeder tut es (außer mir natürlich), auch wenn manche Menschen das abstreiten. Der Mensch pupst durchschnittlich vierzehn Mal am Tag (wer das wohl gezählt hat?). Jeder einzelne davon mit eindeutigem Geräusch oder Duft.

Pupse sind das Ergebnis der Luft, die Sie schlucken, und der Verdauungsprozesse, bei denen Bakterien die Nahrung zersetzen. Der Mensch produziert einen halben bis anderthalb Liter Luft am Tag. Weniger als ein Prozent davon riecht. Wenn Sie also mehr als die durchschnittlichen vierzehn Mal am Tag pupsen müssen und vermuten, dass Sie unter einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie leiden, kann eine glutenfreie Lebensweise dieses Pups-Problem beheben.

Gastrointestinale Symptome

Die meisten Menschen glauben, dass die häufigsten Symptome der Zöliakie im Magen-Darm-Trakt lokalisiert sind. In der

folgenden Liste zähle ich einige der »klassischen« Zöliakie-Symptome auf (die allerdings nicht zu den häufigsten gehören):

- ✓ Bauchschmerzen
- ✓ Blähungen
- ✓ Durchfall
- ✓ Erbrechen
- ✓ fettiger, faulig riechender Stuhlgang
- ✓ Gewichtsverlust
- ✓ Saurereflux (Sodbrennen)
- ✓ Übelkeit
- ✓ Verstopfung, wechselnde Stühle

Symptome außerhalb des Magen-Darm-Trakts

Obwohl die Glutenüberempfindlichkeit und die Zöliakie ihre Ursachen im Darm haben, äußern sich die Symptome häufig auch in anderen Körperregionen. Die Liste ist mit mehr als 250 Symptomen sehr lang. Deshalb hier nur eine Auswahl der häufigsten Beschwerden:

- ✓ Schwäche und Erschöpfung (zum Beispiel aufgrund einer Eisenmangelanämie)
- ✓ Vitamin- und/oder Mineralstoffmangel
- ✓ Kopfschmerzen (einschließlich Migräne)
- ✓ Gelenk- und Knochenschmerzen, früher Beginn einer Osteoporose (oftmals durch Vitamin-D-Mangel)
- ✓ Depressionen, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit und Gemütskrankungen

- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Unfruchtbarkeit, Störungen des Menstruationszyklus, Neigung zu Fehlgeburten
- ✓ Zahnschmelzdefekte (vor allem an bleibenden Zähnen)
- ✓ Krampfanfälle
- ✓ Störungen der Bewegungskoordination (Ataxie)
- ✓ Nervenschädigungen (periphere Neuropathie)
- ✓ wiederholte Pilzinfektionen und Aphthen im Mund
- ✓ Ekzeme oder Schuppenflechte (nicht zu verwechseln mit der Dermatitis herpetiformis Duhring, über die ich in [Kapitel 3](#) berichte) zum Beispiel durch Zinkmangel
- ✓ Haarausfall (bis hin zur Glatzenbildung) entweder durch Mineralienmangel oder als kreisrunder Haarausfall (eine weitere Autoimmunerkrankung)
- ✓ Schnelle Entstehung von Hämatomen, Nasenbluten (Vitamin-K-Mangel oder Mangel an Blutplättchen)
- ✓ Muskelkrämpfe
- ✓ Nachtblindheit (durch Vitamin-A-Mangel)

Wenn keine Symptome das Symptom sind

Manche Menschen haben keine spürbaren Symptome – man bezeichnet das als *asymptomatisch*. (Ich würde mich allerdings wundern, wenn Sie die Liste mit mehr als 250 Symptomen lesen und dann immer noch mit Sicherheit sagen könnten, dass Sie wirklich *kein einziges* davon haben.) Auch wenn Sie keine Symptome wahrnehmen, schädigt das Gluten den Dünndarm. Das kann zu Mangelversorgung mit Nährstoffen und den daraus folgenden Mangelerkrankungen führen. So können sich dann doch im Laufe des Lebens Symptome bemerkbar machen. Diese Menschen haben es schwer, sowohl bei der Diagnose als auch

bei der Behandlung, solange sie nichts von ihrer Zöliakie spüren. Meist wird die Erkrankung zufällig diagnostiziert, weil etwa die Betroffenen einen Verwandten oder Bekannten haben, der ebenfalls an Zöliakie leidet und sie sich daher nach Rücksprache mit einem Arzt darauf testen lassen. Da man ihrem Darm aber die Zöliakie ebenso ansieht (denn sie weisen die gleichen Veränderungen auf, wie jemand mit schweren Symptomen), müssen sie sich dann natürlich auch glutenfrei ernähren, um gesund zu bleiben. Doch es ist nicht leicht, sich immer zu motivieren und auf ein paar Lieblingsspeisen zu verzichten, wenn man sich nach deren Verzehr nicht schlecht fühlt.



Die Zöliakie kann zu Unfruchtbarkeit, Fehlgeburten, Menstruationsstörungen und zu *intrauteriner Wachstumsretardierung* (einem zu langsam wachsenden Fetus) führen. Bei etwa zehn Prozent der Frauen, die an einer Unfruchtbarkeit unklarer Ursache leiden, ist eine Zöliakie dafür verantwortlich. In vielen Fällen kann eine glutenfreie Ernährung die Unfruchtbarkeit beheben. Forscher haben herausgefunden, dass bei Frauen mit Fruchtbarkeitsproblemen der Test auf Zöliakie-Antikörper zehnmal häufiger positiv ausfällt als in der restlichen Bevölkerung. Sollten Sie Fruchtbarkeitsprobleme gehabt haben und nun schwanger sein oder schwanger werden wollen, lassen Sie untersuchen, ob Sie unter Zöliakie leiden. Falls das der Fall ist, sollten Sie sofort mit einer glutenfreien Ernährung beginnen.

Symptome bei Kindern



Kinder mit Zöliakie haben in den meisten Fällen ganz »klassische« Symptome im Magen-Darm-Trakt wie Durchfall oder Verstopfung. Doch sie können auch folgende Symptome aufweisen:

- ✓ Gedeihstörungen bei Säuglingen und Kleinkindern

- ✓ Wachstumsverzögerung, Kleinwuchs
- ✓ verspätete Pubertät
- ✓ Reizbarkeit, Missmutigkeit, Konzentrationsstörungen
- ✓ AD(H)S oder autistische Verhaltensstörungen (ich gehe weiter hinten in diesem Kapitel noch ausführlicher auf diese Verhaltensauffälligkeiten und ihren Zusammenhang mit Gluten ein)
- ✓ Knochenschmerzen, verminderter Kalkgehalt der Knochen
- ✓ Bauchschmerzen und aufgeblähter Bauch
- ✓ Nasenbluten

Fehldiagnosen erkennen

In Europa vergehen zwischen dem Einsetzen der ersten Symptome und der Diagnose der Zöliakie im Durchschnitt mehrere Monate. In den USA dauert es, wenn überhaupt jemals die Diagnose gestellt wird, dagegen durchschnittlich elf Monate. In vielen Fällen wird eine Zöliakie auch erst nach mehreren Jahren diagnostiziert.

Ich bin sehr froh darüber, dass das Bewusstsein für Zöliakie und Glutenüberempfindlichkeit immer weiter zunimmt. Sie werden immer häufiger und auch früher diagnostiziert und die Gesundheit der Betroffenen verbessert sich durch eine glutenfreie Lebensweise.

Doch noch immer ist es ein Problem, dass diese Erkrankung zu selten erkannt wird. Häufig werden zuerst Fehldiagnosen gestellt, bevor man endlich herausfindet, dass es sich um Zöliakie handelt – eine Erkrankung, die ganz leicht mit einer Diät zu beheben wäre.

Zu den häufigsten Fehldiagnosen zählen:

- ✓ Reizdarmsyndrom oder spastisches Kolon (zu Krämpfen neigender Dickdarm)
- ✓ chronisches Erschöpfungssyndrom oder Fibromyalgie
- ✓ Lupus erythematodes (eine Autoimmunerkrankung)
- ✓ Blutarmut (Anämie) unbekannter Ursache
- ✓ Migräne oder Kopfschmerzen unklarer Ursache
- ✓ Unfruchtbarkeit unbekannter Ursache
- ✓ psychische Probleme (Hypochondrie, Depression, Ängste, Neurosen)
- ✓ entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa
- ✓ Krebs
- ✓ Virusinfektion (virale Gastroenteritis)
- ✓ Lebensmittelallergien oder Laktoseintoleranz
- ✓ Parasitenbefall oder Infektionen
- ✓ Erkrankungen der Gallenblase
- ✓ Schilddrüsenerkrankungen
- ✓ zystische Fibrose (eine Erkrankung der Atmungsorgane)
- ✓ Saurereflux
- ✓ Divertikulose (kleine Aussackungen im Dickdarm, in denen sich Nahrungsbrei festsetzt und zu Entzündungen führt)
- ✓ Ekzeme oder Schuppenflechte (Hauterkrankungen)

Warum gibt es diese Fehldiagnosen?

Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie sind keine seltenen Erkrankungen. Sie können zu schweren gesundheitlichen Problemen führen, wenn sie nicht diagnostiziert werden.

Dennoch wird bei den meisten Menschen mit einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie die Erkrankung nicht oder erst spät diagnostiziert. Warum erkennen Ärzte diese häufige Krankheit nicht? Dr. Michelle Pietzak von der University of California, eine der bekanntesten Spezialistinnen auf diesem Gebiet, sieht dafür folgende Ursachen:

- ✓ **Ärzte werden im Laufe ihres Studiums und der weiteren Ausbildung zu wenig mit diesem Krankheitsbild vertraut gemacht.** Die Ausbildung ist eine sehr wichtige Phase der Mediziner, in der ihre Meinungen und ihr späteres Können geformt werden. Wenn sie während dieser Zeit zu wenig über dieses Krankheitsbild hören, werden sie später in ihrer Arbeit nicht danach suchen.
- ✓ **Einige Mediziner beziehen ihr neuestes medizinisches Wissen von Pharmavertretern, aus medizinischen Journalen oder von Kongressen.** Es gibt keine Medikamente gegen Zöliakie. Deshalb gibt es auch keine Pharmavertreter, die in die Praxen der Ärzte kommen und ihnen etwas darüber erzählen. Außerdem gibt es im Vergleich zu anderen Krankheiten relativ wenig Artikel, Fortbildungen oder Kongresse zu diesem Thema, mit denen diese Erkrankung mehr in das Bewusstsein der Mediziner gelangen könnte.
- ✓ **Es gibt eine Vielzahl von Symptomen oder manchmal sogar völlige Symptomfreiheit.** Die Symptome der Glutenüberempfindlichkeit und der Zöliakie sind oft sehr unterschiedlich und können in ganz verschiedenen Körperregionen in Erscheinung treten. Andererseits scheinen manche Betroffenen gar keine Symptome aufzuweisen. Das macht es sehr schwer, die Krankheitsursache zu erkennen.
- ✓ **Die Ärzte glauben, dass die Patienten übertreiben oder einfach ein bisschen »verrückt« sind.** Es kommt nicht selten vor, dass Patienten mit einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie wegen der vielen

und manchmal sehr dramatischen Symptome als Neurotiker oder Hypochonder abgestempelt werden. Die lange Liste der Symptome erscheint den Medizinern oft übertrieben oder hysterisch.

- ✓ **Die Mediziner fühlen sich unbehaglich, wenn sie das Gefühl haben, sich nicht richtig auszukennen.** Es ist oft problematisch für Ärzte, wenn sie nicht wissen, woran ein Patient leidet. Wenn Sie dann in die Praxis kommen, gut gerüstet mit vielen Informationen zur Zöliakie und die Ärzte selbst nicht viel dazu wissen, fühlen sie sich angegriffen und ignorieren Ihre Meinung.
- ✓ **Mit routinemäßigen Blutuntersuchungen kann die Zöliakie nicht diagnostiziert werden.** Mit einem Blutbild oder einer chemischen Blutanalyse werden keine Parameter bestimmt, die für die Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie spezifisch wären. Obwohl ein Arzt sehr wahrscheinlich diese Blutuntersuchungen bei Patienten mit Zöliakie-Symptomen anordnen wird, geben sie keinerlei Hinweise darauf, ob es sich wirklich um eine Zöliakie handelt oder nicht. Ein wachsamer Arzt kann in diesen Tests trotzdem möglicherweise erste Anzeichen der Zöliakie finden: Blutarmut, niedrige Kalium-, Kalzium- und Eiweißspiegel und hohe Leberwerte sind ernst zu nehmende Hinweise auf eine Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie.
- ✓ **Routineendoskopien und schlecht durchgeführte Gewebeproben übersehen die Zöliakie.** Manche Menschen glauben, ihr Arzt habe sie auf Zöliakie untersucht, weil er eine Magen-Darmspiegelung (Gastroskopie) bei ihnen durchgeführt hat. Doch die Zöliakie kann nur dann diagnostiziert werden, wenn bei dieser Spiegelung auch eine, besser sogar mehrere Gewebeproben aus dem Zwölffingerdarm entnommen werden. Aber auch eine Gewebeentnahme bietet keine absolute Sicherheit. Eine schlecht durchgeführte Biopsie oder zu wenig Gewebematerial können zu einer Fehldiagnose führen. Ein

weiterer Unsicherheitsfaktor ist der Mediziner, der die Gewebeprobe untersucht.

✓ **Eingeschränkte Diagnostik aus Kostengründen.**

Unglücklicherweise unterliegen die Ärzte heutzutage einer strengen Kostenkontrolle. Das kann dazu führen, dass in manchen Fällen nicht genügend oder gar keine Untersuchungen durchgeführt werden.

Das Brot ist schuld: Wie Gluten das Verhalten beeinflusst

Selten kann bei Verhaltensauffälligkeiten ein Schuldiger gefunden werden. Doch manchmal steckt das Gluten dahinter.

»Es tut mir leid, in letzter Zeit habe ich bei meiner Arbeit nicht viel geschafft. Ich habe zu viel Brot gegessen.« Diese Entschuldigung klingt zweifellos ein wenig lächerlich. Doch sie entspricht der Wahrheit, weil Brot (also Gluten) auf sehr unterschiedliche Weise das Verhalten beeinflussen kann. Das kann sich unter anderem in mangelnder Konzentration äußern. Folgende Verhaltensauffälligkeiten können möglicherweise von einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie verursacht sein.

Allerdings gibt es dazu noch nicht ausreichend Studien, die einen tatsächlichen Zusammenhang beweisen können.

- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit und ohne Hyperaktivität (ADS und ADHS)
- ✓ Autismus (dazu später mehr)
- ✓ Depressionen, bipolare Störungen, Schizophrenie und andere Gemüteserkrankungen

- ✓ Reizbarkeit
- ✓ Motivationsmangel



Warum Essen die Stimmung beeinflusst

Essen kann sich aus verschiedenen Gründen auf Ihre Stimmung auswirken. Einer dieser Gründe ist, dass die Hormone und *Neurotransmitter* (Botenstoffe, die für den Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen zuständig sind) in Ihrem Darm mit denen in Ihrem Gehirn fast identisch sind. Es gibt einige interessante Studien, die darüber Aufschluss geben, wieso Verhaltensstörungen ein Symptom der Glutenunverträglichkeit sein können.

Menschen, deren Körper Nährstoffe nicht richtig aufnehmen kann (wie es bei der Zöliakie der Fall ist, solange weiterhin Gluten gegessen wird), haben häufig einen hohen ACTH-Spiegel (Adrenocorticotropes Hormon, Adreno-Corticotropes-Hormon) und erhöhte Acetylcholinwerte. Sie gehören zu den *Stresshormonen*. Liegen diese Hormonspiegel zu hoch, stören sie den Lernprozess, bringen Ängste hervor, erzeugen das Bedürfnis zu fliehen, erzeugen Furcht vor Neuem und Unbekanntem und machen es schwer, aus Erfahrungen zu lernen.

Außerdem konnte in Versuchen bewiesen werden, dass sich Menschen durch eine mangelnde Nährstoffaufnahme genauso verhalten wie Menschen mit Schädigungen in verschiedenen Bereichen des Gehirns wie zum Beispiel im Bereich des Hypothalamus (der wichtige Körperfunktionen reguliert) und des

Hippocampus (einem Teil des limbischen Systems, das auf die Stimmung und die Motivation wirkt).

Untersuchungen zur glutenfreien Ernährung bei Autismus

Ich bin der Meinung, dieser Bereich gehört innerhalb der Forschung zur glutenfreien Ernährung zu den faszinierendsten. Es konnte nachgewiesen werden, dass sich bei einigen Autisten durch eine glutenfreie (und kaseinfreie) Ernährung der Zustand deutlich verbesserte. Das Kasein ist der Hauptbestandteil des Milcheiweißes.

Viele Einzelfallberichte bekräftigen diese Tatsache. Einige Studien zu diesem Thema scheinen diese These ebenfalls zu unterstützen. Ich selbst habe Hunderte von Menschen kennengelernt, die durch eine glutenfreie Ernährung erstaunliche Ergebnisse erreichen konnten.

Obwohl man einen Zusammenhang zwischen Autismus und Zöliakie vermutet, besteht in vielen Fällen noch ein ganz anderer Mechanismus. Bei der Verdauung von Gluten und Kasein entstehen bestimmte Eiweißbruchstücke, Peptide, die opiatähnliche Strukturen haben. Sie können daher, wenn sie im Darm aufgenommen werden, im Gehirn der Betroffenen an Rezeptoren binden, die Stimmungen, Hunger und Ähnliches regulieren. Wenn sie also Gluten und Kasein zu sich nehmen, werden sie davon wie berauscht und kommen in eine Art Abhängigkeit. Dies mag auch erklären, warum viele Autisten nur bestimmte Nahrungsmittel zu sich nehmen möchten (siehe weiter hinten).

Dieser Rausch ist vergleichbar mit dem Rausch, den ein Drogenabhängiger erlebt. Das trägt möglicherweise zu typischen

Verhaltensweisen von autistischen Kindern bei. Dazu zählen bizarre, stereotype Körperbewegungen (Fingerschnippen vor den Augen, sich drehen, Wippen mit dem Kopf), Verslossenheit und ein ungewöhnliches Interesse an Teilen bestimmter Gegenstände (beispielsweise Fixierung auf einen bestimmten Teil eines Spielzeugs statt auf das Spielzeug an sich). Eine weitere Gemeinsamkeit zwischen Autisten und Drogenabhängigen ist die Verzweiflung, die sie empfinden, wenn sich in ihrer Umwelt oder an ihren Gewohnheiten etwas verändert.

Die Erfolge einer gluten- und kaseinfreien Ernährung sind sehr unterschiedlich. Bei einigen stellen sich schon nach einer Woche Verbesserungen ein, bei anderen erst nach einem Jahr. Es gibt natürlich auch Fälle, in denen sich durch die Diät nichts verändert. Bei den Betroffenen, die von der Diät profitieren, sind die Verhaltensveränderungen wiederum recht unterschiedlich. Einige Autisten können durch die Diät nachts durchschlafen, andere kommunizieren jetzt mehr und bei wieder anderen normalisiert sich das Verhalten vollständig.



Ob ein tatsächlicher Zusammenhang zwischen Autismus und Zöliakie besteht, ist durch wissenschaftliche Studien noch nicht endgültig belegt. Vor allem ist noch unklar, worin ein Zusammenhang genau besteht. Autistische Kinder haben sehr häufig Magen-Darm-Probleme und unter Autisten tritt Zöliakie häufiger auf als in der restlichen Bevölkerung. Wissenschaftler haben dazu unterschiedliche Hypothesen aufgestellt. Eine davon besagt, dass es durch die zöliakiebedingte mangelnde Nährstoffaufnahme im Darm zu einem Mangel an Neurotransmittern kommt. Die Signalweiterleitung der Nerven wird dadurch beeinträchtigt und die Betroffenen entwickeln ein autistisches Verhalten. Um den Zusammenhang zwischen Autismus und Zöliakie aufzudecken, werden derzeit etliche Studien durchgeführt.



Autistische Kinder bevorzugen oft nur eine kleine Auswahl ganz bestimmter Nahrungsmittel – meist gerade die, die viel Gluten und Kasein enthalten. Der Grund dafür ist möglicherweise die körperliche Abhängigkeit, die durch die Opiatproduktion nach dem Verzehr dieser Nahrungsmittel entstanden ist. Ein Therapeut kann Ihnen vielleicht dabei helfen, neue (glutenfreie) Nahrungsmittel in den Speiseplan eines autistischen Kindes einzuschmuggeln.

Depressionen und andere Gemütskrankungen lindern

Depressionen, bipolare Störungen, Schizophrenie und viele andere Gemütskrankungen können manchmal mit einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie in Zusammenhang stehen oder von ihnen verschlimmert werden. Manchmal werden diese Gemütskrankungen auch als »Symptome« der Zöliakie beschrieben. In manchen Fällen bessern sich diese Erkrankungen durch eine glutenfreie Ernährung.

Die Schizophrenie wird schon seit den 60er-Jahren mit der Zöliakie und Glutenüberempfindlichkeit in Zusammenhang gebracht. Man hatte damals festgestellt, dass eine gluten- und milchfreie Ernährung bei Patienten in einer Klinik zu einer Besserung ihrer Erkrankung geführt hatte. Es ist sehr interessant, dass man sowohl im Urin von Autisten als auch im Urin von Patienten mit einer Schizophrenie die gleichen opiatähnlichen Abbauprodukte nachweisen kann.



Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Schizophrenie in Gebieten, in denen hauptsächlich Weizen verzehrt wird, häufiger auftritt als in Regionen, in denen die normale Ernährung aus glutenfreien Getreidesorten besteht. In einer Untersuchung, die in den Bergen Papua Neuguineas, wo nur sehr

wenig oder gar kein Getreide verzehrt wird, durchgeführt wurde, fand man unter 65.000 Erwachsenen nur zwei Personen mit einer Schizophrenie. Im Küstengebiet, wo mehr Weizen verzehrt wird, trat die Schizophrenie etwa dreimal häufiger auf.

Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie diagnostizieren

Es gibt bis heute keine genauen Richtlinien, wie eine Glutenüberempfindlichkeit zu diagnostizieren ist. Für die Zöliakie wurden Diagnosekriterien erstellt, wann man von einer sicheren Zöliakie spricht. Die am weitesten verbreitete Vorgehensweise beinhaltet Blutuntersuchungen und die Untersuchung einer Gewebeprobe aus dem Dünndarm. Nicht immer ergeben diese eindeutige Ergebnisse. Wie man damit umgehen kann, erfahren Sie am Ende dieses Kapitels.

Blutuntersuchungen

In Blutuntersuchungen, die auch *serologische* Tests genannt werden, wird nach speziellen Antikörpern gesucht, die der menschliche Organismus bildet, wenn eine Zöliakie vorliegt.



Sie müssen vor dem Bluttest für eine längere Zeit glutenhaltige Nahrungsmittel essen. Wenn Sie kein Gluten aufnehmen oder es nicht lange genug gegessen haben, produziert Ihr Körper nicht genügend Antikörper, um sie im Test nachweisen zu können. Die Untersuchungsergebnisse werden dann ganz »normal« sein und keine Zöliakie nachweisen. Daher sollten Sie etwa drei Monate lang 15 bis 20 Gramm Gluten am Tag zu sich nehmen, dies entspricht etwa sechs Scheiben Brot. Sollten Sie in dieser Zeit unter schweren

Symptomen leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, um zu entscheiden, ob Sie weiterhin Gluten essen sollten.

Die umfangreichste Blutuntersuchung, um eine Zöliakie nachzuweisen, besteht aus fünf verschiedenen Antikörpertests:

✓ **tTG (anti-tissue transglutaminase) -IgA:** Dieser Test ist sehr spezifisch für die Zöliakie. Das bedeutet, wenn man bei Ihnen tTG-IgA-Antikörper nachweisen konnte, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie an Zöliakie leiden.

✓ **EMA (Endomysium-Antikörper) -IgA:** Auch dieser Test ist sehr spezifisch für Zöliakie. Ist er positiv, ist es extrem wahrscheinlich, dass Sie an Zöliakie leiden.

Der EmA-Test ist der ältere dieser beiden Tests. Sie weisen im Grunde denselben Antikörper mit unterschiedlichen Verfahrensweisen nach. Manche Labore haben noch den Namen EmA beibehalten, obwohl sie den tTG-Antikörpertest durchführen.

Seit einigen Jahren setzt sich zusätzlich der Test auf deamidierte Gliadinpeptid-Antikörper durch. Dies ist eine neue Generation an Gliadin-Antikörpern. Sie sind ebenfalls sehr spezifisch für Zöliakie-Betroffene, vergleichbar mit den EmA- und tTG-Antikörpern. Bei diesen liefern jeweils die IgG-Antikörper die aussagekräftigeren Resultate. Diese Verfahren finden besonderen Einsatz bei Patienten mit IgA-Mangel und bei Kleinkindern.

✓ **AGA (Antigliadin-Antikörper) -IgA:** Der Antigliadin-Test ist nicht so spezifisch für Zöliakie wie die anderen Untersuchungen. Diese Antikörper treten manchmal auch bei anderen Erkrankungen (einschließlich der Glutenüberempfindlichkeit) und beim völlig Gesunden auf.

✓ **AGA (Antigliadin-Antikörper) -IgG:** Das ist ein weiterer Antigliadintest, der nur eine geringe Spezifität für die Zöliakie besitzt. Doch er könnte sinnvoll sein, um eine Glutenüberempfindlichkeit oder das Syndrom des undichten Darms aufzudecken. Auch er kann bei anderen Erkrankungen

des Magen-Darm-Trakts oder bei Gesunden erhöht sein. Aufgrund ihrer geringen Genauigkeit sollten diese beiden Tests zur Zöliakie-Diagnostik heute nicht mehr verwendet werden.

- ✓ **Totales Serum-IgA:** Bei einem Teil der Menschen besteht nachweislich ein IgA-Mangel. Das bedeutet, dass ihre IgA-Produktion geringer ist als normalerweise. Drei der vier oben genannten Tests basieren auf einem Nachweis von IgA-Antikörpern. Durch die Messung des totalen Serum-IgA kann der Arzt feststellen, ob der Patient einen IgA-Mangel hat und dadurch die gesamten Bluttests genauer interpretieren. Kann der Patient keine oder nur unzureichend IgA-Antikörper bilden, wird er auch keine oder nur wenige der Zöliakie-IgA-Antikörper produzieren. Der Testwert wäre fälschlicherweise zu niedrig. Besteht bei Ihnen tatsächlich ein IgA-Mangel, sollten die entsprechenden IgG-Antikörper (EmA-IgG / tTG-IgG) bestimmt werden.

Fallen ein oder mehrere Bluttests positiv aus, kann dies ein Hinweis auf eine Zöliakie sein. Ihr Arzt sollte dann als Nächstes eine Gewebeprobe aus dem Dünndarm entnehmen, um diese Diagnose zu bestätigen. (Im nächsten Abschnitt finden Sie mehr Informationen zur Darmbiopsie.) Die Ernährung sollten Sie in keinem Fall vor Abschluss der ganzen Diagnostik umstellen, um das Ergebnis nicht zu verfälschen.

Um die Schwere der Erkrankung, das Ausmaß der Mangelernährung und der Nährstoffunterversorgung einzuschätzen, wird Ihr Arzt möglicherweise noch einige andere Blutuntersuchungen anordnen. Dazu gehören:

- ✓ ein Blutbild, um eine Blutarmut (Anämie) oder andere Veränderungen der Blutkörperchen zu erkennen
- ✓ Stoffwechselfparameter wie Nieren- und Leberwerte, Blutsalze (mit Kalzium), Gesamteiweiß
- ✓ Bestimmung der Vitamine D, E, B₁₂ und Folsäure, um einen Vitaminmangel zu erkennen

- ✓ Bestimmung der Eisenparameter (besonders wichtig das Ferritin, da damit der Eisenspeicher untersucht wird)
- ✓ Bestimmung des C-reaktiven Proteins, um andere zusätzliche Entzündungen zu diagnostizieren
- ✓ TSH-Bestimmung, da oftmals zusätzlich eine Schilddrüsenerkrankung bei Zöliakie vorkommt

Allergietests

Um nachzuweisen, dass Ihre Beschwerden auf eine Nahrungsmittelallergie zurückzuführen sind, können allergologische Tests eingesetzt werden. Mit diesen kann man jedoch keine Aussage bezüglich einer Zöliakie machen. Viele Menschen leiden jedoch unter einer Weizen-/Roggenallergie, die man so nachweisen kann.

Der RAST ist ein Bluttest, mit dessen Hilfe IgE-Antikörper nachgewiesen werden. Diese IgE-Antikörper sind für allergische Reaktionen verantwortlich. Doch leider bestehen bei vielen Menschen Nahrungsmittelallergien, die nicht durch den RAST-Test aufgespürt werden können. Das schränkt den Nutzen dieser Untersuchung leider ein.

Sie können Allergien auch mithilfe eines sogenannten Pricktestes nachweisen, bei dem Allergene in die Haut eingeritzt werden. Doch auch mit dieser Untersuchung können nicht alle Allergien zuverlässig und sicher nachgewiesen werden. Bei manchen Menschen lässt sich durch den Pricktest keine Allergie feststellen, obwohl diese Personen nachweislich auf den Verzehr bestimmter Nahrungsmittel reagieren. Ein anderer Punkt ist, dass die Nahrung durch den Verdauungsprozess stark verändert wird. Es ist also nicht dasselbe, wenn das »ganze« Nahrungsmittel in die Haut geritzt oder dem Darm in verdauter Form angeboten wird.

Sie können die Blutuntersuchungen zum Nachweis einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie zur gleichen Zeit wie

einen RAST-Test durchführen lassen. Fragen Sie Ihren Arzt, damit Sie alle Tests auf einmal erledigen können.

Darmbiopsie

Trotz der guten serologischen Testverfahren benötigt man für eine sichere Diagnose die Dünndarmbiopsie. Erst so kann man die Schleimhautveränderungen im Dünndarm nachweisen, die als Diagnosekriterium gefordert werden.

Die Biopsie wird durch eine Gastroskopie (Magenspiegelung) gewonnen: Der Arzt führt einen Schlauch durch die Speiseröhre in den Magen und weiter bis in den Dünndarm. Dort entnimmt er am besten drei bis fünf Gewebeproben, die die sogenannten Darmzotten enthalten (kleine fingerartige Strukturen der Darmwand). Zu Beginn dieses Kapitels habe ich bereits erwähnt, dass diese Zotten geschädigt werden, wenn Zöliakie-Kranke Gluten zu sich nehmen. Mit der Biopsie kann geklärt werden, wie stark diese Zotten verändert sind.

Die Endoskopie und die Gewebeentnahme sind nicht schmerzhaft. Der Arzt, ein Gastroenterologe, betäubt mithilfe eines Sprays Ihren Rachen und verabreicht Ihnen ein Schmerz- und Beruhigungsmittel. Dadurch werden die meisten so müde, dass sie während der Untersuchung schlafen. Es wird der Schlauch durch den Mund bis in den Dünndarm vorgeschoben. Einigen Patienten ist es unangenehm, wenn der Schlauch den Rachen passiert. Manche haben nach der Untersuchung leichte Halsschmerzen.



Wie bei den Bluttests sollten Sie vor der Gewebeentnahme für einen längeren Zeitraum Gluten aufgenommen haben, damit die Biopsie ein aussagekräftiges Ergebnis liefern kann.

Das sollten Sie über die Biopsie wissen:

- ✓ Es ist ein invasiver Eingriff und aus diesem Grunde natürlich auch mit einigen Risiken verbunden. Erwachsene werden meist mit Dormicum® (Midazolam) und Dolantin® (Pethidin) sediert. Bei Kindern wird die Untersuchung in Vollnarkose durchgeführt.
- ✓ Der Arzt sollte insgesamt drei bis fünf Gewebeproben aus dem Darm entnehmen, da die Darmschleimhaut nicht an jeder Stelle geschädigt sein muss. Deshalb erhöht eine größere Anzahl von Proben die Chance, dass eine aus einer betroffenen Darmregion stammt. Auch aus dem Magen werden routinemäßig Proben entnommen und von anderen Stellen, die bei der Spiegelung auffällig sind.
- ✓ Schon leichte Veränderungen der Zotten können auf eine Schädigung hinweisen. Die meisten glauben, dass die Darmschleimhaut aufgrund der Zöliakie vollständig verkümmert ist oder dass die Zotten vollständig abgeflacht sind. Heute kennt man verschiedene Schweregrade der Darmschädigung, die mithilfe der Marsh-Skala eingestuft werden.
- ✓ Mit einer Endoskopie allein kann meist keine Diagnose gestellt werden. Obwohl auch sichtbare Veränderungen auf eine Schädigung der Darmschleimhaut durch eine Zöliakie hinweisen können, gibt eine Gewebeentnahme doch konkretere Antworten. Allerdings können auch andere Erkrankungen ähnliche Veränderungen an der Schleimhaut hervorrufen. Diese bessern sich jedoch nicht durch die Diät.

Die Gewebeproben werden von einem Pathologen genau untersucht. Nach drei oder vier Tagen sollten Sie von Ihrem Gastroenterologen die Ergebnisse mitgeteilt bekommen.

Genetische Untersuchungen

Genetische Untersuchungen können mithilfe von Blut- oder Speicheltests durchgeführt werden. Ärzte untersuchen dabei, ob jemand eine genetische Veranlagung für eine Zöliakie besitzt.

Genetische Untersuchungen können sinnvoll sein, um eine Zöliakie auszuschließen, wenn Ihrem Arzt dies über die übrigen Untersuchungen nicht gelingt. Wenn bei Ihnen weder das Merkmal HLA-DQ2 noch das Merkmal HLA-DQ8 nachgewiesen werden kann, haben Sie mit 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit keine Zöliakie. Der Test ist allerdings ungeeignet, um vorherzusagen, wer eine Zöliakie bekommen kann, denn viele Menschen besitzen die genetische Veranlagung für eine Zöliakie, ohne dass die Erkrankung jemals ausbricht. Mehr zur erblichen Veranlagung erfahren Sie in [Kapitel 3](#).

Die Testergebnisse interpretieren

Manchmal lassen sich die Testergebnisse ganz einfach interpretieren, manchmal auch nicht.

Es kann vorkommen, dass Ergebnisse falsch negativ oder falsch positiv ausfallen. Falsch negative Resultate können folgende Gründe haben:

- ✓ Das Labor kann ungenau gearbeitet haben.
- ✓ Verschiedene Pathologen beurteilen die Gewebeproben unterschiedlich. Einer glaubt vielleicht, dass eine kleine Abflachung der Zotten ein Zeichen für eine Zöliakie ist, ein anderer ist der Meinung, dass eine Zöliakie nur dann vorliegt, wenn die Zotten vollständig abgeflacht sind. Die meisten Pathologen stimmen heute darin überein, dass schon eine stellenweise oder geringe Abflachung der Zotten auf eine Zöliakie hinweist.
- ✓ Wenn Sie vor der Untersuchung nicht genügend Gluten aufnehmen, kann sich das auf die Menge der Antikörper und

die Schleimhautveränderungen auswirken.

- ✓ Ein IgA-Mangel kann das Testergebnis der Antikörper fälschlicherweise negativ erscheinen lassen, wenn es bei normalen IgA-Werten eigentlich positiv gewesen wäre.
- ✓ Etwa fünf bis zehn Prozent der Menschen produzieren grundsätzlich keine tTG- und EMA-Antikörper.
- ✓ Kleine Kinder und ältere Personen produzieren nicht immer genügend Antikörper, um eine Zöliakie nachweisen zu können. Das gilt vor allem für tTG- und EMA-Antikörper.
- ✓ Zöliakie-Betroffene besitzen aufgrund ihrer Erkrankung kein ausgeglichenes Immunsystem. Krankheiten können das Immunsystem schwächen. Das kann zu niedrigeren IgA-Werten führen.
- ✓ Im Frühstadium einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie produziert ihr Körper möglicherweise nicht genügend Antikörper oder die Schädigung der Zotten ist noch nicht so ausgeprägt, dass man eine korrekte Diagnose stellen kann – noch nicht.



Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit können in jedem Alter auftreten. Nur weil Ihr Testergebnis jetzt negativ war, bedeutet das nicht, dass Sie für immer aus dem Schneider sind.



Manche Menschen fühlen sich nicht wohl, wenn sie Gluten zu sich genommen haben, obwohl einige oder alle Tests negativ ausgefallen sind. Vielleicht waren Ihre Ergebnisse falsch negativ oder Gluten ist einfach nicht gut für Sie. Wenn Sie sich damit nicht wohlfühlen, dann essen Sie es nicht!

Ich weiß, dass es noch sehr viel mehr Kombinationsmöglichkeiten gäbe, als ich in [Tabelle 2.1](#) nenne. Doch es ist einfach unmöglich, alle Kombinationen aufzuführen. Größtenteils können die Tests

wie in [Tabelle 2.1](#) gezeigt interpretiert werden (die Tabelle setzt voraus, dass Sie nicht unter einem IgA-Mangel leiden).

Testergebnisse	Wahrscheinliche Diagnose
Positiver EMA- und tTG-Test, positive Gewebeprobe	Eine Zöliakie ist sehr wahrscheinlich.
Negativer EMA- und tTG-Test, negative Gewebeprobe	Sehr wahrscheinlich keine Zöliakie, aber es könnte eine Glutenüberempfindlichkeit bestehen. Diese Konstellation kann aber auch bei Gesunden vorkommen. Bei Ihnen kann zur weiteren Klärung der neue Gliadintest beitragen.
Positiver AGA-IgG-Test	Es kann sich um eine Glutenüberempfindlichkeit oder um ein anderes Syndrom des undichten Darms handeln. Meist handelt es sich jedoch um gesunde Personen. Sie scheinen keinerlei Probleme mit Gluten zu haben, genießen Sie Pizza und Kuchen (doch seien Sie nicht sauer auf mich, wenn Ihre Hosen irgendwann zu eng werden!).
Alle anderen Tests negativ	
Alle Tests sind negativ	

[Tabelle 2.1:](#) Testergebnisse interpretieren

Ihre Tests waren positiv! Was nun?

Jetzt hängt erst einmal alles davon ab, welche Tests überhaupt positiv ausgefallen sind. Außerdem muss in Betracht gezogen werden, ob bei Ihnen schon alle notwendigen Untersuchungen durchgeführt wurden.

Bei Ihnen wurde eine Glutenüberempfindlichkeit nachgewiesen

Wenn Sie unter einer Glutenüberempfindlichkeit und nicht an Zöliakie leiden, kann es sein, dass Sie ab und zu noch Gluten essen dürfen. Ich kann schon hören, wie Sie nun jubeln: *Super, ich habe eine Glutenüberempfindlichkeit und keine Zöliakie. Her mit der Pizza und dem Bier.* Doch das sollten Sie sich noch einmal überlegen, bevor Sie nicht ganz sicher wissen, dass Sie wirklich nicht an Zöliakie leiden. Manchmal kommt es vor, dass Betroffenen gesagt wird, sie hätten eine Glutenüberempfindlichkeit, obwohl es sich eigentlich um eine Zöliakie handelt. Sollte das der Fall sein, schaden Sie sich mit jeder Glutenaufnahme. Stellen Sie sich und Ihrem Arzt folgende Fragen:

- ✓ **Wurden alle Zöliakie-Tests durchgeführt?** Manchmal führen Ärzte keine speziellen Zöliakie-Tests durch, sondern untersuchen nur auf eine Überempfindlichkeit. In anderen Fällen ordnen sie nur einen einzigen Zöliakie-Test an. Das ist nicht ausreichend.
- ✓ **Für den Fall, das ein Kind getestet wird: Ist das Kind alt genug, um schon eine ausreichende Immunreaktion aufzuweisen?** Einige Zöliakie-Tests liefern bei Kindern, die zwei Jahre oder jünger sind, keine genauen Ergebnisse. Ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift genug, um genügend Antikörper zu produzieren. Die Biopsie kann bei ihnen letzte Zweifel beseitigen.

✓ **Waren die Testergebnisse unklar oder eindeutig?**

Manchmal sind die Testergebnisse der zöliakiespezifischen Antikörper uneindeutig, da die Höhe der Antikörperspiegel nicht den vorgegebenen Wert erreicht. Patienten, bei denen dieser Fall vorliegt, werden dann häufig nur als glutenüberempfindlich eingestuft.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Ihren Untersuchungsergebnissen vertrauen können, sollten Sie sich noch einmal testen lassen.

Bei Ihnen wurde eine Zöliakie nachgewiesen

Sie haben Glück, wenn bei Ihnen eine Zöliakie nachgewiesen wurde. Sie wissen jetzt genau, was Sie tun müssen, damit es Ihnen wieder besser geht: glutenfrei leben. Es ist sehr wichtig, dass Sie sofort damit beginnen. Am Anfang werden Sie sicherlich noch einige Fehler machen. Das ist nicht schlimm. Lernen Sie daraus und gehen Sie weiter Ihren Weg.



Zöliakie hat genetische Ursachen. Wenn bei Ihnen eine Zöliakie diagnostiziert wurde, müssen auch Ihre Familienangehörigen (vor allem Kinder, Eltern und Geschwister) untersucht werden.

Bei Ihnen wurde eine Weizenallergie festgestellt

Obwohl die Auslöser gänzlich verschieden sind, können Sie eine Allergie *und* eine Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie haben. Wenn also eine Weizenallergie bei Ihnen festgestellt wurde und Ihre Beschwerden sich nicht nur durch Meiden von Weizen vermindern, sollten Sie darauf bestehen, sich auch auf Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie testen zu lassen. Erst dann wissen Sie genau, welchen Ernährungsrichtlinien Sie ab jetzt folgen müssen.

Sollten Sie ausschließlich unter einer Weizenallergie leiden, müssen Sie lediglich auf Weizen verzichten. Gerste und Roggen dürfen Sie weiterhin gefahrlos verzehren, auch Dinkel ist oftmals möglich. Wenn Sie befürchten, Sie könnten einen allergischen Schock erleiden, sollten Sie für den Fall, dass Sie einmal versehentlich Weizen zu sich nehmen, Anapen® oder ein ähnliches Präparat zur Sofortbehandlung eines allergischen Schocks bei sich haben.

Die Risiken, wenn Sie nicht auf Gluten verzichten

Es gibt mindestens vier Personengruppen, die weiterhin Gluten essen, obwohl sie es nicht vertragen:

- ✓ Personen, die das Gefühl haben, die Diät schränkt sie zu sehr ein. Deshalb machen sie sich erst gar nicht die Mühe, sie auszuprobieren.
- ✓ Betroffene, die symptomfrei sind oder niemals gründlich diagnostiziert wurden und glauben, dass es nicht so schlimm ist, ab und zu mal zu schummeln.
- ✓ Betroffene, die zwar Symptome aufweisen, aber der Meinung sind, dass von Zeit zu Zeit ein paar Bier (oder andere glutenhaltige Lieblingsspeisen) die Beschwerden wert sind.
- ✓ Erst- und zweitgradige Verwandte von Zöliakie-Betroffenen, die jede Information zu Gluten verweigern. Diese Personen haben ein erhöhtes Risiko, dass sie selbst auch eine Zöliakie haben und sollten daher untersucht werden.

Wenn Sie zu einer dieser Gruppen gehören und trotz Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie nicht auf Gluten verzichten möchten, kann Ihnen niemand helfen. Doch bevor Sie Ihren Kuchen aufessen, sollten Sie noch die nächsten zwei

Abschnitte lesen. Sie handeln von Erkrankungen, die mit der Zöliakie in Zusammenhang gebracht werden, und von den schwerwiegenden Komplikationen, die auftreten können, wenn Sie weiterhin Gluten zu sich nehmen.

Folgen der Zöliakie

Es gibt verschiedene Erkrankungen, die mit der Zöliakie in Zusammenhang stehen. Nehmen Sie auch weiterhin Gluten zu sich, ist Ihr Risiko besonders hoch, eine dieser Erkrankungen zu bekommen.

Wenn Sie bereits eine dieser Erkrankungen haben, aber noch nicht auf eine Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie getestet wurden, sollte das nachgeholt werden. Denn bei diesen Erkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko, dass gleichzeitig auch eine Zöliakie vorliegt.

Autoimmunerkrankungen

Einige Autoimmunerkrankungen stehen mit der Zöliakie in Zusammenhang. Dazu gehören:

- ✓ Diabetes mellitus Typ I
- ✓ Schilddrüsenerkrankungen (Morbus Basedow, Hashimoto-Thyreoiditis)
- ✓ Autoimmunerkrankungen des rheumatologischen Formenkreises: Sjörgen-Syndrom, systemischer Lupus erythematodes, Sklerodermie, Raynaud-Syndrom
- ✓ Autoimmunerkrankungen der Leber und Gallenwege: Autoimmunhepatitis, primär biliäre Zirrhose und primär sklerosierende Cholangitis
- ✓ Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen: Morbus Crohn, Colitis ulcerosa

- ✓ Morbus Addison (Nebenniereninsuffizienz)

Gemütskrankungen

Einige psychische Erkrankungen kommen bei Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie häufiger vor. Dazu gehören:

- ✓ AD(H)S
- ✓ Autismus
- ✓ Depressionen und bipolare Störungen

Mangelernährung

Da Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie den Dünndarm schädigen, kann es zu Nährstoffmangelzuständen kommen. Zusätzlich zu speziellen Vitamin- und Mineralstoffmängeln kann es zu einer

- ✓ Anämie (Blutarmut)
- ✓ Osteomalazie (verminderter Kalksalzgehalt im Knochen), Osteopenie (ab hier beginnt die Reduktion der Knochensubstanz) oder Osteoporose

kommen.

Neurologische Erkrankungen

Auch einige neurologische Krankheiten können mit der Zöliakie und der Glutenüberempfindlichkeit in Zusammenhang stehen:

- ✓ Epilepsie und zerebrale Kalzifikation
- ✓ Gehirn- und Rückenmarksschäden (ausgelöst durch Folsäuremangel, bei Neugeborenen von Müttern, die trotz

Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit (Gluten zu sich nehmen)

- ✓ neurologische Störungen wie Ataxie, Neuropathie, Krämpfe, Myopathie

Andere Erkrankungen

Viele andere Erkrankungen können bei Zöliakie auftreten. Dazu zählen:

- ✓ Zahnschmelzdefekte
- ✓ Funktionsstörungen verschiedener Organe (Gallenblase, Leber, Niere oder Bauchspeicheldrüse)
- ✓ Krebs (besonders Darmlymphome)



Typ-I-Diabetes und Zöliakie gehen häufig Hand in Hand. Mehr als sechs Prozent der Typ-I-Diabetiker leiden auch unter Zöliakie. Doch viele wissen nichts davon. Betroffene machen häufig die Erfahrung, dass sich die Blutzuckerspiegel unter einer glutenfreien Diät leichter kontrollieren lassen.



Je eher Sie sich auf eine glutenfreie Ernährung umstellen, umso geringer ist Ihr Risiko für diese Begleiterkrankungen. Manchmal bessern sich durch die Diät auch die Symptome anderer Autoimmunerkrankungen wie der Multiplen Sklerose.

Mit der Gesundheitsgefährdung leben

Vielleicht fühlen Sie sich ganz gesund. Vielleicht haben Sie keinerlei oder nur ganz leichte Symptome, die Sie kaum wahrnehmen. Doch wenn Sie eine Glutenüberempfindlichkeit

oder Zöliakie haben und sich weiterhin mit glutenhaltigen Nahrungsmitteln ernähren, gefährden Sie zweifellos Ihre Gesundheit. Ihr Körper bekommt nicht genügend Nährstoffe, um einwandfrei zu funktionieren und kräftig und gesund zu bleiben.

Viele Menschen stellen erst nachdem sie sich glutenfrei ernähren fest, wie schlecht sie sich vorher gefühlt haben. Sie freuen sich über ihre verbesserte Gesundheit und erkennen, dass Gluten ihrer Gesundheit schadet. Haben Sie keine gefühlten oder messbaren Symptome (wie Eisenmangel) und entscheiden Sie sich trotz nachgewiesener Zöliakie gegen die glutenfreie Ernährung, sollten engmaschige Kontrollen erfolgen, um frühzeitig Mangelsituationen oder Begleiterkrankungen (wie oben) zu erkennen.

Die Heilung beginnt sofort

Es ist einer der größten Vorzüge der glutenfreien Ernährung, dass die Heilung sehr schnell mit Beginn der Ernährungsumstellung einsetzt.

Die meisten Betroffenen fühlen sich innerhalb weniger Tage oder Wochen besser, bei anderen dauert es einige Monate und wieder andere fühlen sich zuerst besser, bevor sich ihr Befinden noch einmal für ein paar Monate verschlechtert. Das alles sind normale Reaktionen im Laufe des Heilungsprozesses. Langfristig wird sich Ihre Gesundheit stärker verbessern, als Sie das möglicherweise erwartet haben.

Obwohl die meisten, wenn nicht sogar alle Schäden, die die Zöliakie im Darm angerichtet hat, wieder rückgängig gemacht werden können, werden einige der Mangelernährungsfolgen wie Kleinwuchs oder Knochenstörungen lange andauern oder sogar bleiben. Deshalb ist es so wichtig, die Glutenüberempfindlichkeit

und Zöliakie frühzeitig zu entdecken, denn so können Sie wieder ganz gesund werden.

3

Die Zöliakie näher betrachtet

In diesem Kapitel

- ▶ Die Häufigkeit der Zöliakie
 - ▶ Die Ursachen analysieren
 - ▶ Auswirkungen der Zöliakie auf den Darm
 - ▶ Der Zusammenhang zwischen Gluten und der Dermatitis herpetiformis Duhring
-

Die Glutenüberempfindlichkeit und die Zöliakie ähneln sich sowohl bei den Symptomen als auch bei der Behandlung und bei den Testmethoden. Da die Glutenüberempfindlichkeit im Gegensatz zur Zöliakie nicht klar definiert ist, konzentriere ich mich in diesem Kapitel auf die Zöliakie.



Die Zöliakie ist noch unter anderen, ganz unterschiedlichen Bezeichnungen bekannt. Dazu gehören Sprue, glutenbedingte Enteropathie, abdominale Sprue, nichttropische Sprue, einheimische Sprue und Gee-Heubner-Hertersche Krankheit.

Zur Zöliakie gibt es drei Aspekte, die sehr widersprüchlich und überraschend sind. Doch bei genauer Betrachtung erkennt man, dass sie miteinander in Zusammenhang stehen:

- ✓ Die Zöliakie ist eine häufige Erkrankung, die jedoch nur selten diagnostiziert wird.
- ✓ Bleibt sie unerkannt, gefährdet sie Ihre Gesundheit.
- ✓ Sie ist nur durch eine Diät heilbar.

Wie häufig ist diese Krankheit nun eigentlich wirklich?

Eine der häufigsten genetischen Erkrankungen der Menschheit entlarven

Da schätzungsweise ein Prozent aller Menschen betroffen ist, handelt es sich bei der Zöliakie um eine der häufigsten genetischen Erkrankungen der Menschheit. Allerdings variiert die Häufigkeit der Zöliakie weltweit sehr stark. Für Europa wird sie auf 1:100 bis 1:500 geschätzt.

- ✓ Einer von 200 Menschen leidet unter Zöliakie (meist ohne es zu wissen). Dabei wurden die Menschen mit Glutenüberempfindlichkeit nicht berücksichtigt.
- ✓ Unter den Zöliakie-Betroffenen leidet einer von zehn unter »klassischen« Symptomen.
- ✓ Bei Personen, deren Eltern oder Geschwister erkrankt sind, liegt die Inzidenz der Zöliakie bei 1:10.
- ✓ Sind Onkel, Tante, Großeltern oder Cousins beziehungsweise Cousins an Zöliakie erkrankt, können Sie mit einer Wahrscheinlichkeit von 1:40 auch eine Zöliakie bekommen.

Die Zöliakie ist damit häufiger als Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson oder die zystische Fibrose. Sehen Sie in [Tabelle 3.1](#), wie häufig die Zöliakie im Vergleich zu anderen Erkrankungen vorkommt.

Erkrankung	Geschätzte Häufigkeit
Zöliakie	400.000

Erkrankung	Geschätzte Häufigkeit
Epilepsie	400.000 bis 800.000
Morbus Parkinson	300.000 bis 400.000
Alzheimer	650.000
Colitis ulcerosa	30.000 bis 65.000
Morbus Crohn	100.000 bis 120.000
Multiple Sklerose	70.000 bis 140.000
Mukoviszidose	8.000

Tabelle 3.1: Häufigkeit verschiedener genetischer Erkrankungen in Deutschland

Die Menschen fragen sich: Wenn die Zöliakie derart häufig ist, warum haben sie dann nicht mehr Menschen? Die Antwort darauf ist ganz einfach: Viele haben die Erkrankung, ohne es zu wissen.

Wer bekommt Zöliakie und warum?

Niemand kann sagen, wer eine Zöliakie bekommen wird. Doch die Ärzte wissen mittlerweile, dass drei Bedingungen erfüllt sein müssen, damit die Krankheit ausbricht:

- ✓ eine genetische Veranlagung
- ✓ eine glutenhaltige Ernährung
- ✓ weitere Auslöser (hier werden zum Beispiel Virusinfektionen als Auslöser vermutet)

Erst wenn alle Voraussetzungen in der entsprechenden Konstellation zusammenkommen, kann eine Zöliakie auch ausbrechen. (Sie können allerdings trotzdem eine Glutenüberempfindlichkeit haben.)

Zöliakie findet man weltweit, bei Menschen aller Nationalitäten, jedoch in stark unterschiedlichen Häufigkeiten. So haben zum Beispiel Asiaten relativ selten die entsprechenden Merkmale, eine Zöliakie ist daher dort sehr selten. Es ist also davon abhängig, wie häufig die genetischen Grundlagen in einer Bevölkerung vorhanden sind (siehe weiter hinten in diesem Kapitel). Man geht zwar davon aus, dass Personen mit nordeuropäischen Vorfahren häufiger betroffen sind, doch dieser Unterschied verwischt immer mehr.

Mythen und Missverständnisse

Einige von den Geschichten, die zur Zöliakie kursieren, sind etwa so wahr wie die Geschichte vom Ungeheuer von Loch Ness. Zu den gängigsten Mythen gehören:

Mythos: Zöliakie ist eine seltene Krankheit.

Wahrheit: Zöliakie ist weltweit eine der häufigsten erblichen Erkrankungen. Etwa ein Prozent aller Menschen ist betroffen. Dazu kommt noch, dass viele Menschen unter einer Glutenüberempfindlichkeit leiden. Sie kann die gleichen Symptome hervorrufen und dieselben schweren gesundheitlichen Schäden verursachen.

Mythos: Zöliakie ist eine Krankheit, die in der Kindheit ausbricht.

Wahrheit: Die Zöliakie kann in jedem Alter beginnen, häufig sogar erst in späteren Jahren.

Mythos: Magen-Darm-Probleme wie Durchfall sind die häufigsten Symptome der Zöliakie, daher kann man keine Zöliakie haben, wenn kein Durchfall besteht.

Wahrheit: Die meisten Betroffenen haben keinerlei Magen-Darm-Probleme. Ihre Symptome liegen außerhalb des Verdauungstrakts. Sie leiden beispielsweise unter Kopfschmerzen, Erschöpfung, Gelenkschmerzen oder Depressionen.



Einige sind der Meinung, dass die Kulturen, die sich zwischen Tigris und Euphrat entwickelten, mehr Zeit hatten, sich erfolgreich an Gluten anzupassen, da in dieser Region das Getreide zuerst kultiviert wurde. Deshalb kann es sein, dass bei diesen Menschen die Glutenüberempfindlichkeit seltener auftritt. In den Gebieten von Deutschland, Skandinavien, England und Irland wurde erst nach Ende des römischen Reiches stellenweise damit begonnen, Getreide anzubauen. In dieser Region überwogen bis ins Mittelalter die Jäger und Sammler. Deshalb hatten diese Menschen einfach weniger Zeit, sich an glutenhaltiges Getreide anzupassen.

Die Gene sind schuld

Es sind noch nicht alle Gene bekannt, die an der Entstehung einer Zöliakie beteiligt sind. Doch die Wissenschaftler haben mittlerweile zwei der Hauptverantwortlichen ausgemacht: HLA-DQ2 und HLA-DQ8. Dies sind Merkmale auf den weißen Blutkörperchen, die bei der Immunabwehr eine Rolle spielen. Sie allein haben keinen krankhaften Wert, die Zöliakie ist also kein Gendefekt! Sie müssen nicht beide Merkmale aufweisen – eines von beiden ist völlig ausreichend. DQ2 kommt bei Zöliakie-Patienten am häufigsten vor.

Allerdings besitzt auch etwa ein Viertel der Bevölkerung diese Gene, meistens ohne an Zöliakie zu erkranken. Es ist daher nur sinnvoll, diese Gene zu bestimmen, wenn man eine Zöliakie ausschließen möchte. Nur etwa zwei Prozent der Genträger erkranken an einer Zöliakie. Kann man diese Gene bei Ihnen

nicht finden, werden Sie mit 99-prozentiger Wahrscheinlichkeit niemals an Zöliakie erkranken. Bei einigen wenigen Patienten tritt die Zöliakie auch mit anderen HLA-Konstellationen auf. Denken Sie aber daran, dass Sie auch ohne diese Gene an einer Glutenüberempfindlichkeit leiden können.



Die Zöliakie wird nicht dominant oder rezessiv vererbt – bei ihr handelt es sich um eine *multifaktorielle* oder *multigenetische* Erkrankung. Das bedeutet, dass viele verschiedene Gene und andere Faktoren bei der Entstehung dieser Erkrankung eine Rolle spielen.

Auslöser der Zöliakie

Die Bezeichnung *Auslöser* wird im Zusammenhang mit der Zöliakie auf zwei verschiedene Arten benutzt. Zum einen bezieht sich die Bezeichnung auf das Gluten, das eine Reaktion des Immunsystems auslöst. (Dieses Thema wird im Folgenden vertieft.) Die Art Auslöser, die ich in diesem Fall meine, ist ein Umweltfaktor, der die ruhende Erkrankung sozusagen aktiviert.

Viele Betroffene wissen sehr genau, wann ihre Zöliakie ausgelöst wurde, denn eben waren sie noch gesund und plötzlich geht es ihnen schlecht. Ihre Symptome treten wie ein Blitz aus heiterem Himmel auf und sie wissen nicht warum.

Häufige Auslöser sind:

- ✓ Schwangerschaft
 - ✓ Operationen
 - ✓ Autounfälle oder andere körperliche Verletzungen
 - ✓ Scheidung, Arbeitslosigkeit, ein Todesfall in der Familie oder ein emotionales Trauma
 - ✓ Krankheit
-

Das Zöliakie-Risiko für Ihr Baby vermindern

Neueste Studien zeigen, dass Sie Ihr Kind davor schützen können, später einmal Zöliakie zu bekommen. Forscher der Universität von Colorado fanden heraus, dass das Zöliakie-Risiko um das Fünffache anstieg, wenn die untersuchten Babys in den ersten drei Lebensmonaten glutenhaltige Nahrungsmittel bekommen hatten. Ihre Studien ergaben des Weiteren, dass das Zöliakie-Risiko sank, wenn mit glutenhaltiger Nahrung bis zum sechsten Monat gewartet wurde. Das Risiko stieg jedoch wieder, wenn man erst nach dem siebten Monat glutenhaltige Nahrung anbot. Mit anderen Worten ist laut dieser Studie zwischen dem vierten und sechsten Monat die beste Zeit, sein Kind langsam mit kleinen Mengen an glutenhaltige Nahrung zu gewöhnen.

Ein anderer Aspekt, der sich auf das Zöliakie-Risiko auszuwirken scheint, ist das Stillen. Studien haben ergeben, dass das Zöliakie-Risiko sinkt und das Auftreten von Symptomen verzögert wird, wenn die Kinder länger als drei Monate gestillt werden. Besonders positiv scheint es sich auszuwirken, wenn die Kinder weiter gestillt werden, während schrittweise glutenhaltige Nahrungsmittel eingeführt werden.

Die Zöliakie und ihre Wirkung auf den Körper

Zöliakie ist eine *Autoimmunerkrankung* (eine Krankheit, bei der das Immunsystem den eigenen Körper angreift), die durch den Verzehr von Gluten aktiviert wird. Damit Sie sich besser vorstellen können, welche Schädigungen im Körper auftreten, werde ich

einen kleinen anatomischen Exkurs unternehmen. Dabei lege ich besonderes Augenmerk auf den Magen-Darm-Trakt. Keine Angst, ich werde es kurz und leicht verständlich erklären.



Viele glauben, dass die Betroffenen bei einer Autoimmunerkrankung wie der Zöliakie unter einem geschwächten Immunsystem leiden. Doch eigentlich ist eher das Gegenteil der Fall. Das Immunsystem bei Zöliakie-Patienten macht Überstunden, um gegen das anzukämpfen, was es fälschlicherweise für einen Feind hält – das Gluten.

Wie der Darm arbeiten sollte

Wissen Sie, wie Ihr Darm arbeitet? Ich kann Ihnen da weiterhelfen. Ich überspringe einige wichtige Stationen und beginne meine Erläuterungen erst im oberen Teil des Dünndarms. Dort angekommen wurde die Nahrung bereits gekaut, geschluckt und mithilfe von Enzymen in ihre Nährstoffe aufgespalten.

Um eine optimale Nährstoffaufnahme zu gewährleisten, ist die Oberfläche des Darms stark vergrößert: Zum einen liegt die Schleimhaut in Falten (Darmzotten), zum anderen befinden sich an der obersten Zellschicht haarartige Zellfortsätze, die *Mikrovilli* genannt werden (siehe [Abbildung 3.1](#)).

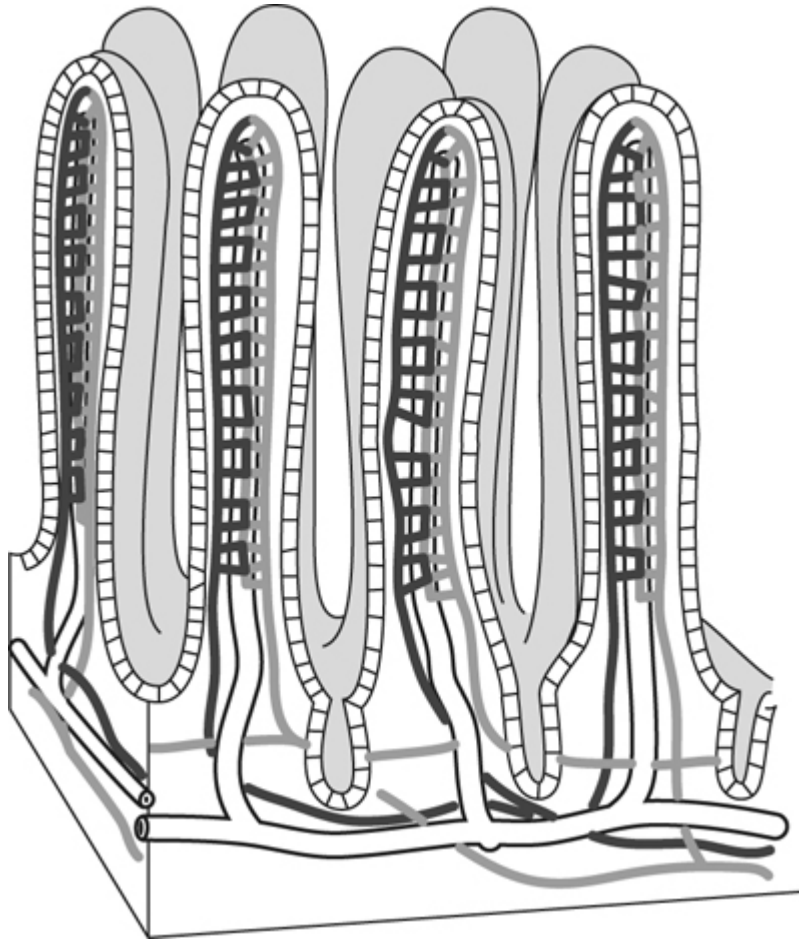


Abbildung 3.1: Mikrovilli des Dünndarms

Alle Zellen dieser Schleimhaut sind fest durch eine *Verbindungsleiste (Zonula occludens)* miteinander verbunden. Wenn der Körper bereit ist, Nährstoffe aufzunehmen, öffnen sich diese Verbindungsleisten zwischen den Zellen, um die Nährstoffe hindurchzulassen. Giften und anderen schädlichen Stoffen bleibt der Durchgang allerdings verwehrt.

Woher wissen diese Verbindungsleisten aber, wie weit sie sich öffnen müssen? Sie haben einen Mitstreiter namens *Zonulin*. Zonulin ist ein Eiweiß, das wie ein Türsteher funktioniert. Es öffnet die Verbindungsleiste genau so weit, dass die Nährstoffe hindurchkönnen und die schädlichen Stoffe aufgehalten werden.

Wie der Darm eines Zöliakie-Kranken arbeitet

Wenn jemand, der an Zöliakie leidet, Gluten isst, funktioniert alles so lange prima, bis die Nahrung den Dünndarm erreicht.

Das erste Problem ist, dass Gluten den Körper (bei allen Menschen, aber sehr viel ausgeprägter bei Zöliakie-Betroffenen) dazu anregt, zu viel Zonulin zu produzieren. Diese zu großen Zonulinmengen führen dazu, dass sich die Verbindungsleisten zwischen den Zellen zu weit öffnen. Dadurch werden auch schädliche Stoffe vom Körper aufgenommen. Dazu gehören Gifte oder Glutenfragmente. Dieser Zustand wird das *Syndrom des undichten Darms* genannt. Durch die unkontrollierte Aufnahme von Glutenbruchstücken in die Darmschleimhaut kann die Immunreaktion in Gang gesetzt werden.

Im Innern der Schleimhaut befindet sich ein Enzym, die Transglutaminase. Es verändert Glutenfragmente so, dass sie sich an vorhandene Entzündungszellen binden und dadurch Antikörperbildung und Ausschüttung von Entzündungsstoffen stimulieren. Bei Zöliakie-Kranken erkennt der Körper Glutenfragmente als Feinde, die er bekämpfen muss. Er startet eine Attacke gegen diese Eindringlinge, doch gleichzeitig richtet sich dieser Angriff auch gegen den eigenen Körper. Aus diesem Grund wird die Zöliakie auch als *Autoimmunreaktion* bezeichnet.



Bei einer Autoimmunerkrankung produziert der Organismus Antikörper, die sich gegen ganz normales, gesundes Gewebe richten (anstatt Bakterien oder Viren zu bekämpfen). Das führt zu Entzündungen und Zellschädigungen. Doch nur bei der Zöliakie kennen wir den Auslöser für die Autoimmunerkrankung, nämlich das Gluten. In einer Studie fanden Wissenschaftler heraus, dass 45 Prozent der Teilnehmer, bei denen möglicherweise eine Autoimmunerkrankung vorliegt, zuerst als Hypochonder abstempelt

worden waren, weil die Ärzte glaubten, sie würden sich ihre Symptome nur einbilden.

Bei der Zöliakie attackiert der Körper die Schleimhautzellen. Mit zunehmender Zerstörung der Darmzotten (*Degeneration* oder Atrophie ist der korrekte Ausdruck dafür) sind sie nicht mehr ausreichend in der Lage, Nährstoffe aufzunehmen. Deswegen kommt es bei Zöliakie-Patienten, die weiterhin Gluten zu sich nehmen, zu einer *Malabsorption* (mangelnde Nährstoffaufnahme) und zu Nährstoffdefiziten.

Da die Nahrung den Darm passiert, ohne dass der Körper aufnimmt, was er benötigt, kommt es in manchen Fällen zu Durchfall. Doch bedenken Sie, dass der Dünndarm etwa sechs Meter lang ist. Die Schädigung durch die Zöliakie beginnt im oberen Teil dieses Darmabschnitts. Es ist zu Beginn der Erkrankung noch *genügend* Dünndarm vorhanden, der den Funktionsverlust des geschädigten Darmabschnitts ausgleichen kann. Wenn Sie bereits unter Durchfall leiden, sind Sie meist schon sehr krank.

Diese kleine Anatomiestunde war sicherlich nicht allzu schwierig, oder? Und denken Sie nur daran, wie Sie ab jetzt auf Partys Ihre Freunde beeindrucken können, wenn Sie mit Ihrem Wissen über Mikrovilli, Zonulin und das Syndrom des undichten Darms glänzen können.

Dermatitis herpetiformis

Duhring

Die *Dermatitis herpetiformis Duhring* (DHD), eine schwere, juckende, bläschenbildende Hauterkrankung, wird häufig auch als Schwester der Zöliakie bezeichnet. Jeder, der an einer DHD leidet, hat auch eine Zöliakie (umgekehrt ist das nicht der Fall).

Die Krankheitssymptome zeigen sich meist auf der Haut. Doch 20 Prozent der DHD-Patienten haben auch Darmsymptome. Eine glutenfreie Ernährung kann die Erkrankung bessern und manchmal sogar ganz verschwinden lassen.

Der Hautausschlag beginnt meist mit herpesähnlichen Bläschen. Sie jucken sehr stark, sodass viele Betroffene so sehr kratzen, bis die Bläschen geöffnet sind und sich eine Kruste bildet. Diese Hautveränderungen kommen häufig an den Ellenbogen, den Knien, am Gesäß, auf der Rückseite des Halses und auf der Kopfhaut vor. Doch auch das Gesicht, der Rumpf und andere Bereiche an Armen oder Beinen können betroffen sein.

Um die DHD zu diagnostizieren, entnehmen Ärzte eine Hautprobe in *der Nähe* der Hautveränderung (nicht direkt aus der betroffenen Stelle). Diese Probenentnahme wird in örtlicher Betäubung durchgeführt. Der Pathologe sucht dann in der Hautprobe nach einem speziellen Antikörper, dem IgA, über den ich in [Kapitel 2](#) berichte. Wenn er gefunden wird, kann die Diagnose DHD gestellt werden. Blutuntersuchungen können diese Diagnose erhärten. Sie helfen dem Arzt außerdem dabei, die Besserung durch eine glutenfreie Ernährung zu beurteilen. Eine Dünndarmbiopsie sollte durchgeführt werden, um die Schleimhautveränderungen nachzuweisen.

Die Behandlung der DHD besteht in der strikten Einhaltung einer glutenfreien Ernährung. Manchmal verordnen Ärzte auch Sulfonwirkstoffe wie Dapson oder Sulfapyridin. Idealerweise können die Patienten die Medikamente reduzieren, wenn der Heilungsprozess durch die glutenfreie Diät in Gang kommt. Wenn die glutenfreie Ernährung nicht hilft, ist es möglich, dass Sie noch andere Nahrungsmittel und Chemikalien vermeiden müssen. Insbesondere Jod kann problematisch sein. Es ist in Schalentieren und jodiertem Speisesalz enthalten. Auch in Seefischen, Seetang (der in einigen Zahncremes oder in orientalischem/asiatischem Essen vorkommen kann) und Kaliumjodid (als Schleimlöser in Hustenmitteln enthalten) können

genauso wie nichtsteroidale antientzündliche Medikamente (NSAR), die zum Teil als rezeptfreie Schmerzmittel erhältlich sind, ein Problem darstellen.



Dermatitis bedeutet Hautentzündung. *Herpetiformis* bedeutet, dass diese Hauterscheinung herpesähnlich aussieht. Manche Menschen nehmen fälschlicherweise an, dass die DHD vom Herpesvirus verursacht wird. Dafür gibt es derzeit keinen Hinweis.

4

Die Grundlagen der glutenfreien Ernährung

In diesem Kapitel

- ▶ Was ist Gluten
 - ▶ Was Sie essen dürfen und was nicht
 - ▶ Nahrungsmittel, von denen Sie noch nie gehört haben
 - ▶ Gluten nicht nur im Essen erkennen
-

Ganz egal, ob Sie in der Welt der Glutenfreiheit noch ein Neuling oder schon ein alter Hase sind – in diesem Kapitel erfahren Sie Dinge über die glutenfreie Ernährung, die Sie überraschen werden.

Die Diätrichtlinien scheinen recht einfach zu sein. Gluten ist in Weizen, Roggen und Gerste enthalten. Man muss also nur darauf verzichten, nicht wahr? Wäre diese Diät derart simpel, könnte ich das Buch an dieser Stelle beenden. Doch aufgrund der vielen Nahrungszusätze, Aroma- und Füllstoffe oder Bindemittel, die alle Gluten enthalten können, ist das leider nicht so einfach.

Zum Glück ist die Liste der erlaubten Nahrungsmittel wesentlich länger als die Liste mit den »verbotenen« Dingen. Natürlich müssen Sie sich von Ihrer Pizza verabschieden. Das Gleiche gilt für Kuchen, Brot, Kekse und auch für Bier (zumindest in der Art, wie Sie sie bisher gegessen beziehungsweise es getrunken haben).

Doch Sie werden die erstaunliche Welt der glutenfreien Lebensmittel, mit denen Sie Ihre alten Lieblingsspeisen ersetzen

können, kennenlernen. Von einigen wie beispielsweise *Quinoa* haben Sie vermutlich bisher noch nie etwas gehört. Und falls Sie glauben, dass *Teff* eine Spaghettisoße ist, und Sie auch Hirse nicht kennen, dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, mehr über die besonderen Getreidesorten und stärkehaltigen Nahrungsmittel zu erfahren, die Ihnen für eine glutenfreie Ernährung zur Verfügung stehen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie sich am Anfang von den Ernährungsratschlägen etwas überfordert fühlen. Für viele bedeutet es, dass sie bei der Ernährung vollkommen umdenken müssen. Für andere ist eine glutenfreie Ernährung keine dramatische Veränderung, sondern sie betrachten sie als eine willkommene Abwechslung in ihrer Ernährung.

Egal ob Sie einen oder zehn Punkte auf der »Ich-bin-überfordert-Skala« haben, dieses Kapitel ist besonders wichtig für Sie, denn hier stelle ich Ihnen die Grundlagen der glutenfreien Ernährung vor. Ich erläutere, was glutenfrei ist und was nicht und warum Sie manchmal ein Produkt hinterfragen müssen. Ich stelle Ihnen glutenfreie Alternativen vor, von denen Sie noch nie etwas gehört haben. Außerdem bespreche ich auch Produkte, die keine Nahrungsmittel sind, auf die Sie aber trotzdem achten müssen. Dazu zählen Zahnpflegeprodukte, alkoholische Getränke, Medikamente und Pflegeprodukte wie Lotionen oder Shampoos.

Im Zweifel verzichten

Sie werden mit Sicherheit in Situationen kommen, in denen Sie nicht wissen, ob ein bestimmtes Produkt glutenfrei ist. Es kann in einem Restaurant oder auf einer Party vorkommen, dass Sie nicht herausfinden können, was genau im Essen enthalten ist. Die Beschreibung ist vielleicht unklar, es gibt gar keine Beschreibung der Zutaten oder Sie verstehen nicht die Hälfte der Worte auf der Zutatenliste. Wenn Sie in dieser Situation gerade Ihr *Glutenfrei*

leben für Dummies nicht griffbereit haben, treffen Sie vielleicht eine Entscheidung, die Ihnen Probleme bereiten könnte.

Der Entscheidungsprozess läuft sicherlich etwa so ab:

Ich weiß nicht, ob das glutenfrei ist, aber es sieht wirklich lecker aus. Es sieht wirklich nicht aus, als wäre da Gluten drin. Da ich *nicht weiß*, dass es für mich *nicht gut* ist, gehe ich einfach mal davon aus, dass ich es essen kann. Mmmmm. Das war köstlich. Es hat wirklich nicht so geschmeckt, als würde es Gluten enthalten ... Entschuldigung, wo sind hier die Toiletten?

Tun Sie das nicht. Wenn Sie »ermahnt« werden müssen, was Gluten in Ihrem Körper anrichtet, sollten Sie noch einmal [Kapitel 2](#) lesen. Dort erfahren Sie alles zu den Komplikationen, die auftreten können, falls Sie trotz Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit Gluten zu sich nehmen – selbst wenn das nur selten der Fall sein sollte.



Auch wenn Sie nur leichte oder gar keine Symptome aufweisen – schon kleine Glutenmengen können Ihnen schwer schaden.

Gehen Sie auf Nummer sicher, anstatt danach Ihre Fehlentscheidung zu bereuen. Handeln Sie nach der Devise: Im Zweifel verzichte ich darauf.

Gluten kennen, um es vermeiden zu können

Sie müssen genau wissen, was Gluten ist. Nicht nur, um der Mittelpunkt einer Party zu sein, bei der Sie Ihre Konversation mit dem gewagten Satz eröffnen: »Was kann man Ihrer Meinung nach schwerer vermeiden, Gliadin, Hordein oder Secalin?« Nein, Sie müssen genau wissen, was Gluten ist, um es zu vermeiden.

Die Definition dieses Begriffs ist allerdings derart verworren, dass es nicht einfach ist, eine fachlich korrekte Beschreibung zu liefern. Ich werde es trotzdem versuchen.

Gluten ist das, was die Wissenschaftler ein Speichereiweiß nennen. Und für Bäcker ist der Glutenanteil entscheidend für die Backeigenschaften eines Getreides. Irgendwann erkannte jemand den Zusammenhang zwischen Weizen (vor allem Gluten) und der Zöliakie. Die Menschen akzeptierten, dass Gluten Zöliakie-Betroffene krank macht. Doch schon bald erkannten die Ärzte, dass auch Roggen und Gerste die gleiche Wirkung hatten. Also wurde gesagt: »Zöliakie-Kranke können kein Gluten essen. Sie dürfen keinen Weizen, keinen Roggen und auch keine Gerste essen. Folglich enthalten Weizen, Roggen und Gerste Gluten.« Ist das richtig?

Nicht ganz. Gluten setzt sich aus Prolaminen und Glutelinen zusammen. Beim Weizen heißen diese Gliadine und Glutenine. Beide können bei Zöliakie-Betroffenen zu Beschwerden führen. Aber auch Roggen und Gerste enthalten Prolamine und Gluteline, die bei Zöliakie-Betroffenen Reaktionen auslösen können.



Prolamine sind Eiweiße, die in verschiedenen Getreidesorten vorkommen. Zumeist sind sie der Grund für die Probleme, wenn Menschen kein »Gluten« vertragen. Aber auch Glutenine können toxisch wirken und ebenfalls Probleme bereiten. Die Prolamine, die Zöliakie-Betroffene oder Glutenüberempfindliche schädigen, werden *Gliadin* (bei Weizen), *Secalin* (bei Roggen), *Hordein* (bei Gerste) und *Avenin* (bei Hafer) genannt. Zur Toxizität von Hafer sollten Sie auch den Abschnitt zu den »verbotenen« Getreidesorten weiter hinten in diesem Kapitel lesen. Andere Getreidearten enthalten zwar auch Prolamine (Mais-Prolamin wird zum Beispiel *Zein* genannt und das Reis-Prolamin heißt *Oryzin*). Doch diese Prolamine sind bei Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit nicht schädlich.

Die Meinung, dass Weizen, Roggen, Gerste »Gluten« enthalten, hält sich hartnäckig. Auch wenn sie fachlich nicht ganz korrekt ist,

wird sie jedoch allgemein akzeptiert. Auch ich werde das in diesem Buch so handhaben.



Weizenfrei ist nicht gleichbedeutend mit glutenfrei. Ein Essen kann weizenfrei sein, aber beispielsweise Malz enthalten (Malz wird aus Gerste gewonnen). Das bedeutet, dass es nicht glutenfrei ist.

Glutenfreie Lebensmittel auf einen Blick

Wenn Sie sich mit der glutenfreien Ernährung beschäftigen, werden Sie viele verschiedene Zutaten und Inhaltsstoffe kennenlernen.

Die glutenfreie Ernährung ist deshalb zu Beginn so mühsam, weil die Getreidesorten, die vom Weizen abstammen, ebenfalls Gluten enthalten können. Zusätzliche Schwierigkeiten bereiten stark verarbeitete Lebensmittel, denn sie enthalten unterschiedlichste Geschmacksstoffe, Würzmittel und andere Zusatzstoffe.

Man kann die Nahrungsmittel nicht einfach in glutenhaltige und glutenfreie unterteilen. Die aufgeführten Listen sind vor allem dazu da, dass Sie mit der Ernährungsumstellung beginnen können. Ganz aktuelle Angaben darüber, welche Nahrungsmittel sicher glutenfrei beziehungsweise glutenhaltig oder fraglich sind, finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (www.dzg-online.de).

»Verbotene« Getreidesorten

Ich fange nicht mit den »verbotenen« Getreidearten an, weil ich negativ sein möchte, sondern weil diese Liste sehr viel kürzer ist

als die Liste der erlaubten Sorten. Auf folgende Getreidesorten müssen Sie bei der glutenfreien Ernährung verzichten:

- ✓ Gerste
- ✓ Hafer (wegen möglicher Kontamination mit glutenhaltigem Getreide)
- ✓ Triticale (eine Kreuzung aus Roggen und Weizen)
- ✓ Roggen
- ✓ Weizen
- ✓ Emmer
- ✓ Urkorn
- ✓ Kamut



Sie müssen alles vermeiden, was den Begriff Weizen in seinem Namen enthält. Dazu gehören auch Weizenkeime und Weizenkleie. Weizengras dagegen ist wie alle anderen Gräser auch glutenfrei. (Lesen Sie dazu auch den Kasten »Gräser, gekeimtes Getreide, Keimlinge und Flocken« in diesem Kapitel, damit Sie sich sicher sein können, dass Sie es nicht mit Kontaminationen von Keimen und Sprossen zu tun haben.) Weizen steckt hinter vielen verschiedenen Bezeichnungen. Sehen Sie sich vor, wenn Sie Begriffe wie Mehl, Bulgur, Grieß, Dinkel, Hartweizen, Kamut, Vollkornmehl, Einkorn, Couscous oder Seitan lesen. Gerade Dinkel wird oft als eine Alternative zu Weizen gepriesen. Doch das ist nicht richtig, denn er enthält sicher Gluten und ist daher nicht glutenfrei. Auch hier gilt: Keine Regel ohne Ausnahme – Weizenstärke.

Eigentlich ist Weizenstärke Weizen, bei dem das Gluten ausgewaschen wurde. Weizenstärke kann sowohl glutenhaltig als auch glutenfrei sein. Zöliakie-Betroffene oder Glutenüberempfindliche können auf Weizenstärke reagieren oder aber sie vertragen. Daher sollten auch hier Betroffene zunächst sehr vorsichtig mit Weizenstärke umgehen.



Der Glutengehalt von Weizenstärke ist sehr stark vom Eiweißgehalt der Stärke abhängig. Durch gezieltes Auswaschen kann der Resteiweißgehalt so weit gesenkt werden, dass nur noch sehr geringe Gliadinmengen vorhanden sind. Bei der Gewinnung von Weizenstärke fällt diese zwangsläufig als Primastärke (A-Stärke) und Sekundastärke (B-Stärke) an. Der Rohproteingehalt von Primaweizenstärke kann bis zu 0,5 Prozent, der von Sekundaweizenstärke bis zu 5 Prozent betragen. Soweit die Primaweizenstärke die jeweils gültigen Grenzwerte des Codex Alimentarius der Welthandelsorganisation (WTO) einhält, kann sie noch als glutenfrei deklariert werden. Die Verwendung der glutenfreien Weizenstärke ist jedoch immer in der Zutatenliste gesondert aufzuführen.



Derivate aus glutenhaltigen Getreidesorten sind in der glutenfreien Ernährung ebenfalls nicht erlaubt. Eine vollständige Liste dazu finden Sie auf der Website der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (www.dzg-online.de). Das häufigste Derivat, auf das Sie stoßen werden, ist Malz. Es wird meist aus Gerste hergestellt. Meiden Sie Malz, Malzzusatz und Malzessig. Wurde das Malz aus einem anderen Getreide wie zum Beispiel aus Mais hergestellt, finden Sie meist auf der Verpackung einen Hinweis darauf. Sollte das nicht der Fall sein, essen Sie es lieber nicht, denn es gibt nur wenige Produkte, die obwohl Gerstenmalz Zutat des Produkts ist, den Grenzwert für glutenfreie Produkte einhalten.

Den Hafer also selbst anbauen

Ich weiß, dass viele Betroffene verzweifelt versuchen, den Hafer nicht auch noch von ihrem Speiseplan streichen zu müssen. Wissen Sie, woher ich das weiß? Folgenden Dialog erlebe ich sehr häufig:

Daniela: Industriell verarbeiteter Hafer ist nicht mit Sicherheit glutenfrei. Wegen des Glutenkontaminationsrisikos muss er auf

der Verbotsliste stehen.

Zuhörer Nr. 1: Gilt das auch für irischen Hafer?

Daniela: Ja, denn auch er wird industriell verarbeitet und kann kontaminiert sein.

Zuhörer Nr. 2: Wie sieht es mit Haferflocken aus?

Daniela: Ich habe schon etwas dazu gesagt. Sie sind verboten.

Zuhörer Nr. 3: Und wenn man ihn kocht?

Daniela: Auch gekocht.

Zuhörer Nr. 4: Und geschrotet?

Daniela: Geschrotet, ungeschrotet, gestampft, gefaltet, gekringelt – alles glutenhaltig und nicht erlaubt.

Zuhörer Nr. 5: Können wir Hafer nun essen oder nicht?

Nach dem derzeitigen Stand der Forschung rufen die im Hafer vorhandenen Eiweiße bei vielen Zöliakie-Betroffenen und Glutenüberempfindlichen nicht eine Schädigung gleichen Ausmaßes wie zum Beispiel bei der gleichen Menge an Weizen hervor. Eine ganz klare Antwort auf die obige Frage gibt es jedoch noch nicht, da die bisher durchgeführten Studien zum Teil viele Abbrecher und auch Probanden hatten, die typische Beschwerden an den Tag legten. Letztlich muss jeder Betroffene die Entscheidung, ob er Hafer essen möchte oder nicht, selbst und eigenverantwortlich in Rücksprache mit seinem behandelnden Arzt treffen.

Zusätzlich zur grundsätzlichen Toxizität des Hafers besteht die Gefahr, dass der Hafer bei der Verarbeitung mit anderen Getreidesorten und somit mit Gluten verunreinigt worden ist. Diesbezüglich besteht ein besonders hohes Kontaminationsrisiko. Bisher konnten nur einige wenige

diätetische Produkte dieses Risiko ausschließen. Letztlich gilt aber auch hier, dass Sie entscheiden müssen, ob Sie bereit sind, dieses Risiko zu tragen. Sollten Sie irgendwo reinen, nicht kontaminierten Hafer bekommen, können Sie ihn möglicherweise ohne Probleme essen (maximal 50 Gramm pro Tag unter ärztlicher Kontrolle).

Gräser, gekeimtes Getreide, Keimlinge und Flocken

Gräser wie Weizengras oder Gerstengras, die häufig in Naturkostläden oder in Saftbars angeboten werden, sind in der Regel glutenfrei. Um sicherzugehen, sollten Sie die entsprechenden Angaben der Hersteller überprüfen. Im Gras wurden die glutenhaltigen Eiweiße noch nicht gebildet. Wenn Sie sehen, dass das Gras geschnitten wird, wenn es noch nicht weiter gekeimt hat, sind Sie auf der sicheren Seite. Seien Sie jedoch vorsichtig, wenn diese Gräser als Inhaltsstoffe in einem Produkt angegeben sind. Diese Gräser können mit Getreidekörnern kontaminiert sein. Solange Sie sich nicht sicher sein können, besteht immer die Möglichkeit, Gluten aufzunehmen.

Sie sollten gekeimtes Getreide vermeiden, da Sie nie genau wissen, in welcher Keimphase es sich gerade befindet. Es kann völlig ungefährlich sein, die Sprossen zu essen. Das muss es allerdings nicht. Getreidekeime sind definitiv nicht erlaubt. Bei der Kleie ist das letzte Wort noch nicht gesprochen. Solange Untersuchungen nicht mehr dazu ergeben haben, folgen Sie meinem Rat: *Im Zweifel verzichten.*

Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die Sie gefahrlos essen dürfen

Es gibt eine große Auswahl an glutenfreien Getreiden und stärkehaltigen Nahrungsmitteln. Selbst wenn Sie sich schon lange glutenfrei ernähren, sind einige der folgenden Beispiele bestimmt neu für Sie:

- ✓ Amaranth
- ✓ Bohnen
- ✓ Buchweizen, Grütze, Kasha (gerösteter Buchweizen) – aber hier auch das Kontaminationsrisiko mit anderen glutenhaltigen Getreiden beachten! Bis zu 5 Prozent Fremdbesatz sind möglich.
- ✓ Hirse
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Kichererbsen
- ✓ Lupinenmehl
- ✓ Mais
- ✓ Pfeilwurz
- ✓ Quinoa
- ✓ Reis
- ✓ Soja
- ✓ Sorghum
- ✓ Tapioka/Maniok
- ✓ Teff (Zwerghirse)



Klebreis enthält kein Gluten! Er wird auch *süßer Reis* oder *Mochi* genannt. Man bereitet ihn zu, indem man diese kleinkörnige, stärkereiche Reissorte dämpft und dann zerstampft. Mit Klebreis können Soßen andickt oder Desserts hergestellt werden. Er wird auch häufig in Sushi verwendet.

Mais gibt es in unterschiedlichsten Darreichungsformen. Sie alle sind wie das gute alte Maiskorn glutenfrei. Dazu zählt Maisgrieß, Maismehl, Polenta und natürlich auch Maisstärke und Maisflocken.

Alte Geschichten

Mais gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Seine Kultivierung war eine bemerkenswerte Leistung. Die amerikanischen Ureinwohner züchteten 24 verschiedene Maisarten, die ideal an die jeweiligen Umweltbedingungen wie Regenmenge, Höhenlage oder Bodenbeschaffenheit angepasst waren. Um während der ganzen Saison ernten zu können, bauten die Menschen Früh- und Spätmais an. Der Mais hatte damals ganz unterschiedliche Farben.

Der Mais spielte auch im sozialen Leben eine große Rolle. Eine Hopi-Braut mahlte drei Tage lang Mais im Haus ihres Bräutigams, um zu zeigen, dass sie gut für Haus und Hof sorgen könne. Wurde bei den Hopis ein Kind geboren, begrüßte man es mit einer besonderen Decke und einem perfekten Maiskolben auf dieser Welt. Die ersten amerikanischen Siedler lernten schnell, sich auch auf den Maisanbau zu verlassen, denn der Mais war leicht anzubauen und zu lagern und brauchte keine besondere Pflege. Ihr Speiseplan bestand zum Großteil aus maishaltigen Gerichten.

Verdickungsmittel wie Xanthan, Guarkernmehl und Carrageen enthalten kein Gluten. Sie werden häufig in glutenfreien

Backwaren verwendet, um eine Elastizität des Teiges zu erzielen, die sonst nur durch glutenhaltige Mehle erreicht wird. Bei einigen Menschen wirkt Guarkernmehl abführend.

Andere glutenfreie Nahrungsmittel

Auch folgende Nahrungsmittel enthalten kein Gluten (vorausgesetzt, sie sind nicht verarbeitet und enthalten keine Zusatzstoffe):

- ✓ Eier
- ✓ Essig – Ausnahme: Malzessig
- ✓ Fisch
- ✓ Fleisch
- ✓ Fruchtsaft
- ✓ Geflügel
- ✓ Gemüse
- ✓ Honig
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Kaffee
- ✓ Marmelade
- ✓ Meeresfrüchte
- ✓ Milchprodukte
- ✓ Mineralwasser
- ✓ Nüsse
- ✓ Obst
- ✓ Öle
- ✓ Tee



Diese Nahrungsmittel sind von Natur aus glutenfrei. Sie können natürlich auch spezielle Kekse, Brot, Brezeln oder andere Produkte kaufen, die aus glutenfreien Zutaten hergestellt wurden. Mehr zu diesen Produkten und wo Sie sie kaufen können, erfahren Sie in [Kapitel 8](#).

Essen Sie kein Weizenfleisch

Seitan ist ein Nahrungsmittel, das aus Weizengluten gewonnen wird und in seiner Beschaffenheit Fleisch nachahmen soll. Es wird auch Weizenfleisch genannt und oft in der vegetarischen Küche verwendet. Um Seitan herzustellen, wird ein Teig aus Weizenmehl und Wasser angesetzt. Dieser Teig wird so lange geknetet, bis das Gluten herausgelöst ist und Stärke und Kleie weggespült werden können. Übrig bleibt nur noch das Gluten. Das Gluten wird dann in Wasser oder Gemüsebrühe gekocht und mit Sojasoße gewürzt. Am Ende kommt ein weiches, stabiles, fleischähnliches Produkt heraus. Seitan ist ein Nahrungsmittel, das nicht nur Gluten *enthält*, sondern reines Gluten *ist*. Frei übersetzt bedeutet das japanische Wort Seitan »reines Eiweiß«. In China nennt man es *Kofu*.

Glutenhaltige Nahrungsmittel

Es gibt viele Hersteller, die spezielle glutenfreie Varianten bestimmter Produkte entwickelt haben. Folgende Produkte enthalten immer Gluten, es sei denn, Sie kaufen sie als glutenfreie Spezialprodukte:

- ✓ Backwaren wie Kuchen, Kekse, Muffins etc.
- ✓ Bier
- ✓ Brezeln

- ✓ Brot
- ✓ Croûtons
- ✓ Hostien, Oblaten
- ✓ Kräcker
- ✓ Müsli
- ✓ Nudeln
- ✓ Pizzateig
- ✓ Sojasoße
- ✓ Soßen, Mehlschwitzen
- ✓ Surimi

Alternative Getreide

Wenn es über Mais, Weizen und Reis hinausgeht, kennen sich viele nicht mehr aus. Die meisten können Gerste nicht von Bulgur unterscheiden. Doch es gibt eine riesige Menge an Getreidesorten, die es zu erkunden gilt. Viele von ihnen sind glutenfrei, sehr lecker und nährstoffreich.

Sie werden zwar »alternative Getreide« genannt, doch viele sind eigentlich keine Getreide, sondern Gräser, Samen oder Blumen. Beschäftigen Sie sich ein wenig mit diesen alternativen Getreidesorten und entdecken Sie dabei vielleicht eine völlig neue Welt der glutenfreien Getreide.

Amaranth

Amaranth enthält viele Ballaststoffe, Eisen, Kalzium, Vitamine und weitere Mineralstoffe. Er ist außerdem reich an essenziellen Aminosäuren und ein hervorragender Eiweißlieferant. Amaranth

besteht aus kleinen, perlenartigen Körnern. Er ist nicht nur nährstoffreich, sondern durch seinen pfeffrigen, nussigen Geschmack auch sehr lecker.

Amaranth ist kein echtes Getreide. Er ist mit dem weißen Gänsefuß und einer sehr hübschen Blume namens *Hahnenkamm* verwandt. Er wird nicht nur wegen seiner Samen angebaut, sondern auch wegen seiner Blätter, die man kochen und essen kann. Amaranth kann gemahlen oder geröstet werden. Das verleiht ihm einen besonderen Geschmack. Manche Sorten können wie Popcorn gepoppt werden, man kann ihn kochen und ihn in Suppen, Müslis oder als Beilage servieren. Sie sollten Amaranth vor dem Verzehr immer kochen, da er auch wie andere essbare Samen Inhaltsstoffe hat, die die Aufnahme verschiedener Nährstoffe behindern.



Amaranth gab es schon bei den Azteken. Sie schrieben ihm geheimnisvolle Kräfte zu und glaubten, er könne selbst dem schwächsten Mann wieder Kraft und Stärke verleihen. Der Name bedeutet wörtlich »unsterblich«. Auch wenn Amaranth Sie nicht unsterblich werden lässt, so ist er doch sehr nährstoffreich und glutenfrei.

Buchweizen

Viele Menschen verwirrt es, dass Buchweizen grundsätzlich glutenfrei ist, denn es steht das Wort »Weizen« in seinem Namen. Doch Buchweizen hat mit Weizen nichts zu tun. Er ist nicht einmal ein echtes Getreide. Buchweizen ist eine Frucht, ein entfernter Verwandter vom Rhabarber. Der Buchweizensamen hat eine dreieckige Hülse, die einen blassgrauen Kern enthält, der auch als *Graupe* bekannt ist. In der einen oder anderen Form wurden Graupen schon seit dem 10. Jahrhundert vor Christus zubereitet.

Buchweizen enthält viele Aminosäuren, unter anderem eine große Menge an Lysin, eine Aminosäure, die in vielen anderen Getreidesorten nur gering enthalten ist. Außerdem liefert Buchweizen alle acht essenziellen Aminosäuren, die unser Körper dringend benötigt, aber selber nicht herstellen kann. Deshalb ist er ein weit besserer Eiweißlieferant als viele andere Pflanzen. Außerdem hat Buchweizen viel Vitamin B, Phosphor, Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink. Er ist eine gute Quelle für Linolsäure und essenzielle Fettsäuren.

Buchweizen wird getrocknet und hat einen delikaten Geschmack, der ihn zu einem guten Ersatz für Nudeln und Reis macht. Wenn die geschälten Buchweizenkerne geröstet werden, nennt man sie Kasha. Sie sind dann dunkelbraun und haben einen nussigen Geschmack und riechen leicht verbrannt. Buchweizen wird häufig in Muffins, Keksen und Pfannkuchen verwendet. Doch seien Sie vorsichtig, denn viele Hersteller kombinieren Buchweizen mit Weizen. Lesen Sie deshalb genau die Zutatenliste. In Japan gibt es Buchweizennudeln (Soba). Doch auch hier ist manchmal Weizenmehl enthalten.

Bei reinem Buchweizenmehl und daraus hergestellten Produkten besteht zudem sehr häufig ein erhebliches Kontaminationsrisiko, da es nach der Ernte oft mit anderen Getreidearten parallel gelagert oder verarbeitet worden ist. Sie sollten daher diätetisch hergestelltes Buchweizenmehl bevorzugen, sodass Sie ein Kontaminationsrisiko ausschließen können.

Hirse

Hirse ist kein Getreide. Es gehört zu den Gräsern und hat kleine, runde, elfenbeinfarbene und gelbe Samenkerne, die beim Kochen aufquellen.

Hirse enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe. Sie ist reich an Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalium, hat

viele Ballaststoffe und Proteine. Außerdem hat Hirse viele Vitamine des B-Komplexes wie Niacin, Thiamin und Riboflavin. Außerdem ist Hirse gut verdaulich.



Hirse gehörte in Afrika und Indien seit Jahrtausenden zu den Grundnahrungsmitteln. In China wurde es bereits 2700 vor Christus angebaut und zählte dort zu den Hauptnahrungsmitteln, bevor der Reis diese Stelle einnahm. Auch heute ist die Hirse in Nordchina, Japan, der Mandschurei, in vielen Gebieten der ehemaligen Sowjetunion, in Afrika, Indien und Ägypten noch ein wichtiges Nahrungsmittel. In den westlichen Ländern wird sie heute meist als Vieh- und Vogelfutter angebaut. Doch sie wird als wohlschmeckendes und nährstoffreiches Nahrungsmittel für die Menschen wieder zunehmend interessant.

Pfeilwurz

Bei den alten Majas und anderen Einwohnern Zentralamerikas wurde der Pfeilwurz als ein Gegengift zu Pfeilgiften geschätzt. Heute wird er benutzt, um den Magen zu beruhigen und gegen Durchfall zu wirken. Pfeilwurz wird gerne auch als Bindemittel für Soßen, Suppen und Süßspeisen verwendet.

Pfeilwurz ist ein sehr feines weißes Pulver, das in Aussehen und Beschaffenheit sehr der Maisstärke ähnelt. Die durchsichtige Paste ist geschmacklos. Sie können Pfeilwurz zum glutenfreien Kochen oder als Bindemittel einsetzen. Es bindet schon bei niedrigeren Temperaturen als Maisstärke oder Weizen. Pfeilwurz ist leicht verdaulich und deshalb gut als »Krankenkost« geeignet.

Quinoa

Quinoa ist ein weiteres Getreide, das eigentlich nicht wirklich ein Getreide ist. Es gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse.

Quinoa ist laut der amerikanischen Akademie der Wissenschaften ein fast perfekter pflanzlicher Eiweißlieferant.

Wie andere und alternative Getreidesorten ist auch Quinoa reich an Lysin und anderen Aminosäuren. Außerdem enthält es viel Phosphor, Kalzium, Eisen, Vitamin E, verschiedene B-Vitamine und Ballaststoffe. Meist hat Quinoa eine hellgelbe Farbe, doch es gibt es auch in pink, orange, rot und schwarz.

Da die ungekochten Körner in der Samenschale *Saponine* (bitter schmeckende Substanzen, die einen natürlichen Schädlingsschutz darstellen) enthalten, sollten Sie Quinoa vor dem Kochen sorgfältig wässern. Meistens wurde Quinoa bereits gewässert, bevor es in den Handel kommt.



Die Menschen in den südamerikanischen Anden bauen Quinoa schon seit 3000 vor Christus an. Die Inkas nannten die einjährige Pflanze »Muttergetreide«, da die Quinoapflanzen sich selbst vermehrten und immertragend waren. Sie verehrten Quinoa als ein heiliges Nahrungsmittel, da es ein erfülltes und langes Leben versprach. Das Oberhaupt der Inkas pflanzte jedes Jahr persönlich mit einem goldenen Spaten die erste Reihe Quinoapflanzen.

Sorghum

Auch Sorghum ist eine Hirseart und gehört zu den ältesten bekannten Getreidearten. In Afrika und Indien war es Jahrhunderte lang ein Grundnahrungsmittel. Heute wird es auch in Südeuropa, Südasien und Zentralamerika angepflanzt.

Da das Sorghumeiweiß und die -stärke langsamer verdaut werden als bei anderen Getreiden, ist es generell gut geeignet. Sorghum ist reich an Eisen, Kalzium und Kalium. Ärzte empfehlen es Patienten, die einen Mangel dieser Stoffe aufweisen, als Nahrungsergänzung.

Sorghum-Fans lieben sein dezentes Aroma und die helle Farbe, da sich weder der Geschmack noch das Aussehen von Nahrungsmitteln verändert, wenn Sorghum als Ersatz für Weizenmehl benutzt wird. Köche kombinieren häufig Sorghum mit Sojamehl. Sorghum wird auch zur Herstellung alkoholischer Getränke eingesetzt.



Sorghum und Hirse enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe. Einige Wissenschaftler sehen einen Zusammenhang zwischen einer hohen Nitrilosidaufnahme und einer geringen Krebsrate. Das führte zu der Annahme, dass Nitriloside Krebserkrankungen vorbeugen können. In Afrika beispielsweise, wo 80 Prozent der Nahrung aus nitrilosidreichen Nahrungsmitteln besteht, ist die Krebsrate sehr niedrig.

Teff (Zwerghirse)

Die Zwerghirse ist zwar winzig, doch für unsere Ernährung ist sie das reinste Kraftwerk. Teff ist die kleinste der Getreidesorten, obwohl es eigentlich kein echtes Getreide ist. Wenn es Ihnen runterfällt, werden Sie es vermutlich nicht wiederfinden. Teff ist ein äthiopisches Kulturgetreide und wird dort schon seit etwa 5000 Jahren angebaut. Es hat einen Eiweißgehalt von fast 12 Prozent und enthält fünfmal mehr Kalzium, Eisen und Kalium als jedes andere Getreide. Teff, das einen süßen, nussigen Geschmack besitzt, gibt es in vielen unterschiedlichen Formen und Farben. Am häufigsten sind jedoch elfenbeinfarbene, braune und rotbraune Sorten.

Sie können das ganze Korn kochen und es mit geschnittenem Obst oder als Getreidebrei mit Butter und Zucker servieren. Sie können Teffmehl auch, aber nicht ausschließlich, zum Backen verwenden. Diese Backwaren haben einen einzigartigen Geschmack und sind besonders nährstoffreich.

Wenn Sie schon einmal von Teff gehört haben, dann sicherlich in Zusammenhang mit einem traditionellen weichen, gesäuerten Fladenbrot. Das Fladenbrot lässt sich gut in Soßen und Suppen dippen oder man kann damit Fleisch aufgreifen.

Auf bedenkliche Inhaltsstoffe achten

Die Ernährung wird um einiges komplizierter, wenn Sie sich nicht sicher sein können, ob ein Nahrungsmittel immer glutenfrei oder glutenhaltig ist. In diesem Abschnitt gehe ich darauf ein, bei welchen Nahrungsmitteln Sie vorsichtig sein sollten und welche oft fälschlicherweise als glutenhaltig angesehen werden.

Auf welche Nahrungsmittel müssen Sie achten?

Natürlich müssen Sie alles hinterfragen, wenn Sie wirklich sicher sein wollen. Ich hatte beispielsweise noch nie Tee gesehen, der glutenhaltig war, bis ich einmal auf einer Zutatenliste las: Gerstenmalz. Seitdem weiß ich, dass auch aromatisierte Teesorten glutenhaltig sein können.

Das Malz war leicht zu entdecken, da bei den Inhaltsstoffen ganz klar aufgelistet war, was glutenhaltig ist. Doch bei anderen Zutaten ist das nicht so leicht zu erkennen, weil manche Zutaten manchmal glutenfrei sind und manchmal nicht. Mit diesen Inhaltsstoffen müssen Sie sich etwas ausführlicher beschäftigen. In [Kapitel 5](#) erfahren Sie noch mehr dazu.

Fragliche Inhaltsstoffe

Zu den fraglichen Inhaltsstoffen zählen:

- ✓ Aromen (auch bei Kaffee und Tee)
- ✓ Getränkepulver
- ✓ Gewürze beziehungsweise Gewürzmischungen
- ✓ Kräuter beziehungsweise Kräutermischungen
- ✓ Kräuter- und Würzessige
- ✓ Lasierungen und Überzüge
- ✓ Liköre
- ✓ Malz (in der Regel Gerstenmalz, dann glutenhaltig; kann aber auch Maismalz sein, dann glutenfrei)
- ✓ Müslizusätze
- ✓ Sago (kann aus Maniok sein, dann glutenfrei, oder aus Gerste, dann glutenhaltig)
- ✓ Whiskey

Diese Zutaten sind nicht immer glutenhaltig. Sogar eher selten. Doch sie *können* Gluten enthalten. Damit Sie sich sicher sein können, müssen Sie das prüfen.



Dank der Europäischen Gesetzgebung (Richtlinie 2003/89/EG) gibt es mittlerweile viel weniger fragliche Inhaltsstoffe. Die Hersteller müssen klar kennzeichnen, ob zum Beispiel ein Produkt glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse enthält. Lesen Sie mehr zu diesem Thema in [Kapitel 5](#).

Der Diskussion um einige Nahrungsmittel ein Ende setzen

Betroffene müssen bestimmte Zutaten hinterfragen, um entscheiden zu können, ob sie glutenfrei sind oder nicht. Manche von diesen Inhaltsstoffen werden angezweifelt, weil unklare Informationen, Gerüchte oder Missverständnisse dazu geführt haben. Doch dank einer detaillierten Deklaration und eindeutiger Forschungsergebnisse sind folgende Inhaltsstoffe nicht mehr fraglich:

- ✓ Aromastoffe
- ✓ Destillierter Alkohol
- ✓ Dextrin
- ✓ Hefe (außer Bierhefe)
- ✓ Karamellfarbe
- ✓ Maltodextrin
- ✓ Mono- und Diglyceride
- ✓ Stärke und modifizierte Stärke
- ✓ Vanille und Vanilleextrakt
- ✓ Weizengras
- ✓ Zitronensäure



Die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) hat folgende Erzeugnisse ebenfalls als grundsätzlich glutenfrei eingestuft:

- ✓ Glukose auf Weizenbasis einschließlich Dextrose
- ✓ Maltodextrine auf Weizenbasis
- ✓ Glukosesirup auf Gerstenbasis
- ✓ in Destillaten für Spirituosen verwendetes Getreide

Lesen Sie mehr dazu in [Kapitel 5](#).

Die Welt der Aromastoffe

Unter Aromastoffen versteht man chemisch definierte Einzelsubstanzen mit bestimmten Geschmackseigenschaften. Sie sind sehr geschmacksintensiv und werden daher nur in kleinen Mengen verwendet. Aromastoffe sind heutzutage in der Lebensmittelindustrie weit verbreitet. Gluten wird dabei oftmals als Trägerstoff eingesetzt. Aromastoffe sorgen dafür, dass die Produkte ihren Geschmack, den sie durch Lagerung, Verarbeitung oder auch Aufbewahrung verloren haben, wieder zurückgewinnen. Aromastoffe unterliegen in Deutschland der sogenannten Aromenverordnung (AromV). In der Anlage 1 zur AromV werden die verschiedenen Aromastoffe aufgeführt und definiert.

- ✓ Demnach sind *natürliche Aromastoffe* pflanzlichen oder tierischen Ursprungs. Dabei muss jedoch der Geschmack nicht aus dem namensgebenden Stoff gewonnen werden. Folglich muss ein Erdbeeraroma nicht aus Erdbeeren stammen, sondern kann auch aus anderen natürlichen Stoffen gewonnen werden.
- ✓ *Naturidentische Aromastoffe* werden zwar künstlich hergestellt, sie sind aber chemisch mit den natürlichen Aromastoffen identisch. Sie können im Unterschied zu ihren natürlichen Ebenbildern durch andere Verfahren (Synthese) aus anderen Ausgangsmaterialien gewonnen werden. Naturidentische Aromastoffe werden dort verwendet, wo es auf stabile Geschmacksnoten, Hitze- und Beständigkeit im sauren Milieu sowie Lagerfähigkeit der aromatisierten Lebensmittel ankommt.
- ✓ *Künstliche Aromastoffe* sind solche Substanzen, die in der Natur noch nicht nachgewiesen werden konnten und daher weder den natürlichen noch den naturidentischen Aromastoffen zuzuordnen sind. Sie werden synthetisch produziert. Im Gegensatz zu allen anderen Aromastoffen

gelten sie als Zusatzstoffe. Derzeit lässt die Aromenverordnung 14 künstliche Aromastoffe zu.

- ✓ *Aromaextrakte* sind komplexe Stoffgemische, wie ätherische Öle oder Auszüge aus pflanzlichen oder tierischen Ausgangsmaterialien. Sie haben bestimmte Geschmackseigenschaften und sind meist die Hauptbestandteile eines Aromas.
- ✓ *Raucharomen* werden aus Rauch gewonnen und verleihen Lebensmitteln einen typischen Rauchgeschmack. Raucharomen gibt es in fester und in flüssiger Form, wobei man sie in letzterem Fall oft als Liquid Smoke, Flüssigrauch oder Flüssiger Rauch bezeichnet.

Die Kennzeichnung von Aromastoffen wird ebenfalls in der AromV geregelt. Aromatisierung muss bei verpackten Lebensmitteln im Zutatenverzeichnis gekennzeichnet sein. Es reicht allerdings aus, wenn dort nur »Aroma« steht. Zusätzliche Angaben sind freiwillig. Findet sich in der Zutatenliste auf der Packung die Angabe »Aroma«, handelt es sich in der Regel um naturidentische Aromen oder eine Mischung aus künstlichen Aromastoffen. Wird zusätzlich noch die Herkunft des Aromas angegeben, zum Beispiel »natürliches Apfelaroma«, so muss das Aroma zu 90 Prozent aus diesem Lebensmittel stammen.

Werden glutenhaltige Rohstoffe verarbeitet, so muss gemäß den Vorgaben der Europäischen Union zur Allergen Kennzeichnung (lesen Sie hierzu auch [Kapitel 5](#)) die Angabe der Allergene in der Zutatenliste erfolgen, zum Beispiel durch die Angabe »Aroma (enthält/mit Weizen)« oder separat »Aroma, Weizen«. Gesundheitsschädliche Auswirkungen durch den Verzehr von aromatisierten Lebensmitteln sind nicht bekannt. Pflanzen oder Extrakte aus Pflanzen dürfen zur Herstellung von Aromen nicht in solchen Mengen eingesetzt werden, dass daraus ein Gesundheitsschaden resultieren kann. Daher dürfen einige Aromastoffe per Gesetz nur bis zu einer festgesetzten Höchstmenge zugesetzt werden.

Ein Schlückchen in Ehren – was ist erlaubt?

Es ist immer dasselbe. Ich spreche noch keine fünf Minuten über die glutenfreie Ernährung, dann kommt auch schon die Frage: »Im Bier ist doch kein Gluten, oder?« Doch, es ist.

Aber viele andere alkoholische Getränke sind glutenfrei. Und wenn Sie ein wenig suchen, finden Sie sogar glutenfreies Bier.

Grundsätzlich erlaubt

Die Liste der alkoholischen Getränke, die bei einer glutenfreien Lebensweise erlaubt sind, ist sehr viel länger als die Liste mit glutenhaltigen Getränken. Auch andere als die folgenden Getränke können glutenfrei sein, doch ich möchte an dieser Stelle nur die gängigsten Alkoholika aufzählen:

- ✓ Bourbon
- ✓ Brandy
- ✓ Cidre (kann gelegentlich Gerste enthalten – also Vorsicht)
- ✓ Cognac
- ✓ Gin
- ✓ Korn
- ✓ Rum
- ✓ Schnaps
- ✓ Tequila
- ✓ Wein (auch Sekt und Champagner)
- ✓ Weinbrand

- ✓ Whiskey (solange nicht nachträglich mit Malz versetzt)
- ✓ Wodka



Vielleicht sind Sie etwas verwirrt, dass Sie Alkoholika trinken dürfen, die aus glutenhaltigen Getreiden hergestellt werden. Solange diese Getränke destilliert und nicht in die glutenhaltige Maische zurückgegeben werden, bleiben sie nach der Destillation glutenfrei.

Davon müssen Sie sich fernhalten

Nur ein paar alkoholische Getränke sind bei einer glutenfreien Ernährung nicht erlaubt. Dazu zählen:

- ✓ Bier
- ✓ Malzgetränke



Der Destillationsprozess eliminiert alle Glutenspuren. Deshalb können Sie gefahrlos destillierten Essig und destillierte Alkoholika genießen. Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob Ihr Lieblingsgetränk glutenfrei ist, schauen Sie auf der Liste der glutenfreien Drinks nach oder treten Sie mit dem Hersteller oder der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. in Kontakt.

Ein dreifaches Hoch auf glutenfreies Bier

Die meisten Biere sind glutenhaltig und deshalb natürlich nicht erlaubt. Doch mittlerweile gibt es auch glutenfreie Biersorten. Hier einige Beispiele: GlutaneR Premium (Belgae Belgische Bierspezialitäten, www.belgae.de), Glutano Beer (GDS Food GmbH, www.glutano.de), Lebensfreude glutenfrei

(Klosterbrauerei Neuzelle, www.klosterbrauerei.com), Bio-Reis-Gold glutenfrei (Liebhart's Privatbrauerei GmbH & Co. KG, www.residenz-biere.de), Riedenburger Glutenfree – Hirsebier (Riedenburger Brauhaus Michael Krieger KG, www.riedenburger.de), Schnitzerbräu (Schnitzer Bräu GmbH & Co. KG, www.schnitzerbraeu.de), Neumarkter Lammsbräu Glutenfrei (Neumarkter Lammsbräu Gebr. Ehrnsperger e. K., www.lammsbraeu.de). Wenn Sie lieber zu Hause Ihr eigenes glutenfreies Bier brauen möchten, finden Sie dazu einige Rezepte im Internet.

Auch Medikamente und Nahrungsergänzungen müssen glutenfrei sein

Denken Sie daran: Alles, was Sie zu sich nehmen, kann Probleme verursachen, wenn es nicht glutenfrei ist. Das gilt auch für eine winzig kleine Pille. Lesen Sie deshalb zuerst auf der Packung, welche Stoffe enthalten sind. Bei manchen Produkten ist schon auf der Verpackung der Hinweis »glutenfrei« zu erkennen.

Wenn Sie bei einem verschriebenen Medikament den Verdacht haben, es könnte Gluten enthalten, sollten Sie in der Apotheke nachfragen. Kann der Apotheker Ihnen keine Auskunft geben, nehmen Sie Kontakt zur Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. oder zum Hersteller auf. Die Adresse finden Sie immer auf dem Beipackzettel.



Hier einige Tipps, die Sie sich merken sollten:

- ✓ Bitten Sie Ihren Apotheker, dass er sich im Computerprogramm eine Notiz macht, wenn das Medikament glutenfrei ist. Dann weiß er beim nächsten Mal sofort Bescheid.
- ✓ Ist das Mittel rezeptfrei, sollten Sie den Hersteller oder die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. anrufen, um sicherzugehen, dass das Präparat glutenfrei ist.
- ✓ Sie sollten jetzt herausfinden, welche rezeptfreien Medikamente, die Sie häufig einnehmen, glutenfrei sind. Schmerzmittel, fiebersenkende Mittel, Erkältungsmedikamente und anti-entzündliche Präparate sind beispielsweise häufig glutenfrei. Doch Sie möchten sich sicherlich nicht nachts um ein Uhr darüber Gedanken machen, wenn Ihr Kind Sie weckt, weil es mit Ohrenschmerzen im Bett liegt.
- ✓ Schreiben Sie mit einem dicken Rotstift groß »GF« auf die Medikamentenpackung. Dann müssen Sie im Notfall nicht erst überlegen, ob dieses Medikament erlaubt ist.
- ✓ Über die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. können Sie eine Aufstellung glutenfreier Arzneimittel bekommen.

Glutenhaltige Produkte, die keine Nahrungsmittel sind

Sie werden sicherlich schon auf recht widersprüchliche Empfehlungen gestoßen sein, ob man bei glutenhaltigen Produkten, die nicht zu den Nahrungsmitteln zählen, Bedenken haben muss. Vielleicht haben Sie davon gehört, dass Sie auf Kunststoffboxen und -gefäße, Lotionen, Shampoos, Briefumschläge, Briefmarken, Kleber verzichten sollten. Woran sollte sich jemand, der glutenfrei leben möchte, nun halten?

Die wichtigste Frage in diesem Zusammenhang: Macht das Gluten wirklich etwas, wenn Sie es nicht essen? Die Antwort

darauf lautet: Manchmal ja und manchmal nein. (Hatten Sie eine etwas konkretere Antwort erwartet?)



Auch Knete kann Gluten enthalten. Ich weiß natürlich, dass Sie keine Knete essen wollen. Doch wer kann schon einem winzigen Stückchen widerstehen? Vergessen Sie nicht, häufig reicht der Kontakt der Finger mit dem Mund schon aus. Es gibt viele Rezepte, um selbst glutenfreie Knete herzustellen.

Um Kunststoffgefäße und -boxen, Briefumschläge oder Briefmarken müssen Sie sich keine Sorgen machen. Im Folgenden erfahren Sie, auf welche Produkte Sie achten müssen und welche völlig ungefährlich sind.

Vorsicht bei Make-up

Manchmal muss man sich bei Make-up vorsehen, manchmal aber auch nicht. Achten Sie vor allem auf Make-up, das in den Mund gelangen kann. Dazu gehört Lippenstift, Lipgloss, Lippenbalsam und Ähnliches. Grundierung, Lidschatten, Puder oder andere Make-up-Produkte dürften kein Problem darstellen, solange sie nicht zu nahe am Mund benutzt und dadurch verschluckt werden können.

Lotionen und Wässerchen

Experten sind der Meinung, dass Glutenmoleküle zu groß sind, um über die Haut aufgenommen zu werden. Lotionen, Conditioner, Shampoos und andere Pflegeprodukte sollten also kein Problem sein, solange Sie keine offenen Wunden und Ausschläge haben oder an einer Dermatitis herpetiformis Duhring (in [Kapitel 3](#) finden Sie mehr Informationen zu dieser Erkrankung) leiden.



Manchmal können Lotionen oder Cremes über die Hände an das Essen gelangen. Das kann zu Problemen führen. Waschen Sie sich deshalb gründlich Ihre Hände, damit Sie nicht versehentlich durch Lotion Gluten aufnehmen.

Trotz der wissenschaftlichen Beweise dafür, dass Pflegeprodukte kein Problem darstellen, habe ich von unzähligen Betroffenen gehört, dass sie auf glutenhaltige Pflegeprodukte reagiert haben. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, benutzen Sie solche glutenhaltigen Produkte einfach nicht.

Zahnpflegeprodukte

Sie sollen Ihre Zahncreme, Ihr Mundwasser oder andere Zahnpflegeprodukte natürlich nicht schlucken. Trotzdem kann das schon einmal passieren. Wenn diese Produkte Gluten enthalten, können Sie darauf reagieren. Es ist auch hier ratsam, die Inhaltsstoffe genau zu studieren.

Die meisten Produkte, die in Zahnarztpraxen beispielsweise zum Polieren oder Fluoridieren der Zähne benutzt werden, sind glutenfrei. Doch rufen Sie am besten vorher Ihren Zahnarzt an und bitten Sie ihn, das herauszufinden.

5

Den Dingen auf den Grund gehen

In diesem Kapitel

- ▶ Warum glutenfrei manchmal nicht glutenfrei ist
 - ▶ Zutatenlisten auf Verpackungen lesen und verstehen
 - ▶ Wie viel Gluten Sie essen können
 - ▶ Anfragen bei den Lebensmittelherstellern stellen
 - ▶ Die zuverlässige Information
-

Ein Produkt ist entweder glutenfrei oder glutenhaltig, oder? Ist doch alles ganz einfach – leider nicht. Viele Dinge im Leben sind entweder schwarz oder weiß, manche jedoch auch grau. So verhält es sich häufig leider auch mit der Frage der Glutenfreiheit eines Lebensmittels. Die gute Nachricht ist, dass sich in den vergangenen Jahren schon vieles gebessert hat und vieles sich auch weiterhin verbessern wird. Die schlechte Nachricht ist jedoch, dass Sie, um tatsächliche Gewissheit über die Glutenfreiheit eines Lebensmittels zu erhalten, häufig noch immer einen gewissen Aufwand betreiben müssen.

In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie Sie herausfinden können, ob die Lebensmittel, die Sie essen, auch tatsächlich glutenfrei sind. Ich werde Sie in die »Kunst des Etikettenlesens« einweihen und zeigen, warum »glutenfrei« nicht immer mit »100 Prozent glutenfrei« gleichzusetzen ist. Außerdem gibt es noch einen Crashkurs für den Anruf bei der Hotline eines Lebensmittelherstellers.

Kann »glutenfrei« mehrdeutig sein?

Sie: Enthält Ihr Produkt Gluten?

Hotline des Herstellers: Wir fügen unseren Produkten kein Gluten bei.

Sie: Prima. Dann ist es also glutenfrei?

Hotline des Herstellers: Nein. Das habe ich nicht gesagt. Vielen Dank für Ihren Anruf.

Fühlen Sie sich jetzt auf den Arm genommen? Viele Lebensmittelhersteller verstecken sich hinter verschleiernenden oder mehrdeutigen Formulierungen (zum Beispiel »kann enthalten«), wenn es um die Beantwortung der einfachen Frage geht, ob ein Produkt glutenfrei ist.

Die Wahrheit ist jedoch: Tatsächlich sollen Schwierigkeiten mit der Allergenkennzeichnung, der Herkunft der einzelnen Zutaten und Kontaminationsrisiken kaschiert werden.

Die Sprache der Etiketten lernen

Wäre es nicht toll, wenn Sie bloß eine Zutatenliste bei einem Produkt lesen müssten, um zu wissen, welche Zutaten das Produkt enthält. Ist das nicht der Sinn einer solchen Zutatenliste? Leider stehen manche Zutaten jedoch nicht unmittelbar auf einer der Listen oder aber sie können glutenfrei oder glutenhaltig sein.

Durch die EU-Richtlinie 2003/89/EG ist erstmals Bewegung in die Kennzeichnung von Allergenen auf verpackten Lebensmitteln gekommen. Die Richtlinie fügte der bestehenden Richtlinie 2000/13/EG, die die Kennzeichnung von Lebensmitteln europaweit einheitlich regelte, den Anhang III a hinzu. In diesem Anhang wurden Allergene aufgeführt, die immer deklarationspflichtig sind:

1. glutenhaltiges Getreide (das heißt Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
2. Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
3. Eier und Eierzeugnisse
4. Fisch und Fischerzeugnisse
5. Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
6. Soja und Soja-Erzeugnisse
7. Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
8. Schalenfrüchte, das heißt Mandel (*Amygdalus communis* L.), gemeine Hasel (*Corylus avellana*), Walnuss (*Juglans regia*), Cashewnuss (*Anacardium occidentale*), Pecannuss (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), Paranuss (*Bertholletia excelsa*), Pistazie (*Pistacia vera*), Macadamianuss und Queenslandnuss (*Macadamia ternifolia*) sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
9. Sellerie und Sellerieerzeugnisse
10. Senf und Senferzeugnisse
11. Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
12. Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l in SO₂ angegeben

Die Deklarationspflicht trat 2005 für alle Mitgliedstaaten in der EU in Kraft. Die bisherigen Ausnahmen für zum Beispiel zusammengesetzte Zutaten (25-Prozent-Regelung) oder technologische Hilfsstoffe entfielen. Aber auch mit Einführung der neuen Regeln zur Kennzeichnung wird es keine vollständige

Deklaration aller Rezepturbestandteile geben. Einige Ausnahmen wie zum Beispiel Gewürze (unter 2 Prozent) sind weiterhin gültig.

Im Jahre 2007 wurden durch die Richtlinie 2005/26/EG Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht zugelassen. Diese Ausnahmen sind insbesondere für Zöliakie-Betroffene relevant.

Nach einem umfangreichen Testverfahren hat die European Food Safety Authority (EFSA) folgende Zutaten von einer Deklarationspflicht ausgenommen:

- ✓ Glukosesirup auf Weizenbasis, einschließlich Dextrose
- ✓ Maltodextrine auf Weizenbasis
- ✓ Glukosesirup auf Gerstenbasis
- ✓ Getreide, das als Ausgangsstoff für Destillate verwendet wird

Das bedeutet, dass bei Produkten, die zum Beispiel Glukosesirup auf Weizenbasis enthalten, ein Hinweis auf Weizen oder aber Gluten nicht erforderlich ist, da im Endprodukt Gluten nicht mehr nachweisbar ist.

Nicht nur für Gluten wurden Ausnahmen von der Deklarationspflicht zugelassen, sondern auch für folgende Produkte:

- ✓ Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse:
 - Lysozym aus Ei, das in Wein verwendet wird
 - Albumin aus Ei, das als Klärhilfsmittel in Wein verwendet wird
- ✓ Fisch und daraus hergestellten Erzeugnisse:
 - Fischgelatine, die als Träger für Vitamine und Aromen verwendet wird
 - Fischgelatine oder Hausenblase, die als Klärhilfsmittel in Wein verwendet wird

- ✓ Sojabohnen und daraus hergestellte Erzeugnisse:
 - vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett
 - Phytosterine/Phytosterinester, die aus Sojaöl gewonnen werden
 - Phytostanolester, aus Pflanzenölsterinen der Sojabohne gewonnen
 - natürlich gemischte Tocopherole (E306), natürliche D-alpha-Tocopherol, -acetat, -succinat aus Sojabohnenquellen
- ✓ Milch (einschließlich Laktose) und daraus hergestellte Erzeugnisse:
 - Molke, die als Ausgangsstoff für Destillate verwendet wird
 - Laktit
 - Milch(Kasein)-Erzeugnisse, die als Klärmittel in Wein verwendet werden
- ✓ Schalenfrüchte und daraus hergestellte Erzeugnisse:
 - Schalenfrüchte, die als Ausgangsstoff für Destillate verwendet werden
 - Mandeln und Walnüsse, die als Aroma für Spirituosen verwendet werden
- ✓ Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse:
 - Sellerieblatt- und Selleriesamenöl
 - Sellerieoleoresin
- ✓ Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse:
 - Senföl
 - Senfsamenöl
 - Senfsamenoleoresin

Im Jahr 2006 wurde die ursprüngliche Richtlinie 2000/13/EG durch die Richtlinie 2006/142/EG erneut geändert. Der Anhang III a wurde um zwei weitere Allergene erweitert. Zukünftig sind auch Lupine (auch Wolfsbohne) und Lupine-Erzeugnisse sowie Weichtiere und Weichtiererzeugnisse auf Lebensmittelverpackungen anzugeben.

Der deutsche Gesetzgeber hat die europäischen Vorgaben durch die Verordnung zur Kennzeichnung von Lebensmitteln (LMKV) in nationales Recht umgesetzt. In Anlage 3 zur LMKV finden sich die aufgeführten Allergene inklusive Ausnahmen nunmehr wieder.

Auf der Suche nach dem Health-Claim (Nährwertprofil)

Nicht zu verwechseln mit der Verpflichtung eines Lebensmittelherstellers zur Kennzeichnung eines Allergens ist die seit 2007 in Kraft getretene Verordnung (EG) Nr. 1924/2006, die einheitliche Vorgaben für nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben über Lebensmittel macht. Gemäß Artikel 29 der Verordnung gilt sie in allen Mitgliedstaaten ab dem Jahr 2007. Mit der Verordnung wird das Ziel verfolgt, den Schutz der Verbraucher vor Irreführung und Täuschung zu gewährleisten, aber auch den freien Warenverkehr im Binnenmarkt zu verbessern, die Rechtssicherheit für die Wirtschaftsakteure zu erhöhen und fairen Wettbewerb im Lebensmittelsektor sicherzustellen.

Zunehmend werden Lebensmittel freiwillig mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben gekennzeichnet, und es wird mit diesen Angaben für sie Werbung gemacht. Das hat die EU-Kommission zum Anlass genommen, einheitliche Regelungen für alle Mitgliedstaaten aufzustellen. Um dem Verbraucher ein hohes Schutzniveau zu gewährleisten und ihm die Wahl zu erleichtern,

sollten die im Handel befindlichen Produkte, einschließlich der eingeführten Produkte, sicher sein und eine angemessene Kennzeichnung aufweisen. Schließlich sei »eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung eine Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit, und einzelne Produkte seien im Kontext der gesamten Ernährung von relativer Bedeutung«.

Die neue Verordnung soll keine Überschneidung zu den bisherigen europarechtlichen Bestimmungen darstellen. Vielmehr ist sie als eine Ergänzung zur Richtlinie 2000/13/EG zu verstehen. Die Richtlinie 2000/13/EG untersagt allgemein die Verwendung von Informationen, die den Käufer irreführen können oder den Lebensmitteln medizinische Eigenschaften zuschreiben. Mit der vorliegenden Verordnung sollten diese allgemeinen Grundsätze ergänzt und spezielle Vorschriften für die Verwendung von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben bei Lebensmitteln, die als solche an den Endverbraucher abgegeben werden sollen, festgelegt werden.

Letztlich kommt die EU mit dieser Verordnung den bereits verabschiedeten Leitsätzen und Definitionen zur Verwendung von nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben des Codex Alimentarius aus dem Jahr 2004 nach.

Die neue Allergenkennzeichnung der Europäischen Union löst manches Problem, schafft aber auch neue

Die verpflichtende und einheitliche Kennzeichnung von Allergenen war ein großer Schritt zu einem besseren Verbraucherschutz, von dem gerade auch Zöliakie-Betroffene in hohem Maß profitiert haben. Auch wenn es bereits erste

Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht durch die Entscheidungen der EFSA (European Food Safety Authority) gibt, hat durch die einheitliche Kennzeichnung Transparenz Einzug in die Lebensmittelkennzeichnung gehalten. Viele Lebensmittelhersteller hatten zu Beginn allerdings auch erhebliche Umstellungsschwierigkeiten, sodass erst nach einigen Monaten eine ordnungsgemäße Etikettierung gewährleistet werden konnte.

Im Zuge der neuen Allergenkennzeichnung hat sich jedoch ein neues, großes Problem gerade auch für Zöliakie-Betroffene herauskristallisiert: Es heißt Kontamination. Die gerade durch die neuen Kennzeichnungsvorschriften gewonnene Sicherheit der Verbraucher über die Zutaten eines Produkts wurde durch zunächst einige, nunmehr eine Vielzahl an Lebensmittelherstellern ad absurdum geführt. Produkte wurden mit der Bezeichnung

Dieses Produkt kann Gluten enthalten.

This product may contain gluten.

etikettiert. Würden Sie ein solches Produkt essen?

Hintergrund dieser Vorgehensweise ist, dass durch die neuen Vorschriften Kontaminationen beziehungsweise Verunreinigungen von Lebensmitteln nicht erfasst werden. Die können dann auftreten, wenn Hersteller zum Beispiel sowohl glutenfreie als auch glutenhaltige Produkte in ihrer Fabrik herstellen oder aber glutenfreie mit glutenhaltigen Inhaltsstoffen etwa bei der Lagerung oder dem Transport in Berührung kommen können.

Für solche Fälle benutzen Lebensmittelhersteller die oben aufgeführten Warnhinweise. Es handelt sich hierbei jedoch gerade nicht um Rezepturbestandteile. Festzuhalten bleibt, das Produkt ist von seinen Zutaten her glutenfrei, aber es kann aufgrund von örtlichen oder ablauftechnischen Gegebenheiten zu

einer Verunreinigung mit anderen glutenhaltigen Zutaten gekommen sein.

Leider ist aus diesem Ausnahmefall mittlerweile der Regelfall geworden. Viele Lebensmittelhersteller haben sich die entsprechenden Warnhinweise zu eigen gemacht, um im Falle von Kontaminationen aber auch bei zum Beispiel sonstigen Zufallsfunden von Allergenen in ihren Lebensmitteln rechtlich nicht auf Schadensersatz belangt werden zu können. Sowohl der Europäischen Union als auch dem nationalen Gesetzgeber ist diese Problematik, die zum derzeitigen Zeitpunkt den Sinn und Zweck der Allergenkennzeichnung in erheblichem Maß beeinträchtigt, bereits bekannt. Es bleibt abzuwarten, wie und in welcher Form hierauf in absehbarer Zeit reagiert werden wird. So lange bleibt ein genaues Studium der einzelnen Zutatenlisten weiterhin erforderlich.

Was nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben tatsächlich sind, finden Sie unten rechtlich definiert. Hier ein paar »prominente« Beispiele für nährwertbezogene Aussagen, die Sie mit Sicherheit auch schon auf Verpackungen entdeckt haben:

- ✓ fettarm
- ✓ zuckerfrei
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ natriumarm
- ✓ hoher Vitamingehalt
- ✓ reich an Vitamin C

Noch mehr Beispiele und die Kriterien, wann sie verwendet werden dürfen, finden Sie im Anhang der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006.

Auch folgende gesundheitsbezogene Aussagen haben Sie mit Sicherheit schon auf der einen oder anderen Verpackung gelesen:

- ✓ stärkt die Abwehrkräfte des Körpers
- ✓ Kalzium stärkt den Knochen
- ✓ gut für das Herz

Maßstab dafür, ob eine irreführende oder gar falsche Angabe vorliegt, soll stets der durchschnittliche Verbraucher sein. Angaben sind dann falsch und irreführend, wenn sie nicht auf abgesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Zudem muss die für die ernährungsphysiologisch behauptete Wirkung erforderliche Menge durch den Verzehr des Produkts auch tatsächlich in einem Produkt vorhanden sein. Ein Hinweis darauf, dass erst der Konsum von zum Beispiel vier Joghurts zu der auf der Einzelverpackung beschriebenen Wirkung führen würde, ist somit unzulässig. Für alkoholische Getränke mit mehr als 1,2 Promille sind gesundheitsbezogene Angaben grundsätzlich nicht erlaubt.

Darüber hinaus schreibt die Verordnung vor, dass bei Verwendung von nährwert- oder gesundheitsbezogenen Angaben eine Nährwertkennzeichnung auf der Verpackung anzubringen ist. Anhand dieser Angaben können sich Verbraucher über den Gehalt an Kalorien, Fett, Eiweiß, Kohlenhydraten und gegebenenfalls anderen Nährstoffen, wie Salz/Natrium, Zucker, gesättigte Fettsäuren, informieren. Zusätzlich sollen Nährwertprofile (sogenannte Health Claims) zukünftig regeln, ab wann nährwert- beziehungsweise gesundheitsbezogene Angaben verwendet werden dürfen.

Hat ein Produkt zum Beispiel einen hohen Gehalt an Fett und Zucker, der das Nährwertprofil überschreitet, darf es generell keine nährwertbezogenen Angaben tragen. Ist in dem Produkt jedoch lediglich ein ungünstiger Nährstoff in einer übermäßig hohen Konzentration vorhanden, so sind nährwertbezogene

Angaben erlaubt. Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass zugleich der ungünstige Nährstoff mit seiner hohen Konzentration erwähnt wird.

Nährwertbezogene Angabe

Gemäß Artikel 2 Absatz 2 Nummer 4 der Verordnung ist eine nährwertbezogene Angabe jede Angabe, mit der erklärt, suggeriert oder auch nur mittelbar zum Ausdruck gebracht wird, dass ein Lebensmittel besonders positive Nährwerteigenschaften besitzt, und zwar aufgrund der Energie (Brennwert), die es liefert, in vermindertem oder erhöhtem Maße liefert oder nicht liefert und/oder der Nährstoffe oder anderen Substanzen, die es enthält, in verminderter oder erhöhter Menge enthält oder nicht enthält.

Durch die Nährwertprofile soll verhindert werden, dass Lebensmitteln der Anschein verliehen wird, sie hätten aufgrund des Gehalts an bestimmten Nährstoffen (zum Beispiel zugesetzten Vitaminen) besondere gesundheitliche Vorteile, obwohl sie aber gleichzeitig aufgrund ihrer Gesamtzusammensetzung im Rahmen der täglichen Ernährung eher nur in Maßen empfohlen werden können.

Nährwertprofile werden zwar auf den Etiketten der Lebensmittel nicht erscheinen, ihre Bedingungen und Ausnahmen werden jedoch durch die Europäische Kommission auf der Grundlage eines Gutachtens der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) unter Beteiligung der Mitgliedstaaten festgelegt. Dabei soll unter anderem die gesamte Nährwertzusammensetzung des Lebensmittels, die Bedeutung des Lebensmittels im Rahmen der Gesamternährung und des Vorhandenseins von einzelnen Nährstoffen einfließen. Auch die Bedürfnisse von Kindern als besonders schützenswerter Verbrauchergruppe sollen Berücksichtigung finden. Die Europäische Kommission wird zur einfacheren Überwachung ein öffentliches Gemeinschaftsregister erstellen, das alle nährwert-

und gesundheitsbezogenen Angaben über Lebensmittel enthalten soll. Dadurch soll es den Mitgliedstaaten ermöglicht werden, die Einhaltung der verbindlichen Vorgaben effizient durchzusetzen.

Gesundheitsbezogene Angabe

Gemäß Artikel 2 Absatz 2 Nummer 5 der Verordnung ist eine gesundheitsbezogene Angabe jede Angabe, mit der erklärt, suggeriert oder auch mittelbar zum Ausdruck gebracht wird, dass ein Zusammenhang zwischen einer Lebensmittelkategorie, einem Lebensmittel oder einem seiner Bestandteile einerseits und der Gesundheit andererseits besteht.

Nach einer Übergangsphase, die entweder bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum des jeweiligen Produkts, längstens jedoch bis zum 31.07. 2009 dauert, werden alle Lebensmittel auch entsprechende nährwertbezogene Angaben enthalten müssen.



Die durchgestrichene Ähre – das Glutenfrei-Symbol

Das »Glutenfrei«-Symbol (die durchgestrichene Ähre) hat sich sowohl in Deutschland als auch international als vorherrschende Methode zur Kennzeichnung glutenfreier Produkte etabliert. Es gibt am Markt praktisch keine glutenfreien diätetischen Lebensmittel, die nicht mit dem »Glutenfrei«-Symbol gekennzeichnet sind. Auf die mit diesem Zeichen verbundene Garantie verlassen sich tagtäglich viele Zöliakie-Betroffene.

Um die mit der Verwendung dieses Gütesiegels zusammenhängende Garantie für Deutschland aufzubauen und aufrechtzuerhalten, hat die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. 1991 beschlossen, das »Glutenfrei«-Symbol beim Deutschen

Patent- und Markenamt als Marke eintragen zu lassen. Seit Eintragung der Marke verfolgt die DZG das Ziel, Nachahmer fernzuhalten und mit Firmen, die das Symbol der »durchgestrichenen Ähre« verwenden möchten, Lizenzverträge abzuschließen, in denen die Art der Benutzung vertraglich festgelegt und insbesondere eine regelmäßige Überwachung der Einhaltung der von der Wissenschaft und Medizin vorgegebenen Standards für Glutenfreiheit sichergestellt wird.

In den anderen europäischen Mitgliedsländern der EU haben die jeweiligen Zöliakie-Gesellschaften ebenfalls das »Glutenfrei«-Symbol eintragen lassen und führen dort ebenfalls eine Lizenzierung von Produkten durch. Seit 2012 haben sich mehrere europäische Zöliakie-Gesellschaften zu einem Europäischen Lizenzierungssystem (ELS) zusammengeschlossen. Ziel ist es, das »Glutenfrei«-Zeichen zukünftig anhand gemeinsamer Kriterien zu vergeben. Zudem soll das Zeichen mit einer Länderkennzeichnung versehen sein, sodass für den Verbraucher erkennbar ist, wo das Produkt lizenziert wurde.

Glutenfrei heißt nicht null oder Wie viel Gluten darf man eigentlich essen?

Bereits seit Jahrzehnten streiten sich Wissenschaftler aus allen Ländern der Welt, wie viel Gluten denn nun tatsächlich noch »sicher« für einen Zöliakie-Betroffenen oder aber einen Patienten mit glutensensitiver Enteropathie sei. Natürlich werden Sie als Erstes sagen, dass 0,0 mg bestimmt sicher seien. Das Problem ist aber, dass es bisher noch keine analytische Methode gibt, die nachweisen kann, dass ein Lebensmittel genau 0,0 mg Gluten

enthält. Bisher sind lediglich Verfahren zugelassen, die Gluten erst in einem Umfang von 5 mg/kg (= 5 ppm) nachweisen können. Bei diesen analytischen Messungen gibt es aber nicht selten auch Abweichungen von bis zu 5 ppm, sodass letztlich ein Wert von 10 ppm als realistisch nachweisbar erscheint.

Studien in den letzten Jahren haben nachgewiesen, dass Zöliakie-Betroffene und glutensensitive Patienten ohne Weiteres auch höhere Mengen an Gluten beschwerdefrei vertragen. Dies muss jedoch auch in einem Zusammenhang mit der täglich aufgenommenen Menge etwa an Teigwaren aufgrund der nationalen Essgewohnheiten gesetzt werden. So nehmen zum Beispiel gerade Südeuropäer gern und oft Teigwaren zu sich. In Skandinavien überwiegen dagegen mehr Kartoffelgerichte. Daher haben sich in vielen Ländern der Welt unterschiedliche Grenzwerte für die Glutenfreiheit eines Produkts eingebürgert. In einigen Ländern sind sie gesetzlich festgeschrieben, wie zum Beispiel in Italien. In anderen beruhen sie dagegen auf Selbstverpflichtungen der Industrie beziehungsweise dem sogenannten Codex Alimentarius. Der Codex Alimentarius der Welthandelsorganisation (WTO) hielt lange Zeit zwei Werte für die Glutenfreiheit eines Lebensmittels für entscheidend.

Wenn glutenfreie Lebensmittel aus von Natur aus glutenfreien Rohstoffen hergestellt werden, dürfen nicht mehr als 20 mg/kg Gluten im Endprodukt enthalten sein. Für Lebensmittel, die auf der Basis von glutenfreier Weizenstärke (siehe [Kapitel 4](#)) hergestellt wurden, galt ein Grenzwert von 200 mg/kg. Aufgrund der verschiedenen Auffassungen der Wissenschaftler und Forscher auf der einen Seite und der Lebensmittelindustrie auf der anderen Seite waren diese Grenzwerte über Jahrzehnte hinweg lediglich eine Empfehlung, da ein Standard für glutenfreie Lebensmittel nicht existierte. Im Jahr 2007 einigte man sich jedoch nach jahrzehntelangem Ringen auf die Verabschiedung eines solchen Standards. Zukünftig gilt der Standard für diätetische Lebensmittel für glutenintolerante (-sensitive) Personen.

Im Anwendungsbereich ist festgelegt, dass auch von Natur aus glutenfreie Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs, sofern für Zöliakie-Betroffene geeignet, in den Geltungsbereich des Standards fallen können.

Glutenfreie Lebensmittel sind diätetische Lebensmittel ohne Weizen, Weizenderivate (Dinkel, Emmer, Kamut, Einkorn), Gerste, Roggen und Hafer mit einem maximalen Grenzwert von 20 mg Gluten pro Kilogramm im abgegebenen Erzeugnis.

Der Hafer ist weiterhin mit einer Fußnote versehen, wonach die Freigabe für eine glutenfreie Ernährung auf nationaler Ebene erfolgen kann (siehe hierzu auch [Kapitel 4](#)). In der Praxis bedeutet dies ein verbindlicher Grenzwert in Höhe von 20 mg Gluten pro Kilogramm Produkt wie abgegeben.

Weizenstärkehaltige Produkte können als glutenfrei gekennzeichnet werden, wenn der Glutengehalt im Enderzeugnis ebenfalls 20 mg Gluten pro Kilogramm nicht übersteigt.

Neu ist die Beschreibung von diätetischen Lebensmitteln mit glutenfrei gemachten Rohstoffen, zum Beispiel Weizenstärke und einem Grenzwert in Höhe von 20 bis 100 mg Gluten pro Kilogramm im abgegebenen Erzeugnis: Für diese Produktkategorie wurde die Kennzeichnung »sehr geringer Glutengehalt« festgelegt. Die Kennzeichnung erfolgt künftig auf nationaler beziehungsweise europäischer Ebene.

Während die Bezeichnung »sehr geringer Glutengehalt« bereits in einigen Ländern eingeführt ist, wird sie jedoch flächendeckend voraussichtlich Verunsicherungen auslösen und dazu führen, dass Produkte, die am Markt eingeführt sind und nachweislich auch für eine Vielzahl betroffener Verbraucher verträglich sind, vom Markt verschwinden werden.

Auch fragen will gelernt sein – auf der Suche nach zuverlässigen Informationen

Die gute Nachricht zuerst: Es gibt unzählige Informationen über Zöliakie, glutensensitive Enteropathie und natürlich glutenfreie Ernährung, besonders im Internet. Die schlechte Nachricht ist: Vieles davon ist unvollständig oder sogar widersprüchlich.

Unabhängig davon, wer oder was die Quelle der Information ist, sollten Sie immer auch die Glaubwürdigkeit der Quelle bewerten. Hier ein paar Tipps, wie Sie am besten vorgehen können:

- ✓ Achten Sie auf das Publikationsdatum. Informationen im Internet und in Büchern können bereits in der Minute, in der sie veröffentlicht wurden, überholt sein. Sie sollten daher aufpassen, dass Sie auch wirklich Informationen über den aktuellen Stand lesen.
- ✓ Achten Sie auf Referenzen. Haben die Autoren ein fachlich fundiertes Wissen (etwa durch Studium oder Ausbildung) oder teilen sie lediglich ihre persönlichen Erfahrungen und Meinungen mit. Woher haben sie ihre Informationen? Nicht jeder Autor ist auch zuverlässig. Schließlich braucht man für Publikationen im Internet oder in Büchern keine Lizenz oder Genehmigung.
- ✓ Vergleichen Sie unterschiedliche Quellen und unterschiedliche Informationen. Viele Informationen, die Sie in Büchern oder im Internet über die glutenfreie Ernährung finden werden, sind widersprüchlich. Daher sollten Sie immer möglichst mehrere Quellen vergleichen.

Glutenfreies im Internet

Einige Webseiten sind wirklich hervorragend und da ich Ihnen keine dieser hervorragenden Seiten verschweigen möchte, folgt eine kleine Aufstellung von Selbsthilfegruppen:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.: www.dzg-online.de

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie:
www.zoeliakie.or.at

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz: www.zoeliakie.ch

Association of European Coeliac Societies (AOECS) der Dachverband aller europäischen Zöliakie-Gesellschaften:
www.aoecs.org

Zöliakie-Gesellschaften in den USA: www.gluten.net,
www.celiac.org, www.csaceliacs.org,
www.gfcfdiet.com

Wenn Sie Lust auf einen Austausch mit Betroffenen haben (etwa über Back- oder Kochrezepte oder neue Produkte), kann ich Ihnen auch noch den Zöliakie-Treff (www.zoeliakie-treff.de) und die Facebook-Seite der DZG (www.facebook.com/DeutscheZoliakieGesellschaft) empfehlen. Dabei handelt es sich um ein Forum von und für Zöliakie-Betroffene, in dem die vielseitigsten Fragestellungen rund um die glutenfreie Ernährung diskutiert werden können. Zudem finden Sie dort, nach Postleitzahlen gegliedert, Informationen für Ihre Region.

Und hier einige englischsprachige Seiten: www.celiac.com, www.celiackids.com, www.glutenfreemd.com, www.glutenfreedom.net. Zudem kann ich Ihnen eine Non-Profit-Vereinigung für Quellen im Internet (ICORS) empfehlen. Unter www.listname.icors.org finden Sie eine Zöliakie-Listserv, eine Liste speziell für Zöliakie-Betroffene. Sie melden sich bei der Liste an, indem Sie eine E-Mail an die Liste

(listserv@list serv.icors.org) mit dem Inhalt
subSCRIBE CELIAC und anschließend den Vor- und
Nachnamen schicken. Anschließend erhalten Sie Nachrichten
und Mitteilungen (Fragen, Kommentare, Produktempfehlungen,
Rezepte und vieles mehr) von anderen Mitgliedern der Liste.

Sie können natürlich dann auch an alle Teilnehmer Ihre Fragen
und Kommentare schicken. Sie erhalten die Nachrichten und
Mitteilungen jeweils per E-Mail. Es besteht aber auch die
Möglichkeit, sich die Mitteilungen auf einer Webseite
anzuschauen. Vergessen Sie nicht, dass diese Liste offen für
jeden ist und dass Sie gegebenenfalls sehr sorgfältig die dort
veröffentlichten Mitteilungen prüfen müssen.

Glutenfreie und gesunde Ernährung

In diesem Kapitel

- ▶ Was Nahrungsmittel bieten müssen
 - ▶ Sich mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last vertraut machen
 - ▶ Genügend Nährstoffe aufnehmen
 - ▶ Mit der glutenfreien Ernährung das Gewicht im Griff haben
 - ▶ Sportliche Leistungsfähigkeit mit glutenfreier Ernährung
-

Egal ob Sie Salathasser sind oder unter Orthorexie leiden (das ist die zwanghafte Beschäftigung mit gesundem Essen), es ist einfacher, sich glutenfrei zu ernähren. Sie müssen nicht auf irgendwelche Ernährungspyramiden achten, Portionen abwiegen, ein Ernährungstagebuch führen oder Kalorien zählen.

Ich habe nicht nur ein vorübergehendes Interesse an Ernährung und es geht weit darüber hinaus, ob etwas glutenfrei ist oder nicht. Ich liebe es zu essen und bin der festen Überzeugung, dass man Nahrungsmittel respektieren und wertschätzen sollte. Sie bieten uns schließlich unterschiedlichste Geschmacksrichtungen, Genuss und Energie.

In diesem Kapitel möchte ich mit Ihnen meine Leidenschaft für das Essen teilen, denn Essen ist nicht nur dazu da, den Hunger zu stillen. Außerdem werde ich Ihnen zeigen, warum es für eine gesunde Lebensweise wichtig ist, auf die glykämische Last zu achten. Und ich hoffe sehr, dass ich Sie auf den Weg einer gesunden, glutenfreien Ernährung bringen kann.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihnen das Thema Ernährung zu komplex oder furchterregend erscheint. Ich beschränke mich auf die Grundlagen und mache die Fakten für Sie dadurch »leicht verdaulich«.

Das Essen beurteilen

Sicherlich achten die meisten von Ihnen bereits darauf, was sie essen. Sie achten sehr genau auf Zutaten und Inhaltsstoffe und wissen, wo Gluten lauern könnte. Doch wenn Sie gesund sein wollen, sollten Sie sich nicht nur damit beschäftigen, ob ein Nahrungsmittel glutenfrei ist.

Viele Menschen glauben, dass *glutenfrei* gleichbedeutend mit *gesund* ist. Schließlich kann man glutenfreie Lebensmittel vor allem in Reformhäusern und Naturkostläden

kaufen und sie kosten das Zifache von »normalen« Produkten. Und was noch wichtiger ist: Sie enthalten kein Gluten. Dann müssen sie doch nahrhaft sein, oder? Nein, leider nicht. Viele ernähren sich zwar glutenfrei, aber nicht sehr gesund.

Auch bei einer glutenfreien Lebensweise kann man sich ausgewogen und gesund ernähren. Sie können Ihren Körper stärken, Krankheiten vorbeugen, das Erscheinungsbild Ihrer Haut verbessern, Ihr Gewicht im Griff haben, die ersten Alterungsanzeichen rückgängig machen, die Symptome des prämenstruellen Syndroms und der Menopause lindern und Ihre Lebenserwartung erhöhen. Diese Ernährung ist glutenfrei und nährstoffreich! (Eine kurze Zusammenfassung aller gesundheitlichen Vorteile der glutenfreien Ernährung finden Sie in [Kapitel 19](#).)

Nahrung ist zweifellos lebensnotwendig – ohne würden Sie verhungern. Es ist jedoch entscheidend, *welche* Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen, wenn Sie Krankheiten vorbeugen möchten und wenn die Organe richtig arbeiten sollen. Außerdem werden Ihre Energie, Ihre Stimmung, Ihr Erscheinungsbild, Ihre sportliche Leistungsfähigkeit, Ihre Lebenserwartung und Ihr Alterungsprozess beeinflusst. Wie Sie aussehen und wie Sie sich fühlen, steht fast immer in direktem Zusammenhang mit Ihrer Ernährung.

Sich mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last vertraut machen

Ich weiß, Sie möchten dieses Kapitel am liebsten überspringen, weil es sich so kompliziert oder langweilig anhört. Widerstehen Sie der Versuchung, denn es ist wirklich wichtig und legt die Grundlage für vieles, was wir noch besprechen werden.

Gleich zu Beginn habe ich ein kleines Quiz für Sie: richtig oder falsch – eine Kartoffel ist schlechter für Sie als eine Süßigkeit. Die Antwort lautet *richtig*, zumindest wenn man vergleicht, wie der Blutzuckerspiegel beeinflusst wird. Jetzt sind Sie daran interessiert, mehr zu erfahren? Dann lesen Sie weiter.

Der glykämische Index (GI)

Nicht alle Kohlenhydrate sind gleich aufgebaut. Kohlenhydrate werden im Verdauungsprozess in den Einfachzucker Glukose aufgespalten. Glukose liefert die Energie für unseren Körper. Da Glukose ein Zucker ist, steigt der Blutzuckerspiegel an, wenn sie in die Blutbahn gelangt.

Mithilfe des *glykämischen Index* (GI) wird gemessen, in welchem Maß kohlenhydrathaltige Lebensmittel zwei Stunden nach dem Essen den Blutzuckerspiegel anheben. Fett- und eiweißreiche Nahrungsmittel beeinflussen den Blutzuckerspiegel kaum (wenn überhaupt stabilisieren sie ihn). Deshalb ist der glykämische Index nur für kohlenhydratreiche Lebensmittel von Bedeutung.

Um den glykämischen Index eines Nahrungsmittels zu bestimmen, benötigt man einen Referenzwert. Um diesen Referenzwert festlegen zu können, musste man ein Nahrungsmittel finden, das einen sehr hohen glykämischen Index besitzt. Dies gilt zum Beispiel für Weißbrot. Der glykämische Index von Weißbrot wurde daher auf den Wert 100 festgelegt. Alle anderen Nahrungsmittel werden mit diesem Wert verglichen.

Glykämische Indizes vergleichen

Lassen Sie uns die glykämischen Indizes einiger Getreide- und Stärkesorten vergleichen. Denken Sie daran, dass ein niedriger Wert günstiger ist, da er bedeutet, dass dieses Nahrungsmittel nicht zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels führt. Möglicherweise unterscheiden sich unsere Werte von anderen Angaben ein wenig. Die Werte in der folgenden Tabelle basieren auf einer Glukoseskala, in der Glukose dem Wert 100 entspricht.

Nahrungsmittel	Durchschnittlicher glykämischer Index	Nahrungsmittel	Durchschnittlicher glykämischer Index
Weißer Reis	88	Glutenhaltiges Auszugsmehl	70
Kartoffeln (gebraten)	85	Naturreis	57
Mais	75	Buchweizen	54
Hirse	75	Quinoa	51
Glutenhaltiges Weißbrot	73	Vollkorn	45
Glutenhaltiges Vollkornbrot	72		



Der glykämische Index beschreibt, wie schnell ein Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel im Vergleich zum Verzehr der gleichen Menge Weißbrot anheben wird. (Die Kohlenhydrate werden dabei in Gramm angegeben und dürfen nicht mit dem Gewicht oder dem Volumen des Nahrungsmittels verwechselt werden.)

Manchmal wird als Referenzwert auch die Wirkung reiner Glukose anstelle von Weißbrot benutzt. Beim GI, der auf den Werten von Weißbrot basiert, liegt der GI von Glukose bei 140. Abhängig davon, welcher Referenzwert benutzt wird, können Sie bei bestimmten Nahrungsmitteln auf unterschiedliche GI-Angaben stoßen. Um den GI-Wert einer Skala, die auf der Grundlage des Glukosewertes erstellt wurde, in den Wert der Weißbrotskala umzurechnen, multiplizieren Sie den Glukoseskalawert einfach mit 1,4.

Je niedriger der glykämische Index eines Nahrungsmittels ist, umso weniger wirkt es sich auf den Blutzuckerspiegel aus. Umgekehrt ist es natürlich so, dass ein hoher GI Ihren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lässt.

Der glykämische Effekt eines Nahrungsmittels hängt von vielen Dingen ab. Dazu gehört die Art der Stärke, die enthalten ist. Es ist außerdem von Bedeutung, ob die Stärke gekocht ist oder nicht, wie viel Fett enthalten und wie hoch der Säuregehalt des Nahrungsmittels ist. Der glykämische Index eines Nahrungsmittels sinkt beispielsweise, wenn Sie Essig oder Zitronensaft (Säuregehalt) dazugeben. Auch Fette und Ballaststoffe vermindern den glykämischen Index, da sie die Aufnahme der Kohlenhydrate verzögern. Das ist der Grund, warum ein Schokoriegel, der auch Fett enthält, einen niedrigeren glykämischen Index hat als eine Kartoffel. Die Verarbeitung der Nahrungsmittel wirkt sich ebenfalls auf ihren glykämischen Index aus. Je mehr ein Getreide wie Reis oder Mais verarbeitet ist, umso höher ist sein glykämischer Index und umso schneller steigt Ihr Blutzuckerspiegel an.



Diabetiker glauben, dass sie Zucker wie den normalen Kristallzucker meiden müssen. Doch auch dieser Kristallzucker kann zur kurzfristigen Regulierung des Blutzuckerspiegels erforderlich sein. Zur langfristigen Regulierung sollte auf komplexe Kohlenhydrate zurückgegriffen werden. Deshalb lässt sich der Blutzuckerspiegel besser kontrollieren, wenn die Betroffenen auf den GI der Nahrungsmittel achten, anstatt nur den Zuckerkonsum einzuschränken.

Der glykämische Index gibt Ihnen Auskunft darüber, wie schnell die Kohlenhydrate eines Nahrungsmittels in Glukose umgewandelt werden. Doch Sie erfahren nicht, wie viele Kohlenhydrate in diesem Nahrungsmittel überhaupt enthalten sind. An dieser Stelle kommt die sogenannte glykämische Last ins Spiel.

Die glykämische Last (GL)

Es kann irreführend sein, nur den glykämischen Index zu verwenden. Eine Wassermelone hat beispielsweise einen hohen glykämischen Index. Nachdem sie jedoch größtenteils aus Wasser besteht, müssten Sie eine riesige Menge davon verzehren, damit Ihr Blutzuckerspiegel stark ansteigt. Deshalb ist die Angabe der *glykämischen Last* (GL) sinnvoller, denn sie gibt an, wie viel Gramm aufschließbare Kohlenhydrate ein Nahrungsmittel enthält. Die *aufschließbaren Kohlenhydrate* sind die, die Energie liefern. Dazu zählen Stärke und Zucker, aber nicht die Ballaststoffe.

Die glykämische Last bezieht sich immer auf eine Portionsgröße. Dadurch können Sie verschiedene Nahrungsmittel miteinander vergleichen und sogar die glykämische Last für jede Mahlzeit bestimmen. Wenn Sie pro Tag weniger als 80 GL-Einheiten zu sich nehmen, hat Ihre Ernährung eine niedrige glykämischen Last, ein Wert über 120 ist dagegen hoch.

Das einzige Problem bei der Bestimmung der glykämischen Last ist, dass die Portionsgröße eine sehr subjektive Angabe ist. Aus diesem Grund zeige ich hier auch

keine Tabelle mit GL-Werten. Eine kleine Menge glutenhaltiges Weißbrot kann letztendlich eine niedrigere glykämische Last haben als eine große Portion Buchweizen.



Ich möchte Ihnen an dieser Stelle ein Beispiel geben, wie die Portionsgröße die glykämische Last beeinflusst. Eine gebratene Kartoffel hat einen glykämischen Index von 85 (das ist hoch!) und für eine Portionsgröße von 150 Gramm eine glykämische Last von 26. Eine 120 Gramm schwere Portion Banane hat einen glykämischen Index von 52 und eine glykämische Last von 12. Die Banane ist also besser für Sie. Doch wenn Sie hauptsächlich um Ihren Blutzucker besorgt sind und die Wahl zwischen der Kartoffel und zwei großen Bananen (jede 130 Gramm) haben, dann ist es egal, was Sie essen. Beides wird Ihren Blutzucker etwa im gleichen Maß ansteigen lassen.

Um die glykämische Last zu bestimmen, müssen Sie den Wert des glykämischen Index durch 100 teilen und dieses Ergebnis dann mit der *Kohlenhydratmenge* der Portion multiplizieren. Natürlich können Sie auch im Internet nach Tabellen suchen, die auf einheitlichen Portionsgrößen beruhen und die GL verschiedener Nahrungsmittel angeben.

Für jedes Nahrungsmittel werden glykämischer Index und glykämische Last wie folgt klassifiziert:

	Glykämischer Index	Glykämische Last
niedrig	unter 56	unter 11
mittel	56 bis 69	11 bis 19
hoch	70 und darüber	20 und darüber

Die Bedeutung des Blutzuckerspiegels

Der Blutzuckerspiegel kann sich auf sehr vielfältige Weise auf Ihre Gesundheit auswirken. Er kann Krankheitsursache sein oder Krankheiten vorbeugen, er kann zu Gewichtszunahme und -abnahme führen, sich auf Ihre Stimmung auswirken und sogar beeinflussen, wie schnell Sie altern.

Das zugrunde liegende Prinzip ist simpel: Was steigt, muss auch wieder fallen. Wenn Sie Nahrungsmittel mit einer hohen glykämischen Last wie Brot, Nudeln, Pizza, Kuchen oder Kekse (ob glutenfrei oder nicht) verzehren, steigt Ihr Blutzuckerspiegel schnell an. Als Folge dieses Blutzuckeranstiegs wird von der Bauchspeicheldrüse das Hormon *Insulin* ausgeschüttet. Es hat die Aufgabe, Nährstoffe aus dem Blut für die Zellen nutzbar zu machen.

Glukose ist der Treibstoff unseres Körpers. Das Insulin ist dafür verantwortlich, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Dort wird sie in Energie umgewandelt. Insulin ist der Lieferant. Es bringt die Glukose zu den Zellen, öffnet die

Tür und wirft die Glukose hinein. Indem das Insulin die Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert, *erniedrigt* es Ihren Blutzuckerspiegel (die Glukose ist dann nicht mehr im Blut, sondern in den Zellen). Wenn Ihr Blutzuckerspiegel sehr hoch ist, schüttet der Körper eine große Insulinmenge aus, um ihn wieder zu senken. Das Problem ist, dass das Insulin seine Arbeit dabei manchmal *zu* gut macht.

Ein hoher Insulinspiegel hat seinen Preis

Wenn Sie häufig Nahrungsmittel mit einer hohen glykämischen Last zu sich nehmen (siehe den Abschnitt »Die glykämische Last (GL)« weiter vorn in diesem Kapitel), wird Ihre Bauchspeicheldrüse sehr beansprucht, weil sie wegen der hohen Blutzuckerwerte viel Insulin produzieren muss, um den Blutzuckerspiegel wieder abzusenken. Das funktioniert natürlich, doch Sie fühlen sich dadurch abgeschlagen, manchmal vielleicht sogar etwas schwindlig und hungrig.

Wenn der Blutzuckerspiegel durch Nahrungsmittel mit einer hohen glykämischen Last schnell ansteigt und wieder abfällt, fahren Ihre Hormone Achterbahn und richten Chaos in Ihrem Energiehaushalt an.

Menschen, die über viele Jahre Nahrungsmittel mit einer hohen glykämischen Last zu sich nehmen, können eine Insulinresistenz entwickeln. Bei einer *Insulinresistenz* schüttet die Bauchspeicheldrüse zwar genügend Insulin aus, doch es ist nicht mehr so wirksam, wie es eigentlich sein sollte. Normalerweise können schon kleine Insulinmengen den Blutzuckerspiegel senken. Doch bei einer Insulinresistenz funktioniert das nicht mehr. Um den Blutzuckerspiegel trotzdem abzusenken, produziert der Körper immer mehr Insulin. Der Insulinspiegel ist dann dauerhaft erhöht. Das kann für den Körper sehr schwierig sein.



Beim *metabolischen Syndrom* handelt es sich um eine Gruppe von Erkrankungen, die durch die Insulinresistenz hervorgerufen wird. Dazu zählen:

- ✓ Altersdiabetes (Typ-2-Diabetes)
- ✓ Bluthochdruck
- ✓ Arterienverkalkung und Schädigung der Arterienwände
- ✓ hohe Cholesterinwerte
- ✓ erhöhte Harnsäurespiegel im Blut (was zu Gicht oder Nierensteinen führen kann)
- ✓ Gewichtszunahme und Fettleibigkeit
- ✓ ein Überschuss an Triglyceriden (Fetten) im Blut

Zu hohe Insulinspiegel werden auch für Nährstoffdefizite verantwortlich gemacht. Es kann zu einem Mangel an Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin E, Vitamin C, den Vitaminen des B-Komplexes und einem Mangel an Fettsäuren kommen.



Insulin erhöht auch den Blutkortisolspiegel. *Kortisol* ist ein Stresshormon, das den Alterungsprozess beschleunigt und andere gesundheitliche Probleme verursachen kann.

Nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund leben

Glutenfrei zu leben ist ein guter Anfang! Mais, Kartoffeln und andere Nahrungsmittel mit einer hohen glykämischen Last sind glutenfrei. Doch sie haben teilweise hinsichtlich ihres Nährstoffgehalts weniger zu bieten. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Es stellt sich daher die Frage nach der gesündesten Ernährung. Letztlich müssen Sie diese Frage natürlich für sich selbst beantworten, helfen können Ihnen dabei aber zum Beispiel die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE):

✓ **Vielseitig essen**

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.

✓ **Reichlich glutenfreie Getreideprodukte – und Kartoffeln**

Glutenfreies Brot, Nudeln und Reis, am besten aus mehreren glutenfreien Getreidesorten, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

✓ **Gemüse und Obst – Nimm »5« am Tag ...**

Genießen Sie fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (zum Beispiel Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

✓ **Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal pro Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie etwa Kalzium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Anteils an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B₁, B₆ und B₁₂ vorteilhaft. Mengen von 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.

✓ **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (zum Beispiel Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 bis 80 Gramm Fett am Tag reichen aus.

✓ **Zucker und Salz in Maßen**

Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel beziehungsweise Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (etwa Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.

✓ **Reichlich Flüssigkeit**

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.

✓ **Schmackhaft und schonend zubereiten**

Garen Sie die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, wenn möglich kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

✓ **Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an, vielseitig zuzugreifen, und fördert das Sättigungsempfinden.

✓ **Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Sich schlau und gesund essen

Über gesunde Ernährung zu schreiben oder zu lesen ist eine Sache. Diesen Ratschlägen auch zu folgen eine ganz andere.

Viele möchten zwar die Nährstoffe, die gesunde Nahrungsmittel ihnen bieten, doch sie mögen ihren Geschmack (oder die Konsistenz oder die Farbe) nicht. Keine Sorge. Sie müssen keinen Rosenkohl lieben, um sich gesund zu ernähren. Es reicht, wenn Sie ein wenig kreativ sind und lernen, nährstoffreiche Nahrungsmittel im Essen zu

verstecken. Das bleibt meistens gänzlich unbemerkt. Lesen Sie einige Beispiele dazu:

- ✓ Verstecken Sie Obst und Gemüse in Säften, indem Sie es klein schneiden, pürieren und mit Säften mischen (machen Sie einen sogenannten Smoothie).
- ✓ Schummeln Sie Brokkoli, Zucchini oder andere Gemüse in eine Lasagne oder Nudelsoße.
- ✓ Verwenden Sie statt Milch, Joghurt oder Sauerrahm Kefir. Kefir ist auch hervorragend als Grundlage von Smoothies geeignet. Mixen Sie ihn einfach mit Obst oder einer Beerenmischung.
- ✓ *Kefir* ist ein sehr nahrhaftes, glutenfreies, fermentiertes Getränk, das ähnlich wie Joghurt aussieht und schmeckt. Er enthält lebende Kulturen und ist damit *pre- und probiotisch*. So werden Nahrungsmittel bezeichnet, die das Wachstum nützlicher Bakterien im Darm fördern. Sie können Kefir in den meisten Lebensmittelläden im Kühlregal in der Nähe von Milch und Joghurt finden.
- ✓ Kefir ist leicht verdaulich. Er reinigt den Darm und liefert nützliche Hefe, Vitamine, Mineralstoffe und Proteine. Kefir wird sogar oft vertragen, wenn Sie unter einer Laktoseintoleranz leiden, da die Hefe und die Bakterien im Kefir Laktase enthalten. Diese Laktase »frisst« den Milchzucker, der nach der Fermentierung noch vorhanden ist.

Fallen in der glutenfreien Ernährung vermeiden

Ich höre häufig die Frage, ob es durch die glutenfreie Ernährung zu einem Nährstoffmangel kommen kann. Die Antwort darauf lautet: Kann sein, kann aber auch nicht sein. Wenn Sie sich an die Ratschläge halten, die ich Ihnen in diesem Buch zur gesunden glutenfreien Ernährung gebe, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Sie werden sogar gesünder sein als die meisten, die Gluten zu sich nehmen.

Sollte Ihre glutenfreie Ernährung im Wesentlichen aus glutenfreien Ersatzprodukten für Brot, Pizza, Nudeln, Kuchen oder Keksen bestehen und der Gemüseanteil auf Ihrem Speiseplan sich lediglich auf Reis, Mais, Kartoffeln und Tomaten in der Nudelsoße beschränken, ist das problematisch.

Wenn Menschen zur glutenfreien Lebensweise wechseln, ernähren sie sich zum Großteil von stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Reis, Mais und Kartoffeln. Das liegt sicherlich daran, dass sie sich vor ihrer Ernährungsumstellung ebenfalls vorwiegend von stärkehaltigen Produkten wie Brot, Nudeln oder Kuchen ernährt haben. Paradoxerweise wird man durch diese sättigenden Nahrungsmittel auch wieder hungriger.

Andere Nahrungsmittel, die gut sättigen, sind noch gesünder. Dazu gehören:

- ✓ Amaranth
- ✓ Buchweizen

- ✓ Hirse
- ✓ Quinoa
- ✓ Sorghum
- ✓ Teff (Zwerghirse)

Diese Alternativen zum Getreide liefern wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe und viele Vitamine und Mineralstoffe. (Mehr zu den Vorzügen dieser Nahrungsmittel können Sie in [Kapitel 4](#) erfahren.)

Die häufigsten Bedenken bei der glutenfreien Ernährung bestehen im Hinblick auf einen möglichen Mangel von Folat, Folsäure, Eisen, Ballaststoffen und B-Vitaminen. Zu den B-Vitaminen, die in einigen glutenfreien Mehlsorten fehlen, gehören Vitamin B₁ (Thiamin), B₂ (Riboflavin) und B₃ (Niacin). Im Einzelfall kann es daher sinnvoll sein, dass Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt zu Beginn der glutenfreien Ernährung ein glutenfreies Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Bei Einhaltung einer abwechslungsreichen, glutenfreien Ernährung sind Mangelerscheinungen jedoch nicht zu befürchten.

Genug Ballaststoffe in der glutenfreien Ernährung

Ballaststoffe sind aus mehreren Gründen wichtig. Sie wissen sicherlich, dass wir Ballaststoffe für eine regelmäßige Darmtätigkeit benötigen. Doch sie senken auch noch den Cholesterinspiegel und verringern das Risiko für Krebs- und Herzerkrankungen.

Wenn durch die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung Reis-, Kartoffel- oder Tapiokamehl verwendet wird, kann es sein, dass die Nahrung dadurch zu ballaststoffarm ist. Verwenden Sie deshalb auch Leinsaat, Kichererbsen- oder Amaranthmehl, denn sie enthalten mehr Ballaststoffe als weißer Reis oder Naturreis.



Die gesündeste Ernährung, die gleichzeitig eine ausreichende Menge an Ballaststoffen sicherstellt, ist die Ernährungsweise unserer Vorfahren. Sie besteht hauptsächlich aus Obst und Gemüse. Äpfel, Bananen, Kiwis, Avocados, Tomaten, Weißkraut, Spinat und Rosenkohl sind immer eine gute Wahl.

Die Wahrheit über das volle Korn

Ein Getreidekorn besteht aus drei Teilen: dem Getreidekeim, dem stärkehaltigen Endosperm und der Kleie. Vollkornprodukte enthalten alle drei Bestandteile:

- ✓ **Getreidekeim:** Das ist der Teil des Getreidekorns, aus dem eine neue Pflanze wachsen kann. Er ist reich an Niacin, Vitamin B₁ und B₂, Vitamin E, Magnesium,

Phosphor, Eisen und Zink. Außerdem enthält er ein wenig Eiweiß und Fett.

- ✓ **Endosperm:** Das Endosperm ist der Hauptbestandteil des Getreidekorns. Das Korn speichert darin seine Energie. Deshalb enthält es den größten Anteil an Eiweiß und Kohlenhydraten, aber auch Vitamine und Mineralstoffe.
- ✓ **Kleie:** Die Kleie ist die Hülle des Getreidekorns und enthält die meisten Nährstoffe. Sie ist reich an Niacin, Thiamin, Riboflavin, Magnesium, Phosphor, Eisen und Zink. Außerdem liefert sie die meisten Ballaststoffe.

Bei *raffiniertem Getreide* werden Kleie und Getreidekeim entfernt. Es bleibt lediglich das Endosperm übrig. Sicherlich bleiben ein wenig Eiweiß, Fett und vielleicht auch ein paar Ballaststoffe, doch die nährstoffreichsten Bestandteile des Korns wurden entfernt.

Die einzelnen Bestandteile des vollen Korns, also die Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und andere Nährstoffe, helfen in ihrer Gesamtheit dabei, chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs vorzubeugen. Quinoa, Buchweizen und einige andere Getreidealternativen, die ich in [Kapitel 4](#) beschreibe, bieten auch alle Vorzüge des vollen Korns.

Fett ist nicht gleich Fett

»Fett ist schlecht.« Diese Aussage ist etwa genauso zutreffend wie: »Alle Politiker sind ehrlich.« Manche sind es, manche nicht – man kann nicht alle über einen Kamm scheren. Bei Fetten ist das genauso. Manche sind gut, manche schlecht. Die gesättigten Fette, wie man sie in Käse oder fettem Fleisch findet, sind ungesund – vor allem wenn sie im Übermaß gegessen werden. Genauso verhält es sich mit den Transfettsäuren, die man etwa in Pommes frites und Kartoffelchips findet. Die meisten wissen, dass diese Fette den Cholesterinspiegel und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.

Einige Fette sind jedoch gesund. Dazu zählen die einfach und mehrfach ungesättigten Fette. Die Omega-3-Fettsäure, wie sie im Lachs, Barsch und Hering oder der Flunder enthalten ist, ist sehr gesund. Sie sorgt nicht nur für gesunde Gefäße, sondern sie wirkt auch auf Ihre *Neurotransmitter*, die chemischen Botenstoffe im Gehirn. Die Omega-3-Fettsäure kann Depressionen lindern und Ihre Stimmung verbessern. Auch Nüsse enthalten wertvolle Fettsäuren.

Den Kampf um das Gewicht gewinnen

Die glutenfreie Ernährung scheint widersprüchlich zu sein. Wenn Sie zu dick sind, nehmen Sie mit ihrer Hilfe vielleicht ab. Sind Sie dagegen zu dünn, hilft sie Ihnen beim Zunehmen. Ich weiß, nicht einmal die Zauberpillen aus dem Werbefernsehen versprechen das. Doch glauben Sie mir – es ist wahr!

Durch glutenfreie Ernährung die Pfunde purzeln lassen

Mit dem Kampf gegen überschüssige Pfunde stehen Sie nicht allein. Heute gehört unabhängig vom Alter weltweit ein Großteil der Bevölkerung zur Generation XXL. Doch mithilfe der glutenfreien Ernährung können Sie es schaffen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten. Leider steht in diesem Ernährungsplan nicht, dass Sie sich mit glutenfreiem Kuchen und Keksen vollstopfen dürfen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, zum Beispiel anhand der zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die Sie weiter vorn in diesem Kapitel im Abschnitt »Nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund leben« finden.

Hunger und Heißhunger bekämpfen

Hungergefühl und Heißhungerattacken werden vom Blutzuckerspiegel beeinflusst. Glutenhaltige Nahrungsmittel wie Gebäck oder Schokolade sind der Feind Nummer eins. Diese Nahrungsmittel und ihre glutenfreien Doppelgänger verursachen einen schnellen Blutzuckeranstieg. Das ist für den Körper das Signal, die Insulinproduktion anzukurbeln.

Das Insulin tut seine Arbeit und senkt den Blutzuckerspiegel wieder. Doch es erniedrigt ihn so sehr, dass Sie wieder hungrig werden und großen Appetit auf etwas bekommen, das den Blutzuckerspiegel wieder anhebt. Außerdem veranlasst Insulin den Körper zur Fettspeicherung. Hohe Insulinspiegel behindern zudem die Ausschüttung von *Serotonin*, einem Neurotransmitter im Gehirn, der dem Körper signalisiert, dass er satt ist.

Wenn Sie dagegen langsam aufschließbare Kohlenhydrate zu sich nehmen, wie sie in Nahrungsmitteln mit einer geringen glykämischen Last und bei eiweißreichen Nahrungsmitteln vorkommen, steigt der Blutzucker nur allmählich an. Genauso verhält es sich auch mit seinem Rückgang, wenn das Insulin ihn wieder absenkt. Dieser langsame Blutzuckerabfall bedeutet weniger Heißhunger.



Wenn Ihr Körper zu viel Insulin ausschüttet, wird auch zu viel Fett eingelagert. Außerdem produziert die Leber zu viel Cholesterin, was den Blutcholesterinspiegel erhöht. Auch der Abbau von Fett aus den Fettdepots Ihres Körpers wird behindert. Selbst wenn Sie intensiv Sport treiben, wird es schwierig sein, ein paar Kilos abzunehmen.

Die Macht der Eiweiße

Proteine sind starke Verbündete im Kampf gegen Fettpolster. Sie haben einen hohen *thermogenetischen* Effekt. Das bedeutet, sie kurbeln Ihren Stoffwechsel an und

helfen Ihnen dabei, Kalorien zu verbrennen. Sie sättigen auch stärker als Kohlenhydrate oder Fette. Deshalb werden Sie weniger essen.

Proteine stimulieren außerdem auch Ihre Bauchspeicheldrüse, das Hormon *Glukagon* auszuschütten. Es hat die Aufgabe, den Blutzuckerspiegel anzuheben, und unterstützt den Körper dabei, seine Fettreserven in Energie umzuwandeln. So schwinden Ihre Hüftpästerchen.

Andererseits wird die Ausschüttung von Glukagon durch kohlenhydratreiche Mahlzeiten mit hoher glykämischer Last gehemmt. Die substanz, die das Fett mobilisiert, ist also nicht mehr vorhanden, doch das Hormon, das die Fettdepots füllt (das Insulin), ist reichlich im Blut. Das ist ein harter Schlag für Ihren Taillenumfang.

Mit glutenfreier Ernährung zunehmen



Viele Menschen mit Zöliakie oder einer Malabsorption sind untergewichtig, da ihr Körper die in der Nahrung vorhandenen Nährstoffe nicht oder nur teilweise aufnehmen und verarbeiten kann. Sie müssen daher dringend zunehmen.

Wenn sich diese Betroffenen auf eine glutenfreie Ernährung umstellen, heilt ihr Darm meist sehr schnell. Dadurch können sie wieder alle wichtigen Nährstoffe und Kalorien aufnehmen. Ihr Gewicht wird sich in den meisten Fällen allein durch den Verzicht auf Gluten bald normalisiert haben.



Wenn sich Menschen auf eine glutenfreie Ernährung umstellen, reduzieren sie fälschlicherweise die Kalorien, indem sie auf Brot und Butter verzichten. Sollten Sie untergewichtig sein, müssen Sie Ihre gesunde Ernährung durch kalorienreiche Nahrungsmittel wie Nüsse, Avocados, Thunfisch oder Lachs ergänzen.

Gewichtszunahme durch glutenfreie Ernährung

Viele Menschen nehmen zu, wenn sie sich auf eine glutenfreie Ernährung umstellen. Manchmal haben sie dann ein Gewichtsproblem, das vorher nicht bestand. Dafür gibt es zwei Gründe:

- ✓ Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit nehmen häufig nicht alle Nährstoffe und Kalorien auf. Doch durch den Verzicht auf Gluten regeneriert sich der Darm. Dadurch kann der Körper wieder das volle Nährstoff- und Kalorienangebot nutzen. Die Betroffenen essen allerdings weiterhin die gleiche Kalorienmenge wie vor der Ernährungsumstellung. Das ist oft zu viel, um die Figur aus alten Zeiten zu halten.
- ✓ Manche Menschen nehmen zu, weil sie sehr viel Reis, Mais und Kartoffeln essen, denn die haben eine hohe glykämische Last, deren Kohlenhydrate schnell in Zucker umgewandelt und vom Körper aufgenommen werden.

Vielleicht essen sie auch zu viele glutenfreie Süßigkeiten, um gegen ihr Hungergefühl anzukämpfen.

Wenn Sie seit Ihrer Umstellung auf eine glutenfreie Kost ein paar Pfunde zu viel auf den Hüften haben, sollten Sie sich an die zehn Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erinnern und für eine abwechslungsreiche, glutenfreie Ernährung sorgen (siehe hierzu den Abschnitt »Nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund leben« weiter vorn in diesem Kapitel).

Bessere sportliche Leistungen ohne Gluten

Einige Sportler befürchten, dass sie durch eine glutenfreie Ernährung zu wenig Kohlenhydrate aufnehmen, um ihren Energiebedarf zu decken. Kohlenhydrate sind vor, während und nach einem Training oder Wettkampf sehr wichtig, damit der Körper die notwendige Energie liefern und sich danach schnell wieder erholen kann.

In der glutenfreien Ernährung ist es nicht nur möglich, dass Sie die notwendige Kohlenhydratmenge zuführen, sie kann sogar die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern. Schließlich decken Sie Ihren Kohlenhydratbedarf nicht über Pizza und Nudeln, denn die sind im Hinblick auf ihren Nährstoffgehalt eher wertlos. Außerdem lassen sie den Blutzuckerspiegel schnell steigen und fallen, da sie zu den Nahrungsmitteln gehören, die eine hohe glykämische Last besitzen (siehe weiter vorn in diesem Kapitel den Abschnitt »Sich mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last vertraut machen«).



Der Verzicht auf Gluten ist es allerdings nicht, der Ihnen den sportlichen Nutzen beschert. Dafür ist die eiweißreiche Ernährung mit einer niedrigen glykämischen Last verantwortlich. Diese Ernährungsweise bietet Sportlern folgende Vorteile:

- ✓ Der Körper lernt, seine Energiereserven aus den Fettspeichern besser zu nutzen. Dadurch ist er von der aufgenommenen Nahrung nicht mehr so abhängig.
- ✓ Der hypoglykämische Effekt, der durch intensives Training ausgelöst werden kann, wird minimiert.
- ✓ Die Fettsäurewerte im Blut steigen an. Dadurch werden die Glykogenreserven in den Muskeln geschont.
- ✓ Während des Sports bleibt der Blutzuckerspiegel stabil. Das ist für die Zunahme von Kraft und Muskelmasse und für den Energiefluss wichtig.

Teil II

Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen

In diesem Teil ...

Hier mache ich Sie fit für das glutenfreie Kochen. Auch wenn Ihre Vorstellung nicht über das Aufwärmen von Tiefkühlmenüs hinausgeht (Ja, es gibt glutenfreie Tiefkühlkost!), müssen Sie trotzdem planen, was Sie essen möchten. Sie müssen es besorgen und schließlich aufwärmen. Egal ob Sie kochen, um zu leben, oder leben, um zu kochen – wenn Sie glutenfrei leben, müssen Sie bei der Planung, beim Einkauf und bei der Zubereitung einige Besonderheiten beachten.

Ich stelle Ihnen eine Ernährungsweise vor, bei der Sie gesunde glutenfreie Mahlzeiten zubereiten können. Ich helfe Ihnen auch noch dabei, Ihre Küche an die neue glutenfreie Lebensweise anzupassen, und ich zeige Ihnen, wie Sie es schaffen, gleichzeitig auch glutenhaltige Dinge in Ihrer Küche zu verarbeiten. Dann geht es weiter mit dem Thema Einkaufen. Ich stelle Ihnen einige Möglichkeiten vor, wo und wie Sie glutenfreie Produkte kaufen können, ohne gleich eine Bank

ausrauben zu müssen. Zum Schluss liefere ich Ihnen speziell für das glutenfreie Kochen noch ein paar Tipps und Tricks. Ich zeige Ihnen, wie Sie alles glutenfrei zubereiten können, auch ohne Rezept.

7

Die glutenfreie Küche

In diesem Kapitel

- ▶ Glutenfreie und glutenhaltige Nahrungsmittel in friedlicher Koexistenz
 - ▶ Zutaten und Produkte, die Sie griffbereit haben sollten
-

Vielleicht gehören Sie ja zu denjenigen, die glauben, dass ein Dosenöffner und eine Mikrowelle zum Kochen ausreichen. Oder Sie besitzen Gerätschaften, von denen Sie nicht so recht wissen, wozu sie nützlich sind, und haben geheimnisvolle Zutaten aus fernen Ländern. Egal welche Einstellung Sie zum Kochen haben, Sie verbringen sehr viel Zeit in der Küche.

Wenn Sie glutenfrei leben, müssen Sie der Küche etwas mehr Aufmerksamkeit schenken, als das sonst vielleicht der Fall ist. Gerade wenn sich in Ihrer Küche auch glutenhaltige Produkte befinden, sollten Sie einiges beachten.

Gluten in der Küche

Als unsere Kinder noch klein waren und wir lange Reisen mit dem Auto unternommen haben, schrien meine Kinder »Mami, Hannah schaut aus meinem Fenster!«, worauf Hannah sofort erwiderte (und dabei nach Luft schnappte): »Das ist nur, weil Florian die ganze Luft einatmet!« Dieses Drama zog sich dann über Stunden hin. (Wessen Idee war es gewesen, wegzufahren?)

Manchmal, wenn ich mir über Gluten in der Küche Gedanken mache, male ich mir dieses Szenario wieder aus: »He, Weißbrot! Raus hier! Das ist glutenfreies Gebiet.« »Nur weil du doppelt so viel gekostet hast, heißt das nicht, dass sie dich auch doppelt so sehr mögen.« »Hilfe, du hast einen Krümel auf mich gespuckt! Ich bin kontaminiert!« Gut, jetzt wissen Sie genug über meine heimlichen Fantasien. Deshalb werde ich nun mal auf den Punkt kommen.

Manche Menschen sind der Meinung, dass man nur dann absolut glutenfrei leben kann, wenn der gesamte Haushalt glutenfrei ist (in [Kapitel 17](#) erfahren Sie alles zu den Pros und Kontras). Doch das ist nicht richtig. Natürlich wäre es damit einfacher. Es ist leichter, ein Essen vor- und zuzubereiten. Wenn der gesamte Haushalt glutenfrei wäre, müssten Sie sich keine Gedanken mehr über eine mögliche Kontamination machen. Doch wenn Sie sich dazu entschließen, Ihre Küche mit glutenhaltigen Nahrungsmitteln zu teilen, dann ist das auch in Ordnung.



Hier einige Tipps, wenn Sie auch glutenhaltige Produkte in Ihrer Küche verarbeiten möchten:

- ✓ **Glutenfrei hat Vorrang.** Wenn Sie zwei Varianten eines Essens anbieten, zum Beispiel gebratenen Käsetoast, dann bereiten Sie die glutenfreie Version zuerst zu. Auf diese Weise werden Arbeitsfläche, Messer (siehe den Abschnitt »Die Tropftechnik« weiter hinten in diesem Kapitel) und Pfanne nicht kontaminiert. Wenn Sie die glutenhaltige Variante zuerst zubereiten, müssten Sie erst alles abwaschen, bevor Sie es für den glutenfreien Toast benutzen könnten.
- ✓ **Alufolie ist Ihr Freund.** Sie können sich Ihr Leben erleichtern, indem Sie reichlich Alufolie verwenden. Legen Sie Backbleche damit aus, Verpacken Sie unterschiedliche Nahrungsmittel darin und wärmen Sie Essen im Backofen besser in Alufolie auf, als es direkt in die Röhre zu schieben. Alufolie ist

hervorragend dazu geeignet, Ihre glutenfreien Nahrungsmittel vor einer Kontaminierung mit Gluten zu bewahren.

- ✓ **Vakuumfolienschweißgeräte sparen Zeit.** Möglicherweise haben Sie das eine oder andere Mal zu viel glutenfreies Brot, Kekse oder Ähnliches zubereitet. Selbst gemachtes Essen enthält keine Konservierungsstoffe. Deshalb würde es schnell verderben. Sie können Zeit und Geld sparen, wenn Sie größere Mengen zubereiten und sie dann vakuumversiegelt lagern. Das ist sehr komfortabel, denn Sie können das Essen gut portionieren und sogar für unterwegs einpacken.
- ✓ **Frieren Sie ein.** Noch einmal, Selbstgemachtes wird nicht durch Konservierungsstoffe haltbar gemacht. Deshalb verdirbt es schneller. Frieren Sie deshalb viel ein, dann können Sie das Essen auftauen, wenn Sie es benötigen.
- ✓ **Beschriften Sie alles gut sichtbar.** Da Sie möglicherweise nach dem Essen noch einige glutenfreie und glutenhaltige Reste haben, sollten Sie die Aufbewahrungsboxen gut sichtbar beschriften. Auf diese Weise erkennen Sie schnell die glutenfreien Produkte. Diese Vorgehensweise ist dann besonders hilfreich, wenn auch Fremde wie beispielsweise der Babysitter in der Küche hantieren. Auf diese Weise kann nie das falsche Essen erwischt werden.

Kontamination vermeiden

Wenn Sie glutenhaltige und glutenfreie Produkte in Ihrer Küche verwenden, kann Ihr Essen auf verschiedenste Weise mit Gluten kontaminiert werden. Kleine Krümel von glutenhaltigem Brot oder von anderen Nahrungsmitteln verwandeln perfekte glutenfreie Bereiche von einem Augenblick zum anderen in Gefahrenzonen.

Nicht nur Krümel, sondern auch die Arbeitsfläche, Töpfe, Pfannen, der Grill und andere Küchengeräte können Nahrungsmittel kontaminieren. Sie kennen sicherlich diese Putzteufel, die jeden mit ihrem Reinlichkeitsfimmel auf die Palme

bringen. Stellen Sie sich vor den Spiegel und sehen Sie der Realität ins Auge. Sie sind ab jetzt solch ein Putzteufel. Sauberkeit ist ein Muss, um glutenfrei leben zu können.

Der Krümel: Ihr Feind Nummer eins

Wenn Sie bisher geglaubt haben, dass Ameisen Ihr größtes Problem in der Küche sein könnten, sollten Sie das noch einmal überdenken. Die kleinen Ameisen wandern durch Ihre Küche und schaden Ihnen nicht einmal, falls Sie sie essen sollten. In einer glutenfreien Küche ist Ihr Feind Nummer eins der allmächtige Krümel. Krümel rieseln aus dem Brot wie Funken aus einem Feuerwerk. Krümel lauern einfach überall.

Sie haben hart gearbeitet, um sich ein leckeres glutenfreies Sandwich zuzubereiten, und legen es dann auf den Tisch in eine Menge glutenhaltiger Krümel. Dann waren Ihre gesamten Bemühungen für die Katz, denn nun essen Sie ein glutenhaltiges Sandwich. Sollten Sie der Meinung sein, dass ein paar Krümel kein Problem sind, lesen Sie bitte noch einmal die [Kapitel 2](#) und [5](#).



Schon ein paar Krümel glutenhaltiges Brot können Ihr Essen in einen giftigen Leckerbissen verwandeln. Entfernen Sie gründlich alle Krümel und denken Sie an die goldene Regel: Im Zweifel lieber darauf verzichten, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Essen kontaminiert ist.

Was ist eigentlich mit den glutenfreien Krümeln? Müssen Sie auch diesen Krümeln so gründlich auf der Spur sein? Ja, vorausgesetzt, Sie verarbeiten auch glutenhaltige Produkte. Schließlich können Sie den Krümeln nicht ansehen, ob sie glutenfrei sind oder nicht. Sie wissen also nicht, ob Sie Ihr Brot in glutenfreie oder glutenhaltige Krümel ablegen.

Neue Regeln für die Küchengeräte

Sie müssen sich keine neuen Töpfe, Pfannen oder Küchengeräte zulegen, doch Sie müssen darauf achten, wie Sie sie benutzen. Führen Sie zunächst eine Grundreinigung der ganzen Küche durch. Wenn Sie Ihre Geräte gründlich reinigen, entfernen Sie meistens auch Glutenreste. Glatte Oberflächen lassen sich dabei leichter reinigen und sind daher besonders sicher.

Doch es gibt einige Ausnahmen. Ich empfehle Ihnen ein extra Küchensieb und Nudellöffel, falls Sie sowohl glutenfreie als auch glutenhaltige Nudeln in Ihrer Küche zubereiten. Kennzeichnen Sie die Utensilien deutlich, die für das glutenfreie Essen verwendet werden. Nudeln hinterlassen häufig klebrige Reste, die schwer zu entfernen sind. Und Sie möchten doch keine glutenfreien Nudeln durch ein Sieb gießen, in dem noch Rückstände glutenhaltiger Nudeln kleben. Das Gleiche gilt für den Nudellöffel.

Ich empfehle Ihnen auch, sich extra Töpfe oder Pfannen anzuschaffen, wenn es um Kochgeschirr geht, das sich schlecht reinigen lässt wie beispielsweise eine spezielle Crêpe-Pfanne. Sollten Sie sehen oder fühlen, dass Glutenrückstände zurückbleiben, bereiten Sie darin nur noch glutenhaltige Speisen zu. Kennzeichnen Sie Ihre Küchengeräte und das Kochgeschirr deutlich mit »nur glutenfrei« und die anderen mit »Gluten«. Dann können Sie nichts verwechseln.



Es ist modisch sicherlich nicht der letzte Schrei, in der Küche alles mit einem wasserfesten Stift zu beschriften, doch es kann Ihnen lebensbedrohliche Verwechslungen ersparen. Ein dickes, fettes »nur glutenfrei« kann Sie vor der Kontaminierung glutenfreier Nahrungsmittel bewahren.

Die Tropftechnik

Die Tropftechnik ist kein neuer Modetrend oder Tanzschritt. Die Tropftechnik ist eine Bewegung (und auch ein bisschen eine

Kunst). Sie brauchen sie, wenn Sie in Ihrer Küche auch mit glutenhaltigen Produkten umgehen.

Die Tropftechnik wird bei streichfähigen Nahrungsmitteln eingesetzt. Lassen Sie mich zuerst erklären, was ich unter *streichfähig* verstehe. Streichfähig sind Nahrungsmittel, wenn ich andere Nahrungsmittel damit bestreiche. Sie wissen schon – Mayonnaise, Butter, Margarine, Marmelade, Erdnussbutter, Honig und andere Nahrungsmittel fallen in diese Kategorie. Viele dieser Produkte kann man in Drückflaschen kaufen, doch die Tropftechnik sollten Sie trotz dem lernen, denn Sie kaufen diese Brotaufstriche möglicherweise in Gläsern, weil sie weniger kosten oder besser schmecken.

Die Geschichte von den zwei Toastern

Haben Sie jemals einen Blick in einen Toaster geworfen? Sicherlich. Und was haben Sie dort gesehen? Krümel. Viele Krümel. Wenn Sie auch glutenhaltige Produkte in Ihrer Küche verwenden, werden einige dieser Krümel mit Sicherheit auch Gluten enthalten. Ihr glutenfreies Brot wäre dann also nicht mehr glutenfrei.

Sie haben einige Möglichkeiten, mit diesem Problem umzugehen. Zuerst möchte ich Ihnen empfehlen, sich anstelle eines herkömmlichen Toasters einen kleinen Toasterofen anzuschaffen. Zum einen ist er vielseitiger einsetzbar. Sie können in diesem Ofen Dinge überbacken und auch kleinere Essensportionen aufwärmen. Doch entscheidend ist, dass Sie die Bleche und den Rost herausnehmen und abwaschen können. Es ist also sehr leicht, die Krümel auf dem Bodenblech zu entfernen. (Sollte Ihr Ofen eine Heißluftfunktion besitzen, schalten Sie sie ab, denn dadurch würden Mehl und Krümel auf ihr glutenfreies Essen gepustet.)

Eine andere Möglichkeit wäre es, sich einen zweiten Toaster oder Toasterofen anzuschaffen. Das ist der sicherste Weg, um Glutenkrümel auf dem glutenfreien Toast zu vermeiden. Sollten Sie keinen zweiten Toaster oder Toasterofen besitzen, reinigen Sie den Gitterrost, bevor Sie sich einen glutenfreien Toast zubereiten (natürlich nur bei gezogenem Stecker und kaltem Toaster!).

Die meisten Menschen gehen mit dem Messer in das Glas und holen sich auf diese Weise den gewünschten Brotaufstrich heraus und bestreichen damit ihr Brot. Dann möchten sie noch ein wenig mehr und wiederholen das Ganze. Jedes Mal, wenn das Messer vom glutenhaltigen Brot zurück in das Glas getaucht wird, gelangen Glutenkrümel in den Brotaufstrich und kontaminieren das ganze Glas.

Deshalb müssen Sie die Tropftechnik anwenden. Doch zuvor sollten Sie alle kontaminierten Dosen und Gläser entsorgen. Halten Sie dann alle Gefäße glutenfrei, indem Sie die Tropftechnik anwenden, oder kaufen Sie alles doppelt und markieren Sie deutlich die glutenfreien Produkte. In [Kapitel 2](#) können Sie lesen, welchen Schaden schon geringste Glutenmengen anrichten können.



So funktioniert die Tropftechnik, mit der Sie Ihre streichfähigen Produkte glutenfrei halten können:

- 1. Nehmen Sie mit einem Messer etwas von dem Brotaufstrich aus dem Glas.**
- 2. Tropfen oder schnippen Sie den Brotaufstrich nun auf das Brot, ohne es dabei zu berühren (siehe [Abbildung 7.1](#)).**
- 3. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft, bis Sie genug Aufstrich auf Ihrem Brot haben.**
- 4. Nun können Sie den Aufstrich auf dem Brot verteilen.**

Diese Technik verlangt allerdings etwas Übung. Wenn Sie den Aufstrich zu stark vom Messer schnippen, landet er möglicherweise eher neben dem Brot. Sind Sie beim Schnippen zu zurückhaltend, bleibt er vielleicht am Messer kleben. In diesem Fall benötigen Sie dann ein zweites Messer, um den Aufstrich vom ersten Messer abzukratzen.

Natürlich können Sie auch mit dem ersten Messer Ihr Brot bestreichen. Doch danach dürfen Sie mit diesem Messer nicht zurück in das Glas. Wenn Sie dann noch mehr von dem Aufstrich möchten, müssen Sie ein neues Messer benutzen.

Einige Betroffene fragen: »Kann ich mit dem Messer wieder in das Glas, wenn ich glutenfreies Brot esse?« Nein, denn Sie werden dann nicht nur Krümel in Ihrem Brotaufstrich haben, sondern Sie werden nie genau wissen, ob diese Krümel glutenfrei oder glutenhaltig sind.

Eine andere häufig gestellte Frage ist: »Müssen wir diese Tropftechnik auch anwenden, wenn unser gesamter Haushalt glutenfrei ist?« Nein. (Deshalb erläutere ich diese Technik auch im Abschnitt »Gluten in der Küche«.) Aber abgesehen davon sind Krümel im Aufstrich doch immer eine unappetitliche Sache.

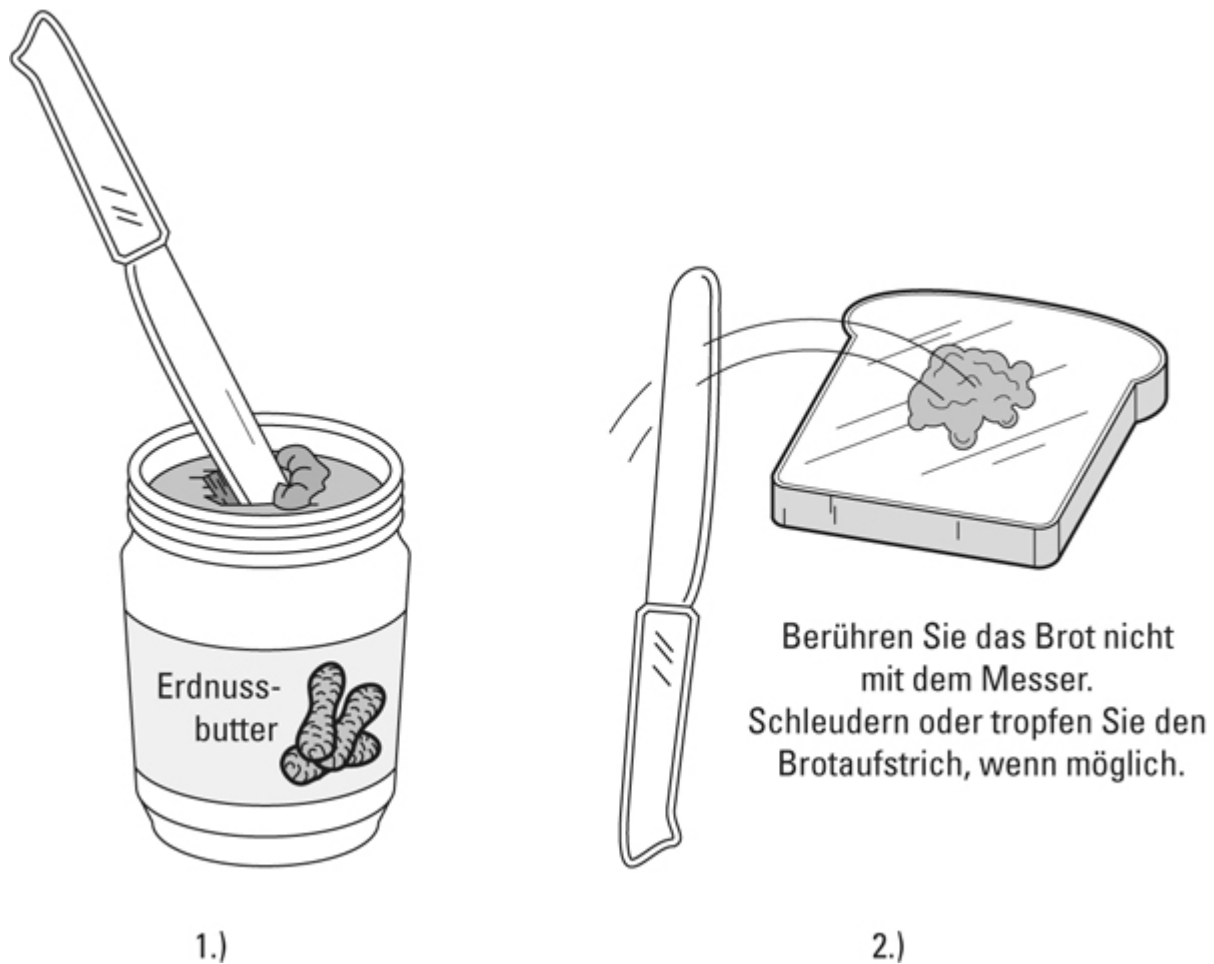


Abbildung 7.1: Die Tropftechnik

Besuch kann Ihre Küche auf den Kopf stellen

Zu viele Köche in einer Küche sind schon schlimm genug. Doch wenn Sie dann auch noch versuchen müssen, Ihre Lebensmittel glutenfrei zu erhalten, kann das sehr stressig sein. Schon das großzügige Angebot von Tante Martha, die Brote zu schmieren, ist dann ein Problem, denn sie beherrscht nicht die Tropftechnik. Und während Sie gerade mit der Entscheidung ringen, alle Brote selbst zu schmieren oder Ihrer Tante die Tropftechnik beizubringen, wendet Onkel Karl gerade die Fleischklopse in der Pfanne – und zwar alle mit dem gleichen Pfannenwender.



Wenn Ihr Besuch nur selten zu Gast ist, geben Sie ihm lieber Aufgaben, die Ihre glutenfreien Nahrungsmittel nicht in Gefahr bringen. Bitten Sie ihn, den Tee aufzugießen oder den Tisch zu decken. Handelt es sich aber um Besucher, die sehr häufig bei Ihnen zu Gast sind, sollten Sie ein wenig Zeit investieren, um ihnen die Tropftechnik beizubringen. Doch auch dabei sind Ihre Aufstriche in Gefahr! Eine andere Möglichkeit wäre es, dass Sie für den Besuch extra Aufstriche kaufen und Ihre eigenen deutlich als glutenfrei kennzeichnen.

Getrennte Lagerorte für glutenhaltige und glutenfreie Produkte

In den meisten Fällen müssen Sie glutenhaltige und glutenfreie Produkte nicht an separaten Orten aufbewahren. Sie können es natürlich tun, um sich das Leben zu erleichtern, denn es ist einfacher, die Speisekammer in einem abgegrenzten Bereich abzusuchen, als alle Regale durchzusehen. Hier empfiehlt es sich, die glutenfreien Lebensmittel über den glutenhaltigen zu lagern (unter anderem wegen eventuell herabfallender Krümel).

Wenn Sie in Ihrer Familie Kinder haben, die sich glutenfrei ernähren müssen, ist es von Vorteil, einen Bereich zu haben, in dem Sie ausschließlich glutenfreie Lebensmittel aufbewahren. Für die Familienmitglieder, die sich glutenfrei ernähren, ist es einfach schön, in die Speisekammer zu gehen und all die vielen Dinge vorzufinden, die sie essen dürfen.



Kennzeichnen Sie glutenfreie Produkte gleich, wenn Sie vom Einkauf nach Hause kommen, deutlich mit »GF«. Dann können die Kinder Ihnen besser dabei helfen, alles an den richtigen Platz zu stellen.

Inventur in der Speisekammer und im Kühlschrank

Bestimmte Zutaten und spezielle glutenfreie Produkte sollten Sie immer vorrätig haben. Einige dieser Zutaten und Produkte sind etwas teurer und manchmal auch etwas schwerer zu finden als ihre glutenhaltigen Varianten. In [Kapitel 8](#) verrate ich Ihnen, wo Sie diese Produkte kaufen können und wie Sie dabei so viel Geld wie möglich sparen. Doch abhängig davon, wie Sie kochen, werden einige dieser Produkte einen wichtigen Platz in Ihrer glutenfreien Küche einnehmen.

Zutaten, die vorrätig sein sollten

Lassen Sie sich nicht von dieser langen Liste abschrecken. Sie brauchen nicht alles. Wenn Sie beispielsweise nicht backen, benötigen Sie natürlich auch die genannten Backzutaten nicht. Wollen Sie glutenfrei kochen oder backen, sollten Sie folgende Zutaten vorrätig haben:

- ✓ **Gelatinepulver:** Sie benötigen es für viele glutenfreie Rezepte, denn das Gelatinepulver liefert Feuchtigkeit und Proteine. Außerdem hält es die Zutaten zusammen und gibt dem Essen Stabilität.
- ✓ **Guarkernmehl:** Sie müssen nicht Guarkernmehl *und* Xanthan verwenden. Sie können jedoch eines durch das andere

ersetzen. Bedenken Sie, dass Guarkernmehl bei manchen Menschen eine abführende Wirkung hat.

- ✓ **Hefe:** Hefe ist eine wichtige Zutat für glutenfreies Brot oder andere Backwaren, deren Teig aufgehen muss. Verwenden Sie keine Schnellhefe, es sei denn, es ist in den Rezepten so angegeben. Frische Hefe eignet sich am besten.
- ✓ **Hirsemehl:** Dieses nährstoffreiche Mehl wird in der glutenfreien Küche immer häufiger eingesetzt. Aufgrund seines dezenten Geschmacks kann es für die Herstellung glutenfreier Backwaren sehr vielseitig eingesetzt werden.
- ✓ **Kartoffelstärkemehl:** Das ist nicht dasselbe wie Kartoffelmehl. Kartoffelstärke ist ein sehr feines, weißes Mehl. Es hat kaum Eigengeschmack. Deshalb beeinflusst es den Geschmack anderer Nahrungsmittel nicht. Doch es verbessert ihre Konsistenz, wenn es Backmischungen hinzugefügt wird. Sie können Kartoffelstärkemehl zum Andicken verwenden oder beim Backen zu anderen Mehlen hinzufügen.
- ✓ **Kichererbsenmehl:** Lassen Sie sich nicht von dem Namen beirren. Es ist eines der besten Mehle zum Backen, die man heute finden kann. Kichererbsenmehl hat einen besonders hohen Nährwert. Und keine Angst, es schmeckt nicht nach Erbsen.
- ✓ **Klebreismehl:** Keine Angst, *Klebreis* hat nichts mit dem Kleber Gluten zu tun. Es bedeutet lediglich, dass dieser Reis sehr *klebrig* ist. Klebreismehl hat andere Kocheigenschaften als Reismehl aus weißem Reis. Meist wird es zum Andicken von Suppen und Soßen eingesetzt.
- ✓ **Lecithin:** Lecithin ist ein Emulgator. Er wird benötigt, damit sich alle Zutaten gut vermischen lassen. Wenn das Lecithin aus Soja gewonnen wird, macht es glutenfreie Backwaren locker und luftig. Lecithin kommt auch in Hühnereiern vor.
- ✓ **Maismehl:** Sie können Maismehl mit anderen Mehlen zum Backen mischen.

- ✓ **Maisstärke:** Sie kann zum Andicken oder in Kombination mit anderen Mehlsorten zum Backen verwendet werden.
- ✓ **Pfeilwurzmehl:** Es wird häufig anstelle von Maisstärke verwendet und hat einen größeren Nährwert als andere Mehlsorten.
- ✓ **Reismehl aus Naturreis:** Dieses Mehl wird aus Vollkornreis gewonnen, der noch vom Silberhäutchen umschlossen ist. Dadurch ist es nährstoffreicher als Mehl aus weißem Reis. Es hat einen leicht nussigen Geschmack.
- ✓ **Reismehl aus weißem Reis:** Lange Zeit war dieses Mehl eine der Hauptzutaten in der glutenfreien Küche. Mittlerweile wird es von nährstoffreicheren Mehlen und Mehlen mit einer besseren Beschaffenheit wie Kichererbsenmehl, Naturreismehl, Pfeilwurzmehl oder Hirsemehl abgelöst. Doch Mehl aus weißem Reis gehört noch immer in die glutenfreie Küche. Sein neutraler Geschmack stört nicht den Eigengeschmack der Backwaren. Außerdem gibt es dieses Mehl in verschiedenen Feinheitsgraden. Dadurch lässt sich die Konsistenz der Produkte, die daraus hergestellt werden, beeinflussen.
- ✓ **Sojamehl:** Wenn überhaupt, wird Sojamehl heutzutage meistens in Kombination mit anderen Mehlsorten verwendet. Es hat einen starken Eigengeschmack, den nicht alle Menschen mögen.
- ✓ **Tapiokamehl (oder Tapiokastärke):** Es wird auch *Cassava-* oder *Maniokmehl* genannt. Es gibt glutenfreien Nahrungsmitteln Elastizität, die häufig fehlt, wenn kein Gluten enthalten ist.
- ✓ **Xanthan:** Es ist ein absolutes Muss, wenn Sie glutenfreies Brot oder andere Dinge backen. Xanthan verhindert, dass die Backwaren zerbröseln.
- ✓ **Alternative Getreidesorten:** Über diese Getreide (es sind keine echten Getreide, aber sie werden von den meisten Menschen so genannt) berichte ich in [Kapitel 4](#). Sie sind sehr

nährstoffreich und können sowohl als ganzes Korn als auch als Mehl verwendet werden. Die ganzen Körner verbessern die Konsistenz und den Geschmack von Gerichten. (In [Kapitel 9](#) erfahren Sie, wie man mit diesen Getreiden kocht.) Hier einige alternative Getreidesorten:

- Amaranth
- Buchweizen
- Hirse
- Quinoa
- Sorghum
- Teff (Zwerghirse)



Getreide, besonders Vollkorn, ist fetthaltig. Wenn Sie Vollkorn oder Vollkornmehl kaufen, sollten Sie das aus diesem Grund nur in Geschäften tun, die viel von diesen Produkten verkaufen. Kaufen Sie auch nur so viel, wie Sie in wenigen Monaten verbrauchen können. Lagern Sie die Mehlsorten kühl und gut verschlossen. Achten Sie auf den Geruch. Altes Mehl oder altes Getreide riecht ranzig.

Mischungen, die vorrätig sein sollten

- ✓ **Allzweckbackmischung:** Diese Allzweckmehlmischungen gibt es von verschiedenen Herstellern. Die meisten sind sehr gut. Einige Hersteller verwenden eine Mischung aus Kichererbsenmehl oder sie mischen andere glutenfreie Mehle miteinander. Diese Mehlmischungen können Sie zum Backen oder zum Panieren verwenden. (In [Kapitel 9](#) erfahren Sie mehr zu diesem Thema.)
- ✓ **Brot-Mehlmischung:** Es gibt viele verschiedene Brot-Mehlmischungen. Die meisten eignen sich für einen

Brotbackautomaten. Sie können aber auch von Hand verarbeitet und im Ofen gebacken werden.

- ✓ **Kuchen-Mehlmischung:** Diese Mehlmischungen gibt es für fast jeden erdenklichen Geschmack. Mittlerweile kann man daraus auch richtig schönen lockeren Kuchen backen.
- ✓ **Mehlmischung für Pfannkuchen/Waffeln:** Mit dieser einen Mischung können Sie beides zubereiten.
- ✓ **Muffin-Mehlmix:** Sie können viele verschiedene glutenfreie Muffins damit backen. Wie wäre es mit Bananenmuffins, Blaubeermuffins, Vanillemuffins oder einer anderen Variante, die Sie sehr mögen?
- ✓ **Pizza-Mehlmischung:** Diese Mischungen helfen Ihnen dabei, ganz schnell einen knusprigen Pizzateig zu zaubern. Sie belegen den Teig einfach mit Ihrem Lieblingsbelag und schon ist die Pizza genauso gut oder sogar besser als die, die sich die anderen liefern lassen.



Denken Sie daran, dass die meisten glutenfreien Produkte keine Konservierungsstoffe enthalten. Das bedeutet, dass sie gekühlt aufbewahrt werden müssen oder eingefroren werden sollten. Die meisten Backmischungen enthalten schon ein Verdickungsmittel, sodass dieses nicht mehr extra hinzugefügt werden muss.

Glutenfreie Fertigprodukte

Zusätzlich zu den Mehlmischungen, mit denen Sie zu Hause kochen oder backen können, gibt es mittlerweile auch eine Vielzahl an glutenfreien Fertigprodukten, die Sie in Naturkostläden, über Versender im Internet oder in ganz normalen Supermärkten kaufen können. (In [Kapitel 8](#) beschreibe ich ausführlich, was Sie beim Einkauf beachten müssen.) In

manchen Naturkostläden oder bei einigen Bäckern bekommen Sie sogar selbst gebackene glutenfreie Backwaren.

Im Folgenden möchte ich Ihnen glutenfreie Fertigprodukte empfehlen, die Sie vorrätig haben sollten:

- ✓ **Brot:** Es ist tatsächlich wahr. In manchen Läden können Sie frisch gebackenes glutenfreies Brot (und andere glutenfreie Backwaren) bekommen. Wenn Sie allerdings nicht das Glück haben, in der Nähe eines solchen Ladens zu wohnen, haben Sie immer noch die Möglichkeit, glutenfreies Brot über einen Internetshop oder in einem Naturkostladen zu kaufen. Wenn Sie das Brot nicht tiefgekühlt kaufen und nicht unmittelbar in den nächsten Tagen verbrauchen werden, sollten Sie es zu Hause sofort einfrieren. Glutenfreies Brot gibt es in allen möglichen Geschmacksrichtungen. Natürlich gibt es beim Brot gewisse Unterschiede. Probieren Sie deshalb erst einige Sorten aus, bis Sie eine gefunden haben, die Ihnen wirklich gut schmeckt.



Glutenfreie Brote schmecken besser, wenn sie vorher getoastet wurden – auch dann, wenn man sie erst später essen möchte (beispielsweise als Pausenbrot).

- ✓ **Müsli und Zerealien:** Nicht viele der gängigen Müslis oder Zerealien sind in einem »normalen« Supermarkt glutenfrei. Durchforsten Sie das Angebot in Naturkostläden oder Reformhäusern. Dort werden Sie sicherlich einige glutenfreie Varianten finden.



Abgesehen von ganz offensichtlich verbotenen Zutaten wie Weizen ist der Hauptschuldige am Glutengehalt von Müslis und Zerealien das Malz. Malz kann auch aus Mais gewonnen werden. Meistens wird es allerdings aus Gerste hergestellt.

- ✓ **Kekse:** Glutenfreie Kekse nehmen in den Regalen der Naturkostläden immer mehr Raum ein. Die meisten schmecken sehr gut.
- ✓ **Tiefkühlkost:** Wenn die glutenfreie Lebensweise für Sie noch ganz neu ist, sind Sie vielleicht nicht sonderlich überrascht. Doch diejenigen, die schon sehr lange glutenfrei leben, können es möglicherweise kaum glauben, dass sie jetzt tiefgekühlte glutenfreie Fertiggerichte oder Beilagen kaufen können.
- ✓ **Nudeln:** Glutenfreie Nudeln gibt es mittlerweile in allen Größen, Formen und Geschmacksrichtungen. Sie werden aus weißem Reis, Naturreis, Mais, Quinoa, Kartoffeln und aus Mischungen dieser Mehle hergestellt. Es gibt Lasagneplatten, Spaghetti, Penne, Fettuccini, Makkaroni und jede andere Nudelform, die Sie wünschen. Zum Glück sind auch die Zeiten vorbei, in denen die Nudeln nach dem Kochen nur noch Matsch waren und man die Spaghetti mit dem Löffel essen musste. Glutenfreie Nudeln haben heute die gleiche Konsistenz wie herkömmliche Nudeln. Manchmal sind sie sogar noch nährstoffreicher.
- ✓ **Pizzaböden:** Pizzaböden erhalten Sie häufig tiefgekühlt. Nehmen Sie sie einfach aus dem Tiefkühlschrank, belegen Sie den Boden mit Ihrem Lieblingsbelag und backen Sie das Ganze 10 bis 15 Minuten lang im Backofen. Und schon haben Sie das bei glutenfrei lebenden Menschen am häufigsten vermisste Essen – Pizza!

Sehen Sie? Mit all diesen speziellen Produkten müssen Sie in Ihrer glutenfreien Ernährung auf nichts verzichten. Außer auf Gluten natürlich!

8

Einkaufen ist einfacher als gedacht

In diesem Kapitel

- ▶ Vor dem Einkauf einen Plan machen
 - ▶ Überlegen, was Sie kaufen möchten
 - ▶ Entscheiden, wo Sie einkaufen
 - ▶ So bekommen Sie viel für Ihr Geld
-

Nachdem der Arzt bei meinem Sohn Florian die Zöliakie diagnostiziert hatte, ging ich als Erstes einkaufen. Nein, nicht dieses Ich-kaufe-ein-paar-neue-Klamotten-damit-ich-mich-wieder-besser-fühle-Einkaufen. Ich ging Lebensmittel einkaufen.

Sie erinnern sich vielleicht daran, dass diese Geschichte in den 90er-Jahren spielt, 1991 um genau zu sein. Es gab kein Internet, ich hatte keine Bücher zu diesem Thema und konnte mich auch sonst nirgendwo über diese Erkrankung informieren. Als ich die schlecht gelaunte Diätassistentin im Krankenhaus um ein paar Ernährungsrichtlinien bat, glaubte sie, dass ich *glukosefrei* meinte. Als ich jedoch widersprach und sagte, ich meinte *glutenfrei*, antwortete sie: »Das gab es hier noch nie.« und zog ein zerfleddertes Papier hervor, auf dem 7456 Dinge aufgezählt waren, die Florian nie wieder essen durfte.

Danach gingen wir einkaufen und ich fragte den kleinen Florian, was er gerne essen würde. Das war schließlich *seine* Diät (obwohl ich seither auch glutenfrei lebe). Er sah mich mit leuchtenden Augen an und sagte: »Kekse«. Wir gingen also zum Keksregal und begannen damit, die Zutatenlisten zu studieren.

War das möglich? Absolut nichts – »Gluten« stand auf keiner einzigen Packung! Super! Das war einfacher als gedacht.

Zunächst muss ich mich an dieser Stelle erst einmal verteidigen, damit Sie nicht glauben, ich hätte einen IQ unter null. Ich stand unter Schock. Wir gingen nach der Diagnose wirklich einige Stunden lang einkaufen und ich konnte nicht klar denken. Außerdem war es in der Tat so, dass auf keiner Packung »Gluten« stand. Diese Geschichte zeigt Ihnen, dass Sie nicht allein sind, wenn Sie beim Einkauf glutenfreier Nahrungsmittel manchmal ein wenig überfordert sind.

Es ist allerdings wirklich viel einfacher, glutenfreie Lebensmittel zu finden, als Sie das im Augenblick vielleicht glauben. Und dank einer neuen Kennzeichnungspflicht und einem geänderten Bewusstsein der Hersteller wird es immer einfacher.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie herausfinden können, was Sie alles kaufen können. Dann widme ich mich der Problematik, wo Sie am besten einkaufen, wie Sie einkaufen und wie Sie dabei Ihren Geldbeutel schonen können. Sie bekommen wertvolle Einkaufstipps, damit Sie sich Zeit, Geld und unnötige Frustrationen sparen.

Wissen, was Sie wollen

Es erleichtert Ihr Leben enorm, wenn Sie Ihren Einkauf im Vorfeld planen. Ohne eine gute Vorbereitung werden Sie sonst gerade zu Beginn Ihrer Ernährungsumstellung im Supermarkt stundenlang umherirren, überlegen, was Sie essen und kaufen möchten, und sich *dann* Sorgen darum machen, ob das alles auch glutenfrei ist.

Ein guter Plan und eine Einkaufsliste sparen Ihnen nicht nur Zeit und Kopfschmerzen beim Einkaufen, sondern Sie können auch ganz beruhigt sein, dass die Gerichte, die Sie planen, glutenfrei

sind. Und wenn Sie bereits [Kapitel 6](#) gelesen haben, wissen Sie, dass diese Gerichte auch sehr nährstoffreich sein können.

Das Essen planen

Früher, als ich Geschäftsfrau und noch nicht als Autorin tätig war, folgte ich dem Motto »Plane deine Arbeit und arbeite nach deinem Plan«. Das Gleiche gilt auch für das Essen, obwohl der Slogan »Plane dein Essen und iss es« nicht annähernd so einprägsam ist.

Die meisten sind der Meinung, dass es ein großartiger Vorschlag ist, das Essen genau zu planen. Sie schaffen es auch ein- oder zweimal, diesen Plan in die Tat umzusetzen. Doch meistens handeln sie eher spontan. Sie sehen etwas, das appetitlich aussieht (*alles* sieht appetitlich aus, wenn man hungrig einkaufen geht), und legen es in den Einkaufswagen.



Wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen, sollten Sie nicht überlegen, wie Sie dabei Gluten umgehen können, sondern darüber nachdenken, wie Sie es ersetzen können. Überlegen Sie, was Sie gerne essen (mit oder ohne Gluten). Nehmen Sie das als Grundlage und ersetzen Sie Zutaten, um aus einem glutenhaltigen ein glutenfreies Essen zu machen. (In [Kapitel 9](#) erkläre ich, wie Sie mit einfachen Mitteln alles glutenfrei zubereiten können.)

Ich weiß, es ist nicht leicht, sich hinzusetzen und einen Speiseplan aufzustellen. Doch die Mühe wird sich beim Einkaufen auszahlen. Einige der folgenden Tipps werden nützlich für Sie sein:

- ✓ **Die gesamte Familie ernährt sich glutenfrei.** Auch wenn einige Familienmitglieder weiterhin Gluten essen, vereinfacht es Ihr Leben, wenn Sie die meisten (wenn nicht alle) Mahlzeiten glutenfrei zubereiten. Das ist nicht so schwierig,

wenn Sie der Empfehlung folgen, Fleisch, Obst, Gemüse und andere natürliche Lebensmittel zu essen. (In [Kapitel 6](#) erfahren Sie noch mehr zu dieser Ernährungsweise.) Auch wenn es mal Nudeln gibt, ist das kein Problem. Die glutenfreien Nudeln schmecken heutzutage so gut, dass die gesamte Familie sie mögen wird und vielleicht nicht einmal einen Unterschied bemerkt.

- ✓ **Entwerfen Sie den gesamten Speiseplan für einige Tage.** Schlagen Sie in Kochbüchern oder in eigenen Rezepten nach (nein, sie müssen nicht glutenfrei sein), um Ideen zu sammeln. Beachten Sie die Ernährungsempfehlungen, die ich Ihnen in [Kapitel 6](#) gebe. Denken Sie daran, dass eine glutenfreie Ernährung *nicht* nur aus Reis, Mais und Kartoffeln besteht. Je abwechslungsreicher, umso besser. Abwechslung ist nicht nur wichtig für das Wohlbefinden, sondern hat auch vom Ernährungsstandpunkt aus eine große Bedeutung.
- ✓ **Planen Sie am Anfang einen Kochtag.** Vielleicht wählen Sie den Sonntag als Ihren Kochtag. Sie kochen alle Gerichte für die kommende Woche vor und sparen sich so unter der Woche Zeit und Arbeit.
- ✓ **Verwenden Sie Nahrungsmittel, die Sie vielseitig einsetzen können.** Wenn Sie an einem Tag Kartoffeln zubereiten, können Sie aus den Resten am nächsten Tag beispielsweise Bratkartoffeln machen.



Beziehen Sie die gesamte Familie bei der Gestaltung des Speiseplans mit ein. Nichts ist frustrierender, als ein ganzes Wochenende zu planen, einzukaufen und zu kochen und dann nur Mäkeleien zu ernten. In diesem Fall sollten Sie alle anderen auch am Kochen und Aufräumen beteiligen.

Listen schreiben

Die Geschäfte bauen auf Ihre Spontaneität. Sie möchten, dass Sie sich von einem Impuls leiten lassen. Deshalb versuchen sie, Sie an der Kasse oder in bestimmten Regalen mit leckeren Produkten zu verführen, die allerdings gar nicht gut für Sie und zudem auch noch teuer sind. (Mit dem Aufbau von Supermärkten und Lebensmittelgeschäften beschäftige ich mich noch ausführlich weiter hinten in diesem Kapitel im Abschnitt »Die Tricks der Supermärkte«, denn Sie sollten die Marketinggeheimnisse kennen, damit Sie ihnen nicht auf den Leim gehen.) Wie oft sind Sie schon im Supermarkt unterwegs gewesen und haben an die leckeren, gesunden Mahlzeiten gedacht, die Sie in der kommenden Woche kochen wollten, und sind dann aber mit jeder Menge anderer Lebensmittel nach Hause gekommen? Mir ist das auch schon passiert.

Auch auf die Gefahr hin, dass dieser Rat ein wenig simpel erscheint: Einkaufslisten sind wirklich sehr nützlich. Sie erinnern Sie nicht nur daran, welche Lebensmittel und Zutaten Sie kaufen wollten, sie bewahren Sie auch vor Spontankäufen.

Tragen Sie alles, was bald zur Neige geht oder was Sie beim nächsten Einkauf besorgen wollen, in eine Liste ein. Die Liste sollte handlich und für jedes Familienmitglied leicht zugänglich sein. Auf diese Weise werden die Wünsche von allen erfüllt und niemand muss jammern, weil man sein Lieblingsessen vergessen hat.

Wenn Sie den Speiseplan erstellen, sollten Sie auch die Zutaten für die einzelnen Gerichte notieren. Das ist auch eine gute Gelegenheit nachzuforschen, ob diese Zutaten glutenfrei sind. Am einfachsten können Sie das mit der umfassenden Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG) bewerkstelligen. Im Zweifelsfall sollten Sie mit der DZG oder direkt mit dem Hersteller in Kontakt treten, um die Frage der Glutenfreiheit zu klären.



Falls Sie Schnäppchenjäger sind, können Sie ruhig schauen, ob Sie einige Punkte Ihrer Einkaufsliste durch Sonderangebote ersetzen können.



Vergessen Sie nicht die Naschereien. Egal ob es um Eiskrem oder um Rosinen geht – Naschereien sind wichtig. Wenn Sie den Einkaufszettel schreiben, sollen alle Familienmitglieder ihre Lieblingsnascherei mit auf die Liste setzen – bevorzugt die gesünderen Varianten. Dann werden Sie nie zu hören bekommen: »Wir haben wirklich nichts zu essen im Haus.«

Entscheiden, was Sie kaufen

In Ihre Kaufüberlegungen sollte einfließen, was Sie gerne mögen, was Sie zubereiten werden und was glutenfrei ist. Denken Sie dabei immer an die zwei Arten glutenfreier Produkte: die glutenfreien Spezialprodukte und die Dinge, die von Natur aus glutenfrei sind.

Glutenfreie Spezialprodukte

Diese glutenfreien Produkte werden häufig von Firmen vertrieben, die sich darauf spezialisiert haben. Meistens handelt es sich dabei um Produkte, die normalerweise Gluten enthalten, so wie Nudeln, Kuchen oder Brot. (In [Kapitel 7](#) erfahren Sie mehr zu Spezialprodukten.)

Diese Spezialprodukte sind meist als »glutenfrei« gekennzeichnet. Deshalb müssen Sie die Sicherheit dieser Produkte nicht infrage stellen. Diese Firmen stellen häufig mehrere Produktlinien her und vertreiben sie per Post, über das

Internet oder im Handel. Auch Supermärkte führen zunehmend solche Spezialprodukte.

Denken Sie bitte immer daran, dass weizenfrei nicht gleichbedeutend ist mit glutenfrei. Wenn ein Produkt als weizenfrei gekennzeichnet ist, kann immer noch Gerste, Roggen oder Hafer enthalten sein.

Von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel

Viele glauben, dass sie durch ihre glutenfreie Lebensweise nichts mehr kaufen können, was nicht ausdrücklich als »glutenfrei« gekennzeichnet ist. Das würde eine große Einschränkung bedeuten. Außerdem übersehen Sie auf diese Weise jede Menge Nahrungsmittel, die von Natur aus glutenfrei sind. Einige davon gehören zu den nährstoffreichsten Nahrungsmitteln überhaupt. Sie werden allerdings meistens nicht ausdrücklich als glutenfreie Nahrungsmittel vertrieben. Dazu gehören Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst, Milch und Nüsse, aber auch Produkte, die man auf den ersten Blick nicht als glutenfrei erkennt.

Viele Nahrungsmittel wie Bonbons, Popcorn und Gewürze sind von Natur aus glutenfrei. Sogar einige wenige, industriell hergestellte Zerealien sind glutenfrei, ohne dafür besonders gekennzeichnet zu sein.

Auch asiatisches Essen wie Reiswraps, thailändische Spezialitäten oder die meisten Fischsuppen sind gute Beispiele für glutenfreie Produkte (denken Sie jedoch daran, dass Sojasoße meist Weizen enthält). Auch die mexikanische Küche bietet jede Menge glutenfreie Gerichte.



Das beste Essen ist das ohne Kennzeichnung: Fleisch, Meeresfrüchte, Obst und Gemüse und so weiter. Doch auch viele andere Produkte sind glutenfrei, ohne speziell als solche gekennzeichnet zu sein. Studieren Sie die Zutatenlisten. Wenn Sie dabei nichts offenkundig Verbotenes entdecken, können Sie das Produkt noch mithilfe der Lebensmittelaufstellung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. oder aber durch einen Kontakt zur DZG beziehungsweise zum Hersteller prüfen, um absolut sicherzugehen, dass es glutenfrei ist. Sie werden überrascht sein, wie oft Sie Nahrungsmittel finden werden, die Sie gefahrlos genießen können.



Wenn Sie eine Lesebrille benötigen, sollten Sie diese auch beim Einkauf dabei haben, denn Sie müssen eine Menge Zutaten, Inhaltsstoffe und Kennzeichnungen lesen.

Andere Meinungen einholen

Sicherlich möchten Sie kein Geld für teure Lebensmittel ausgeben, nur um dann enttäuscht festzustellen, dass sie eher nach Pappe als nach Kuchen, Brot oder Keksen schmecken. Da glutenfreie Produkte nicht billig sind und einige wirklich lecker, andere aber ganz scheußlich schmecken, sollten Sie sich erkundigen und mit Betroffenen sprechen, die entsprechende Produkte schon getestet haben. Natürlich können solche Meinungen durchaus unterschiedlich sein, denn was der eine mag, verabscheut vielleicht der andere. Doch andere Meinungen sind sicherlich sehr nützlich.

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, solche Meinungen zu sammeln:

- ✓ **Selbsthilfegruppen:** Wenn Sie zu Selbsthilfegruppentreffen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. gehen, fragen Sie andere Mitglieder, ob sie ein bestimmtes Produkt schon

verwendet haben oder ob sie Empfehlungen geben können, beispielsweise für Pfannkuchen. Auf diese Weise können Sie viele nützliche Tipps erhalten.

- ✓ **Mailinglisten:** Sie können sich im Internet bei einer Mailingliste anmelden, die sich mit dem Thema glutenfreie Ernährung befasst. Seiten mit Fragen und Antworten zu glutenfreien Produkten können Ihnen helfen.
- ✓ **Kunden:** Wenn Sie in einem Geschäft gerade einen anderen Kunden dabei beobachten, dass er ein Produkt kauft, das Sie noch nicht kennen, fragen Sie ihn doch einfach, ob er es schon ausprobiert hat und was er daran mag und was nicht. Oder sprechen Sie jemanden an, der ein Produkt kaufen möchte, das Sie bereits kennen. Derjenige wird Ihren Rat zu schätzen wissen.
- ✓ **Personal:** Manchmal kennt sich das Verkaufspersonal sehr gut mit den Produkten aus. Fragen Sie einfach nach, ob sie ein bestimmtes Produkt schon selbst probiert haben und was sie daran mochten und was nicht.



Wenn Sie einige Produkte gefunden haben, die die ganze Familie mag, heben Sie einen Teil der Verpackung auf und heften Sie ihn ab. Es kann sehr nützlich sein, einen Ordner in separate Abschnitte wie »Suppen«, »Süßigkeiten« und Ähnliches zu unterteilen. Nehmen Sie diesen Ordner zum Einkaufen mit. Dann können Sie ganz schnell und entspannt einkaufen.

Über Ernährung bloggen

Sicherlich haben Sie schon von Blogs gehört. Vielleicht haben Sie sogar schon einmal einen Kommentar in einem Blog veröffentlicht. Ein Blog ist eine zeitnahe globale Unterhaltung via Internet. Blog ist eigentlich die Abkürzung für Weblog. Es handelt sich dabei um eine Webseite, auf der man Kommentare zu bestimmten Themen abgeben kann. Die neuesten Kommentare

stehen immer ganz oben in der Liste. Auf diese Weise können Sie eine interaktive Unterhaltung führen.

Ernährungsblogs werden immer bekannter und es ist nur eine Frage der Zeit, bis für uns auch Blogs über glutenfreie Ernährung ganz alltäglich sind. In Blogs können Sie zum Beispiel herausfinden, welche Geschäfte ein großes Angebot an glutenfreien Produkten führen, welche Backmischungen gut funktionieren, welche Restaurants glutenfreie Gerichte anbieten, können Rezepte austauschen oder einen Bäcker finden, der richtig gutes glutenfreies Brot bäckt. Dieser Informationsaustausch stärkt Sie als Verbraucher. Kommunikationsmittel wie Blogs haben sehr wahrscheinlich großen Einfluss darauf, wie Betroffene zukünftig glutenfreie Produkte kaufen werden. Gerade bei der glutenfreien Ernährung sollten Sie jedoch vorsichtig sein und jede Information genau überprüfen.

Entscheiden, wo Sie einkaufen

Sie wissen jetzt, was Sie kochen möchten, Sie wissen, welche Zutaten Sie benötigen, und vielleicht haben Sie sogar schon eine Einkaufsliste geschrieben. Doch wo bekommen Sie das, was Sie benötigen (und von dem Sie zum Teil noch nie zuvor etwas gehört haben)? Für die meisten Dinge können Sie in einen ganz normalen Supermarkt gehen, denn Sie sind weniger eingeschränkt in Ihren Einkaufsmöglichkeiten, als Sie momentan vielleicht glauben.

Der »normale« Supermarkt

Die meisten Einkäufe können Sie in einem ganz normalen Supermarkt erledigen. Ja, genau den, den Sie an der nächste

Ecke finden. Das muss Sie nicht überraschen. Erinnern Sie sich, dass ich Ihnen geraten habe, größtenteils Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die von Natur aus glutenfrei sind? Und genau die finden Sie im Laden um die Ecke.

Diese Läden sind in Ihrer Nähe und nicht so teuer wie Spezialgeschäfte. Doch vom psychologischen Standpunkt aus betrachtet, haben Sie noch mehr Gründe, in einem ganz normalen Lebensmittelladen einzukaufen.

Die glutenfreie Ernährung erscheint manchen Menschen sehr restriktiv und abschreckend. Andere fühlen sich dadurch isoliert. Wenn Sie ausschließlich in Onlineshops oder in Spezialgeschäften einkaufen, wird das Gefühl der Isolation und Verzweiflung noch verstärkt. Die Möglichkeit, in einem ganz »normalen« Supermarkt ganz »normale« Markenartikel zu kaufen wie jeder andere auch, ist für Menschen, die so fühlen, sehr befreiend.



Wenn Sie Kinder haben, die sich glutenfrei ernähren müssen, ist es noch wichtiger, diesen psychologischen Aspekt zu beachten. Kinder möchten so sein wie alle anderen Kinder und das Gleiche essen wie ihre Altersgenossen (Junkfood eingeschlossen). Das ist völlig normal.

Von den normalen Produkten einmal abgesehen nehmen Supermärkte immer mehr spezielle glutenfreie Produkte in ihr Sortiment auf. In manchen Geschäften gibt es sogar extra Bereiche mit glutenfreien Produkten. Wenn es ein ganz bestimmtes glutenfreies Produkt gibt, das Ihr Supermarkt in sein Sortiment aufnehmen soll, zögern Sie nicht, darum zu bitten. Sie werden überrascht sein, wie oft man Ihnen diesen Wunsch erfüllt.

Naturkostläden

Die meisten Naturkostläden sind sich der steigenden Nachfrage an glutenfreien Produkten bewusst, was man auch zunehmend an ihrem Sortiment erkennt. Sie können dort Fleisch, Obst und Gemüse (natürlich aus biologischem Anbau) kaufen, die wesentliche Bestandteile der glutenfreien Ernährung sind. Sie führen aber auch viele glutenfreie Spezialprodukte.

Bauernmarkt

Vielerorts gibt es wöchentliche Bauernmärkte, auf denen Sie frisches Obst und Gemüse, Eier, Fleisch, Fisch, Honig, Nüsse und andere von Natur aus glutenfreie Lebensmittel kaufen können. Die Lebensmittel sind reif und die großzügigen Kostproben der Verkäufer ersetzen manchmal eine volle Mahlzeit.

Außerdem unterstützen Sie durch Ihren Einkauf auf dem Markt die regionalen Bauern und leisten einen Beitrag zum Umweltschutz, denn die Lebensmittel wurden nicht über lange Strecken angeliefert. Das spart Energie.

Asiashops und Co.

Möchten Sie ein wenig Nervenkitzel in Ihrem Leben? Dann gehen Sie in einen Asialaden (je authentischer, umso besser) und suchen Sie nach glutenfreien Produkten. Vergessen Sie dabei nicht die indischen und die Thaiprodukte. Die Auswahl, die Sie dort vorfinden, ist wirklich ganz erstaunlich. Soßen, Reiswraps, Tapiokanudeln, Reiskekse und Dinge, von denen Sie noch nie etwas gehört haben, sind glutenfrei. Natürlich sind diese Produkte nicht als glutenfrei gekennzeichnet. Doch das macht nichts. Wenn die Zutatenliste in Englisch oder Deutsch verfasst ist, können Sie herausfinden, ob Gluten enthalten ist.

Auch mexikanisches Essen besteht häufig aus glutenfreien Zutaten. Lernen Sie neue Kulturen kennen, ohne dafür Ihr Land

zu verlassen, und machen Sie mit einer neuen glutenfreien Vielfalt Bekanntschaft.

Einkaufen im Internet

Sie können Ihren ganzen Einkauf auch zu jeder Tages- und Nachtzeit bequem von zu Hause aus erledigen. Es gibt mittlerweile einige sehr gute Onlineshops, die sich auf den Verkauf glutenfreier Produkte spezialisiert haben. In wenigen Minuten haben Sie Ihre Bestellung aufgegeben und nur ein paar Tage später wird alles ins Haus geliefert. Und wenn Sie dann das Paket mit all den glutenfreien Leckereien auspacken, fühlen Sie sich vielleicht wie ein Kind an Weihnachten.

Natürlich haben auch die meisten Hersteller glutenfreier Produkte eine eigene Website. Wenn Sie also eine spezielle Marke kaufen möchten, können Sie auf die betreffende Website gehen und sich über das Angebot dieses Herstellers informieren. Auf den folgenden Websites finden Sie eine große Auswahl glutenfreier Produkte:

- ✓ www.foodoase.de
- ✓ www.glutenfrei geniessen.de
- ✓ www.glutenfrei-supermarkt.de
- ✓ www.gluttyfreeshop.de
- ✓ www.hanneforth.de
- ✓ www.glutenfrei-billig.de
- ✓ www.querfood.de
- ✓ www.senzo.de
- ✓ www.sz-glutenfrei.de

Auf manchen Webseiten können Sie Ihre Auswahl sogar so treffen, dass Sie auch andere Allergene aussortieren. Sie können Ihre Suche beispielsweise eingrenzen und nur gluten-, kasein-, mais- und sojafreie Produkte anzeigen lassen. Manchmal können Sie die Produkte auch bewerten oder Kommentare dazu schreiben. Diese Möglichkeit erleichtert Ihnen häufig Ihre Kaufentscheidung.

Wenn Sie keinen Computer haben, können Sie auch bei den verschiedenen Herstellern anrufen und nach einem Katalog fragen. Häufig besteht dann die Möglichkeit, per Telefon oder Fax zu bestellen.

Die Tricks der Supermärkte

Sie glauben, Einkaufen ist ganz einfach, denn Sie müssen lediglich den Einkaufswagen durch die Regalreihen schieben? Und ich wette, Sie glauben, Sie haben die Kontrolle über Ihren Einkauf. Doch in Wirklichkeit arbeiten Psychologen schon seit Jahrzehnten im Auftrag der Supermärkte daran, dass Sie bei Ihrem Einkauf mehr ausgeben, als Sie eigentlich wollten. Sehr subtil werden Sie zum Kauf animiert und fallen den strategisch gut platzierten Verlockungen zum Opfer.

Zu Spontankäufen verleiten

Hoch motivierte Psychologen haben im Auftrag von Supermärkten viel Geld in Studien gesteckt, die letztlich zu einem Ergebnis kamen: Kunden sind spontan. Die Supermärkte möchten natürlich aus Ihrer Spontaneität Kapital schlagen, indem sie Sie zu Spontankäufen verleiten. »Geplante Spontaneität« klingt natürlich erst einmal widersprüchlich, doch es ist genau das, was Supermärkte tun, wenn sie entscheiden, wo die Waren platziert werden oder welche Hintergrundmusik gespielt wird.

Erzählen Sie mir nicht, dass Sie noch nie darauf hereingefallen sind. Sie gehen einkaufen, weil Sie ein paar Kleinigkeiten besorgen müssen (»Ich nehme nur einen kleinen Tragekorb.«). An der Kasse haben Sie aber einen riesigen Einkaufswagen voll mit Dingen, von denen Sie bislang noch nicht wussten, dass Sie sie brauchen. Sie sind fasziniert von leuchtenden Sonderangebotsschildern und Gratisproben, die alle nur da sind, weil Psychologen ihre Arbeit gut gemacht haben. Vergessen Sie dabei nicht die Tatsache, dass Ihre Kinder die Hauptzielgruppe sind, weil nachgewiesen wurde, dass Kinder großen Einfluss auf die Kaufentscheidung ihrer Eltern haben.

Selten führen Sie diese Spontankäufe in Richtung der gesunden Nahrungsmittel, noch seltener zu den glutenfreien Produkten. Wenn Ihnen die glutenfreie Ernährung nicht leichtfällt, sollten Sie auf der Hut sein und sich vor glutenhaltigen Spontankäufen vorsehen.



Nehmen Sie einfach eine aktuelle Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. auf Papier oder in elektronischer Form mit in den Supermarkt. Mittlerweile können Suchabfragen auch mobil per Handy (www.dzgmobil.de) oder wenn Sie Besitzer eines Smartphones sind auch per App für iPhone und Android-Betriebssysteme durchgeführt werden.

Eine Runde im Supermarkt

Eine der besten Möglichkeiten, beim Einkauf einigen glutenhaltigen Versuchungen zu widerstehen, besteht darin, entlang der »Außenrunde« einzukaufen und den Supermarkt nicht zu durchqueren. Der Aufbau der Supermärkte ist ganz klar vorhersehbar: Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und andere Waren sind so weit vom Eingang weg wie nur möglich,

damit Sie gezwungen sind, durch die Bereiche mit den teureren (und meist auch weniger gesunden) Nahrungsmitteln zu laufen, bevor Sie dorthin kommen, wo Sie eigentlich hinwollten.

Die glutenfreien Nahrungsmittel befinden sich in den Supermärkten größtenteils entlang der »Außenrunde«. Falls Ihr Supermarkt ein gut sortiertes Naturkostregal besitzt, können Sie dort vielleicht glutenfreie Nudeln, Backmischungen, Zerealien, Riegel und andere Produkte vorfinden. Am besten, Sie halten sich nur an die Regalreihen, aus denen Sie auch etwas benötigen. Stellen Sie sich einmal vor, wie viel Zeit Sie sparen können, wenn Sie nicht unnötig durch die Kuchen- und Keksreihen irren müssen.

Die Naturkostregale durchforsten

Die Naturkost- oder Bioregale scheinen am besten geeignet zu sein, um glutenfreie Produkte zu finden. Doch das muss nicht so sein.

Bioregale sind voll mit Vollkornprodukten, die ballaststoff- und nährstoffreich sind. Obwohl auch in der glutenfreien Ernährung manchmal Vollkornprodukte wie Naturreis, Hirse oder Quinoa erlaubt sind, enthalten die meisten herkömmlichen Vollkornprodukte Gluten.

Die Naturkostabteilung bietet einige Vorteile. Je länger eine Zutatenliste ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Gluten enthalten ist. Naturkostprodukte haben häufig nur sehr kurze Zutatenlisten. Lesen Sie sie aufmerksam!

Ich bin froh, dass die meisten Supermärkte mittlerweile eine immer größere Auswahl an glutenfreien Produkten anbieten. Sollte Ihr Supermarkt glutenfreie Produkte im Sortiment haben, können Sie der Geschäftsleitung gegenüber ruhig Ihre Freude

darüber zum Ausdruck bringen. Sie können auch vorschlagen, das Sortiment um ein paar neue Produkte zu erweitern.

Zu erschwinglichen Preisen glutenfrei einkaufen

Viele beschwerten sich, dass die glutenfreie Ernährung sehr teuer ist. Doch das muss nicht so sein. Natürlich weiß ich, dass ein glutenfreies Brot teurer ist als ein normales Brot und dass glutenfreie Kekse oft nur halb so groß und auch noch viel teurer sind. Doch es gibt Möglichkeiten, auch bei glutenfreier Ernährung viel Geld zu sparen. Bevor Sie also einen Kredit aufnehmen, sollten Sie zunächst einmal die folgenden Tipps studieren.

Weniger Spezialprodukte kaufen

Einen Großteil der Kosten verursachen glutenfreie Spezialprodukte. Ich möchte natürlich nicht, dass Sie zum Kindergeburtstag gekaufte glutenfreie Reiswaffeln anbieten, anstatt Ihrem Kind einen glutenfreien Kuchen aus einer Spezialmischung zu backen. *Einige* Spezialprodukte müssen Sie verwenden. Und Kuchenbackmischungen oder andere Spezialitäten gehören mit Sicherheit dazu.

Wenn Sie allerdings der Meinung sind, dass Sie zu viel Geld für Ihre glutenfreie Diät ausgeben, sollten Sie sich einmal einen Überblick darüber verschaffen, welche und wie viele Spezialprodukte Sie kaufen. Brot, Kekse, Kuchen oder Pizza sind natürlich sehr teuer. Doch Sie brauchen sie nicht unbedingt. Auch Süßigkeiten, die Sie im Supermarkt kaufen können, sind viel billiger als spezielle Leckereien.

Außerdem sind die meisten Spezialprodukte auch nicht gut für Sie. Sie haben viele Kalorien, einen hohen glykämischen Index (sie lassen Ihren Blutzucker schnell ansteigen) und einen geringen Nährwert. Wenn Sie meinen gesünderen Ernährungsratschlägen aus [Kapitel 6](#) folgen, benötigen Sie diese teuren Spezialprodukte kaum.

Einige Spezialprodukte, die gekauft werden, sind vollkommen unnötig. Glutenfreie Vanille ist dafür ein gutes Beispiel, denn Vanille ist immer glutenfrei! Sie müssen sie nicht als Spezialprodukt kaufen.

Andere Spezialprodukte sollte man jedoch im Haus haben. Dazu gehören Nudeln und vielleicht auch Brot oder eine spezielle Backmischung für etwas, das Sie besonders gerne essen. Doch meistens kaufen Betroffene mehr Spezialprodukte, als sie eigentlich benötigen. Das belastet den Geldbeutel.

Beim Lieferservice sparen

Wenn Sie verschiedene Spezialprodukte in einem Versandhandel bestellen, können Sie auch bei der Lieferung sparen. Sie können natürlich in Ihrem Supermarkt nachfragen, ob er die gewünschten Produkte in sein Sortiment aufnimmt. Dann zahlt er die Versandgebühren und nicht Sie.

Bei Bestellungen in einem Onlineshop sollten Sie darauf achten, dass Sie einen Anbieter auswählen, der eine breite Produktpalette hat. Auf diese Weise zahlen Sie nur einmal Versandgebühren, wenn Sie verschiedene Marken bestellen. Alles einzeln beim Hersteller zu kaufen, würde Sie ein Vermögen kosten.

Discountprodukte verwenden

Glauben Sie nicht, dass in der glutenfreien Ernährung Discountprodukte, die keinen großen Markennamen tragen, verboten wären. Meistens sind die Zutaten genauso klar deklariert wie bei den großen, bekannten Markenprodukten. Manchmal finden Sie auf der Verpackung bei diesen Produkten sogar die Nummer einer Servicehotline. Bei Unklarheiten können Sie dort anrufen, um sich zu vergewissern, ob das Produkt glutenfrei ist. Discountprodukte werden in der Regel von großen Supermarktketten angeboten. Wenn Sie ein wenig recherchieren, können Sie sicherlich mit einem Verantwortlichen im Kundenservice sprechen, um noch mehr über die Inhaltsstoffe der Produkte zu erfahren. Viele Discounter stellen ihre Zutatenlisten jedoch bereits der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. zur Verfügung.

Einige Supermarktketten verfügen über sogenannte Hausmarken. Ihre Chancen stehen gut, Informationen über diese Produkte zu erhalten. Manche Supermarktketten können Auskunft darüber geben, welche ihrer Hausmarkenartikel glutenfrei sind. Rufen Sie einfach die Servicehotline an und lassen Sie sich mit dem Chef der Qualitätskontrolle oder dem Ernährungsexperten der Firma verbinden. Ich habe das einmal getan und war überrascht zu hören, dass die modifizierte Speisestärke in allen Produkten der Hausmarke aus Mais gewonnen wird. Diese kleine Information war wirklich sehr hilfreich für mich, denn ich wusste jetzt, dass wesentlich mehr Discountprodukte glutenfrei sind. Sie können sich natürlich auch an die Geschäftsstelle der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. wenden und um solche Informationen nachfragen.



Gute Einkaufsstrategien

Sie können viel dafür tun, um beim Einkaufen Zeit und Geld zu sparen. Damit sollten Sie beginnen:

- ✓ **Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.** Wenn Sie mit leerem Magen einkaufen, ist die Gefahr für Spontankäufe deutlich höher.
- ✓ **Schreiben Sie einen Einkaufszettel.** Eine gute Planung vor dem Einkauf hilft Ihnen dabei, sich auf die gesunden, glutenfreien Produkte zu konzentrieren. Außerdem kaufen Sie nicht so schnell Dinge, die Sie gar nicht brauchen.
- ✓ **Kaufen Sie auf Vorrat.** Es ist meist billiger, große Mengen einzukaufen, vorausgesetzt, Sie haben Platz, sie dann auch zu lagern. Doch denken Sie daran, dass glutenfreie Produkte oft eine kürzere Haltbarkeitsdauer besitzen. Vergewissern Sie sich deshalb, ob Sie genügend Platz im Gefrierschrank haben, wenn Sie verderbliche Produkte länger lagern möchten.
- ✓ **Nutzen Sie Sonderangebote.** Mit Sonderangeboten können Sie viel Geld sparen. Achten Sie auf die Sonderangebotsprospekte, die Zeitungen beiliegen. Am Eingang vieler Supermärkte liegen auch Zettel mit den Sonderangeboten der Woche aus.
- ✓ **Vergleichen Sie die Preise.** Achten Sie immer auf den Stückpreis eines Produkts und nicht nur auf den Packungspreis. Die Stückpreise stehen immer mit auf den Preisschildern am Regal. Der Packungspreis sagt Ihnen lediglich, was die gesamte Packung kostet. Beim Stückpreis erfahren Sie, wie viel beispielsweise 100 Gramm eines bestimmten Produkts kosten. So können Sie die Preise besser vergleichen.
- ✓ **Halten Sie an der Kasse die Augen offen.** Wenn auch nicht oft, so können auch hier einmal Fehler passieren. Und meistens sind diese Fehler nicht zu Ihren Gunsten.
- ✓ **Gehen Sie nicht mit Ihren Kindern einkaufen (wenn möglich).** Ja, sie sind schon hinreißend, die lieben Kleinen.

Doch sie sind der Feind Nummer eins, wenn Sie versuchen, den gefürchteten Spontankäufen zu widerstehen. Kinder sind eine wichtige Zielgruppe der Supermärkte. Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wo die Süßigkeiten platziert sind? Genau in Augenhöhe der Kinder. Die Supermärkte zählen auf Ihre Kinder, denn sie hoffen darauf, dass die Kinder es schaffen, Sie zu spontanen Käufen teurer Produkte zu verführen.

- ✓ **Kaufen Sie Discountprodukte oder preiswerte Hausmarken.** Viele Discountprodukte sind glutenfrei. Einige Läden können Ihnen sogar sagen, welche der Discountprodukte glutenfrei sind. Bei manchen Produkten erfahren Sie mehr, wenn Sie im Internet recherchieren oder mithilfe der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. recherchieren lassen.

Sich gesund ernähren

Manche Menschen glauben, dass gesunde Ernährung teuer ist. Doch das ist nicht richtig. Frisches Obst, Gemüse und Fleisch sind natürlich nicht ganz billig. Aber Chips und andere industriell verarbeitete, blutzuckererhöhende Nahrungsmittel (die für Ihren Körper nicht nur vollkommen wertlos sind, sondern auch zu Übergewicht führen und ein ständiges Hungergefühl auslösen) sind reine Geldverschwendung.



Kaufen Sie gesunde, nährstoffreiche Nahrungsmittel. Kaufen Sie jedoch nur so viel, wie Sie verbrauchen können, denn die meisten gesunden Nahrungsmittel sind leicht verderblich.

Zu Hause essen

Es ist sehr teuer, in Restaurants oder bei Fast-Food-Ketten zu essen. Wenn Sie zu Hause essen, können Sie sich nicht nur sicher sein, dass Ihr Essen glutenfrei ist, Sie sparen dabei auch noch Geld.

Natürlich kostet es Zeit, das Essen zu Hause vor- und zuzubereiten. (In [Kapitel 9](#) gebe ich Ihnen Tipps, wie Sie dabei Zeit sparen können.) Doch die Tatsache, dass Sie dadurch Geld sparen und sich sicher sein können, eine gesunde, glutenfreie Mahlzeit zu sich zu nehmen, ist diesen Aufwand wert.

Glutenfreie Backmischungen verwenden

Glutenfreie Backmischungen für Kuchen, Kekse oder Brot sind auf den ersten Blick recht teuer. Doch vergleichen Sie diese Kosten einmal mit den Ausgaben, die Sie haben, wenn Sie die Zutaten der Backmischungen wie Mehle, Xanthan und anderes einzeln kaufen, um zu Hause zu backen. Fügen Sie dann noch die Summen hinzu, die Ihre misslungenen Backergebnisse verschlungen haben (das wird *mit Sicherheit* vorkommen), und schon erscheint Ihnen der Preis einer Backmischung, die auch noch immer gelingt und lecker schmeckt, als reinstes Schnäppchen.

Kochen: Tipps und Tricks

In diesem Kapitel

- ▶ Alles glutenfrei zubereiten
 - ▶ Sich mit glutenfreiem Getreide anfreunden
 - ▶ Glutenfreies Backen lernen
-

In diesem Kapitel habe ich einige Tipps und Tricks für Sie zusammengetragen, damit Sie das Abenteuer »glutenfreies Kochen« besser bestehen werden. Diejenigen, die mich kennen oder mir schon einmal beim Kochen zugesehen haben, werden jetzt sicherlich schmunzeln, denn sie wissen, dass ich eine *ganz eigene* Art habe zu kochen. Außerdem fragen sie sich vielleicht, wie ich dazukomme, Kochtipps zu geben. Doch mein Verlag wollte unbedingt, dass ich das mache. Meine Tipps sollten aber anders aussehen als: »Öffnen Sie eine Mehlmischung, nehmen Sie ungefähr so viel, wie Sie brauchen, und improvisieren Sie.«

Ich folge beim Kochen ein paar einfachen Grundregeln:

- ✓ Genaues Abmessen ist etwas für geduldige Menschen. Doch das bin ich nicht.
- ✓ Warum sollte ich mir viel Mühe machen, wenn in einem Rezept von einer Zutat ein Viertel Teelöffel benötigt wird.
- ✓ Ein Rezept mit mehr als zwölf exotischen Zutaten, die ich nicht im nächsten Supermarkt kaufen kann, ist mir viel zu umständlich.
- ✓ Wozu braucht man eigentlich ein Mehlsieb?

- ✓ Wenn Sie etwas in Ihrem eigenen Ofen gebacken haben, ist es selbst gemacht. Also ist etwas auch selbst gemacht, wenn Sie eine fertige Mehlmischung dafür verwenden.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich koche – sehr viel sogar. Ich liebe es, zu kochen. Doch ich tue es auf meine ganz persönliche Weise, denn meine Mengenangaben beschränken sich auf einen Klecks hiervon und ein wenig davon.

Wenn Sie lieber nach genaueren Rezepten kochen, ist das natürlich völlig in Ordnung. Meine Tipps und Tricks in diesem Kapitel sind für jeden geeignet, egal ob Sie so kochen wie ich oder eher jemand von der gewissenhafteren Sorte sind.

Glutenfrei und kreativ: Improvisieren in der Küche

Gib jemandem ein Rezept, und er kann sich damit eine Mahlzeit zubereiten. Bringe ihm bei, alle Rezepte glutenfrei zuzubereiten, dann kann er ein Leben lang die leckersten Gerichte zaubern.

Ich respektiere und bewundere Kochbuchautoren, vor allem jetzt, nachdem ich den Rezeptteil dieses Buches verfasst habe. Wenn Sie also gerne nach Rezept kochen, werden Sie sich darüber freuen, dass dieses Buch eine große Anzahl an Rezepten enthält. Außerdem gibt es jede Menge hervorragende Kochbücher für glutenfreies Kochen von echten Kochbuchautoren.

Aber trotzdem bin ich der Meinung, dass es sehr nützlich ist, sein Improvisationstalent zu schulen. Dadurch kann man einfach *alles* glutenfrei zubereiten. Auch Rezepte, die normalerweise Gluten enthalten, sind dann kein Problem mehr. Außerdem schaffen Sie es auf diese Weise sogar, ganz ohne Rezept zu kochen.

Keine Zutat ist in der glutenfreien Küche so wichtig wie eine gehörige Portion Kreativität. Sie haben vielleicht nicht immer alle Zutaten, die Sie gerade benötigen, oder Sie finden gerade kein Rezept für das Essen, das Sie geplant hatten. Sie glauben vielleicht, dass Sie es niemals schaffen werden, Ihr absolutes Lieblingsessen glutenfrei zuzubereiten. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Glutenfreies Kochen ist ganz einfach, wenn Sie improvisieren, Alternativen ausprobieren und Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Alles glutenfrei zubereiten

Ein kleines Quiz: Sie stehen gerade im Supermarkt in der Schlange und blättern gelangweilt in einigen Magazinen, die mal wieder den neuesten Klatsch über Stars und Sternchen verbreiten und tausend todsichere Diättipps anpreisen, als Ihr Blick auf das Titelblatt Ihrer Lieblingskochzeitschrift fällt. Darauf ist ein wunderschönes Foto von (setzen Sie an dieser Stelle Ihr Lieblingsgericht ein), voll von Gluten! Sie

- ✓ verlassen weinend den Supermarkt, bedauern sich selbst und knabbern eine Reiswaffel.
- ✓ kaufen die Kochzeitschrift als Erinnerung an vergangene Zeiten.
- ✓ sind erfreut, dass Sie das Buch *Glutenfrei leben für Dummies* besitzen. Dadurch sind Sie in der Lage, das Rezept so umzuwandeln, dass es sehr lecker und glutenfrei sein wird.

Die richtige Antwort ist natürlich 3. Sie können nahezu jedes Gericht so abwandeln, dass es kein Gluten mehr enthält. Bei einigen Gerichten ist das natürlich leichter als bei anderen – Backwaren sind am schwierigsten. Deshalb werde ich mich erst ganz zum Schluss damit beschäftigen. Sie haben zwei Möglichkeiten, ein glutenfreies Gericht zuzubereiten: mit oder ohne Rezept.

Kochen nach Rezept

Wenn Sie ein glutenhaltiges Gericht glutenfrei zubereiten wollen, müssen Sie sich zuerst einen Überblick über alle notwendigen Zutaten verschaffen. Notieren Sie sich die, die normalerweise Gluten enthalten. Benutzen Sie stattdessen die glutenfreien Alternativen, die ich Ihnen in diesem Kapitel empfehle, und ersetzen Sie die betreffenden Zutaten damit.

Die Mengenangaben bleiben größtenteils gleich, wenn Sie eine Zutat ersetzen. Mit der Ausnahme von Mehl. Darüber schreibe ich ausführlich weiter hinten in diesem Kapitel im Abschnitt »Glutenfreie Mehle«.

Sie haben nicht das Richtige zur Hand, um die glutenhaltigen Zutaten zu ersetzen? Dann improvisieren Sie. Wenn beispielsweise laut Rezept etwas vor dem Braten erst in Mehl gewälzt werden muss und Sie kein geeignetes Mehl im Haus haben, können Sie auch eine Mehlmischung dafür verwenden.

Kochen ohne Rezept

Beim Kochen ohne Rezept ist die Kreativität besonders wichtig. Angenommen, Sie möchten Hähnchenfleisch braten. Dafür brauchen Sie mit Sicherheit kein Rezept. Schneiden Sie das Hähnchenfleisch in Stücke und überlegen Sie, worin Sie das Fleisch wälzen wollen, bevor Sie es braten oder frittieren. Geben Sie ein paar Ihrer Lieblingskartoffelchips in eine Tüte und zerdrücken Sie sie. Schon haben Sie die Zutat für eine leckere Hähnchenkruste!

Auch auf die Gefahr hin, dass Sie es nicht mehr hören können – Sie müssen kreativ sein. Schließlich ist Kreativität die beste Methode, um abwechslungsreiche Gerichte zuzubereiten. Die Ideen in diesem Kapitel, glutenhaltige Zutaten zu ersetzen, sind eben nur Ideen. Denken Sie auch selbst darüber nach, welcher Ersatz zu Ihren Vorlieben und zu Ihrem Geldbeutel passt.

Glutenkontamination vermeiden

Nachdem Sie hart für Ihr leckeres, glutenfreies Essen gearbeitet haben, würden Sie es niemals absichtlich mit glutenhaltigem Mehl bestreuen. Doch manchmal kann es durch Ihre *Art* zu kochen passieren, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind.

Es ist natürlich vollkommen in Ordnung, gleichzeitig ein glutenfreies und ein glutenhaltiges Gericht zuzubereiten. Achten Sie dabei jedoch darauf, dass Sie während des Kochens nicht versehentlich Ihr glutenfreies Essen mit Gluten kontaminieren. Folgendes müssen Sie beachten:

- ✓ **Kochgeschirr:** Sie können einen glutenhaltigen Pfannkuchen natürlich mit einem Pfannenwender umdrehen und danach dann das Gemüse wenden. Natürlich können Sie das, doch das Gemüse ist dann nicht mehr glutenfrei. Genauso ist es, wenn Sie Nudeln und Soße mit demselben Kochlöffel umrühren. Benutzen Sie für die glutenfreien Gerichte extra Küchenutensilien und kennzeichnen Sie sie oder aber reinigen Sie die Utensilien vor der Ingebrauchnahme sehr gründlich.
- ✓ **Oberflächen:** Wenn Sie für glutenfreie und glutenhaltige Gerichte die gleichen Backbleche oder die gleichen Pfannen benutzen, sollten Sie die glutenfreie Variante zuerst zubereiten.
- ✓ **Brat- und Frittieröl:** Wenn Sie Paniertes in Öl braten oder frittieren, bleiben immer Rückstände im Öl zurück. Sollten Sie also etwas Glutenhaltiges gebraten oder frittiert haben, dürfen Sie für Ihr glutenfreies Essen nicht dasselbe Öl verwenden. Bereiten Sie das glutenfreie Essen zuerst zu oder benutzen Sie separate Pfannen und frisches Öl für das glutenfreie Essen.



Wenn Sie zum Kochen des glutenhaltigen und des glutenfreien Essens die gleichen Töpfe und Pfannen verwenden, müssen Sie sie danach besonders sorgfältig reinigen. Nur so können Sie sich sicher

sein, dass alle Glutenreste entfernt werden. Wenn sich Ihre Fritteuse schwer reinigen lässt, sollten Sie darüber nachdenken, sich eine zweite anzuschaffen.

Zutaten einfach ersetzen

Um ein glutenhaltiges Rezept in ein glutenfreies zu verwandeln, müssen Sie nur ein paar Kleinigkeiten verändern. Mit der Ausnahme von Mehl ist das nicht sehr schwierig. Tauschen Sie einfach die glutenhaltigen Zutaten aus. Zum Thema Mehl komme ich später.

- ✓ **Bier:** Wenn in einem Rezept Bier verlangt wird, können Sie es einfach durch glutenfreies Bier ersetzen.
- ✓ **Bindemittel/Verdickungsmittel:** Sie verhindern, dass Nahrungsmittel zerbröseln. Da Gluten Backwaren elastisch, luftig und locker macht, muss Gerichten, die keine glutenhaltigen Mehle enthalten, ein Bindemittel zugegeben werden. Zu den Bindemitteln gehören Xanthan, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Gelatine (sie enthält außerdem noch Eiweiße und Feuchtigkeit), Pektin, Pfeilwurzelsstärke und natürlich auch Eier. Viele glutenfreie Backmischungen enthalten bereits ein oder mehrere Verdickungsmittel, sodass man sie nicht noch gesondert hinzufügen muss.
- ✓ **Brotkrümel:** Ein Kinderspiel. Jeder, der schon einmal glutenfreies Brot gegessen hat (vor allem, ohne es vorher zu toasten) weiß, dass es nicht schwer ist, an glutenfreie Brotkrümel zu kommen. Sie können glutenfreie Brotkrümel oder Semmelmehl auch bei speziellen Onlineshops bestellen, doch Sie können sie auch ganz einfach selbst herstellen: Geben Sie das Brot in eine Plastiktüte und zerbröseln Sie es so, wie Sie es brauchen. Sie können die Krümel natürlich auch toasten, wenn Sie es eher knusprig mögen oder trockene statt frische Krümel benötigen. Anstelle von Brotkrümeln eignen

sich auch zerkleinerte glutenfreie Zerealien oder zerstoßene Kartoffel- oder Quinoaflakes.

- ✓ **Brötchen:** Nehmen Sie stattdessen einen Salatwrap, eine Maistortilla oder natürlich glutenfreies Brot.
- ✓ **Panade:** Wenn Sie eine Panade benötigen, haben Sie mehrere Möglichkeiten. Sie können verzweifeln und das Gericht nicht zubereiten (kleiner Scherz!) oder Sie benutzen ein glutenfreies Mehl oder gleich eine glutenfreie Panademischung. Maismehl gibt eine interessante Struktur und zerbröselte Cornflakes (glutenfreie natürlich) sind meine absolute Lieblingspanade.
- ✓ **Cremesuppen:** Nehmen Sie Hühnerbrühe und Sauerrahm und geben Sie etwa Gemüse (Zwiebeln, Möhren oder Tomaten) hinzu, das die Suppe bindet.

Teriyakisoße selbst gemacht

Der Begriff Teriyaki stammt von den japanischen Begriffen *teri*, was so viel wie Glanz heißt, und *yaki*, was gegrillt oder gebraten bedeutet. Bei traditionellen Teriyakigerichten wird das Fleisch in Teriyaki mariniert und danach gegrillt oder gebraten. Danach glänzt das Fleisch. Der Hauptbestandteil der Teriyakisoße ist *Mirin*, ein süßer japanischer Reiswein.

- ✓ 1/2 Tasse glutenfreie Sojasoße
- ✓ 1/2 Tasse Mirin (wenn Sie keinen Mirin bekommen können, mischen Sie einfach eine 1/2 Tasse Sake mit einem Esslöffel Zucker)
- ✓ 3 Esslöffel Zucker

Geben Sie alle Zutaten in einen kleinen Topf. Erhitzen Sie das Ganze und lassen Sie es drei Minuten bei kleiner Hitze köcheln und danach abkühlen. Die Teriyakisoße können Sie in einer sauberen Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

- ✓ **Croûtons:** Es ist ganz einfach, Croûtons selbst zu machen. In den meisten Rezepten steht, dass Sie dazu altes Brot

verwenden sollen. Doch bei glutenfreiem Brot empfehle ich das nicht, denn die Croûtons werden zerkrümeln. Würfeln Sie frisches glutenfreies Brot und frittieren Sie es. Nach dem Abtropfen und Abkühlen wälzen Sie die Brotwürfel in geriebenem Parmesan oder in Gewürzen. In [Kapitel 12](#) habe ich noch eine fettärmere Variante und einen anderen Croûtonersatz für Sie parat.

- ✓ **Glutenfreies Mehl:** Viele Rezepte enthalten Mehl, das häufig zum Andicken verwendet wird (siehe auch Verdickungsmittel). Sie können stattdessen glutenfreies Reismehl, Klebreismehl, Kartoffelstärke, Sorghummehl oder Kichererbsenmehl verwenden.
- ✓ **Tortilla:** Hier eignen sich Maistortillas. Es gibt im Internet oder in verschiedenen Kochbüchern viele Rezepte, mit denen Sie Tortillas selbst zubereiten können.
- ✓ **Spezialsoße:** Das Geheimnis ist gelüftet: Sie können weiterhin Ihre Spezialsoße aus Ketchup und Mayonnaise essen, denn es gibt beide auch glutenfrei.
- ✓ **Sojasoße:** Sojasoße enthält in den meisten Fällen Weizen (ist auf der Verpackung deklariert); doch es gibt auch glutenfreie Sorten.
- ✓ **Teriyaki:** Auch Teriyakisoße enthält oft Weizen. Doch einige Marken sind glutenfrei. Scheuen Sie sich nicht, eine Teriyakisoße einfach einmal selbst herzustellen. Ich habe dazu sogar ein Rezept für Sie – lesen Sie den Kasten »Teriyakisoße selbst gemacht«.

Kochen ohne Gluten

Meistens ist das glutenfreie Kochen eine unkomplizierte Angelegenheit. Sie ersetzen die glutenhaltigen Zutaten einfach durch glutenfreie und schon sind Sie fertig. Beim Backen ist das etwas anders. Aber dazu später. Doch das glutenfreie Kochen

unterscheidet sich nicht wesentlich vom »normalen« Kochen, vor allem wenn Sie meine Ratschläge befolgen und ein wenig kreativ sind.

Glutenfreie Getreide benutzen

Die glutenfreien Getreidealternativen, auf die ich in [Kapitel 4](#) ausführlich eingehe, sind nicht nur sehr nährstoffreich, sondern verändern das Essen auch in Geschmack und Aussehen. Wie Sie in Teil III dieses Buches und in anderen Kochbüchern sehen können, werden sie meistens so verwendet wie andere Getreide. Doch ein paar Kleinigkeiten sollten Sie noch wissen, damit Sie sie perfekt zubereiten können.

Wenn Sie glutenfreie Getreide im Ganzen kochen (im Unterschied dazu, glutenfreies Getreide als Mehl zum Backen zu verwenden), werden Sie feststellen, dass sie sich wie die meisten anderen Getreide kochen lassen. Sie können sie in kochendes Wasser geben und bei kleiner Hitze kochen. Fertig! Lediglich die Wassermenge und die Kochzeiten unterscheiden sich. In [Tabelle 9.1](#) habe ich für Sie einige geschätzte Kochzeiten und Wassermengen zusammengestellt.

Glutenfreies Getreide (1 Tasse)	Wasser oder Hühnerbrühe	Kochdauer
Amaranth	2,5 Tassen	20 bis 25 Minuten
Buchweizen	2 Tassen	15 bis 20 Minuten
Hirse	3 Tassen	35 bis 45 Minuten

Glutenfreies Getreide (1 Tasse)	Wasser oder Hühnerbrühe	Kochdauer
Mais (Grieß)	3 Tassen	5 bis 10 Minuten
Naturreis	3 Tassen	40 Minuten
Quinoa	2 Tassen	15 bis 20 Minuten
Teff	2 Tassen	15 bis 20 Minuten
Weißer Reis	2 Tassen	15 Minuten
Wildreis	4 Tassen	45 Minuten

Tabelle 9.1: Alternative Getreide kochen

Quinoa, Hirse, Teff, Amaranth, Buchweizen und andere alternative Getreide eignen sich hervorragend als Suppeneinlage oder Füllungen. Hier ein paar Anregungen, wie Sie die alternativen Getreide einsetzen können, egal ob Sie sie vorkochen oder zusammen mit anderen Zutaten verwenden:

- ✓ **Snacks:** Geben Sie ein wenig Öl in eine Pfanne und poppen Sie Amaranthkörner wie Popcorn. Essen Sie es einfach so oder würzen Sie es nach Geschmack.
- ✓ **Suppen:** Buchweizen, Quinoa oder Hirse können Sie statt Reis oder Nudeln als Suppeneinlage verwenden. Dazu müssen Sie das Getreide vorkochen und es danach zur Suppe dazugeben. Denken Sie daran, dass diese Getreide viel Wasser aufnehmen und sich ihr Volumen etwa verdoppelt. Amaranth- und Teffkörner sind zu klein. Sie würden in Suppen wie ungewollter Grieß aussehen. Ihr Mehl eignet sich jedoch sehr gut zum Andicken von Suppen.

- ✓ **Füllungen:** Verwenden Sie als Füllung ruhig gekochten Buchweizen, Quinoa oder Hirse statt Semmelmehl oder Croûtons. Schmecken Sie die Füllmasse ab und füllen Sie Gemüse, Geflügel oder Schweinelenden damit.

Glutenfreie Stärke und Mehle zum Binden

Die meisten verwenden zum Andicken von Soßen stärkehaltige Bindemittel wie zum Beispiel Maisstärke, Pfeilwurzmehl oder Tapioka. Stärkehaltige Bindemittel eignen sich gut für Glasuren oder Pastetenfüllungen, doch bei Soßen ist das nicht immer der Fall. Es ist wichtig zu wissen, wann man welches Bindemittel verwendet.



Um ein Gericht mit glutenfreier Stärke anzudicken, müssen Sie die Stärke und eine kalte Flüssigkeit zu gleichen Teilen miteinander mischen, bis eine Art Paste entsteht. Rühren Sie nun diese Paste in die Suppe oder Soße ein. Danach kochen Sie alles etwa eine halbe Minute auf, um den Stärkegeschmack zu vertreiben. Seien Sie aber vorsichtig und kochen Sie alles nicht zu stark oder zu lang auf. Sonst besteht die Gefahr, dass alles wieder zu einer dünnen Flüssigkeit wird.

Einige der folgenden Mehle eignen sich sehr gut zum Binden säurehaltiger Nahrungsmittel. Zu säurehaltigen Nahrungsmitteln gehören Obstkonserven, glasierte Früchte, Zitrusfrüchte, Tomaten und Essig. Bananen, Feigen, Avocados gehören dagegen zu den basischen Lebensmitteln.

Ihnen stehen folgende Bindemittel zur Verfügung:

- ✓ **Pfeilwurz:** Wenn Sie möchten, dass ein Dessert oder eine Glasur schön glänzt, ist Pfeilwurz eine gute Wahl. Außerdem eignet sich Pfeilwurz, um säurehaltige Flüssigkeiten zu binden

(mit Ausnahme von Milchprodukten, denn die werden schleimig). Pfeilwurz hat von allen Bindemitteln den neutralsten Geschmack. Wenn Sie also nicht möchten, dass das Bindemittel den Geschmack Ihres Essens verändert, sollten Sie Pfeilwurz verwenden. Mit Pfeilwurz angedickte Soßen lassen sich auch gut einfrieren.

- ✓ **Maisstärke:** Maisstärke eignet sich gut zum Andicken von Gerichten, die Milch enthalten. Verwenden Sie sie jedoch auf keinen Fall bei säurehaltigen Nahrungsmitteln. Maisstärke verleiht dem Essen nicht diesen Glanz wie Tapioka oder Pfeilwurz. Sie sollten auch dann keine Maisstärke verwenden, wenn Sie das Essen später einfrieren wollen.
- ✓ **Kartoffelstärke:** Sie wird für gewöhnlich zum Andicken von Suppen und Soßen benutzt. Doch sie eignet sich nicht gut zum Andicken von Flüssigkeiten, die gekocht werden.
Kartoffelmehl und Kartoffelstärkemehl sind nicht dasselbe. Kartoffelmehl ist sehr schwer und schmeckt sehr stark nach Kartoffeln. Kartoffelstärkemehl dagegen ist sehr fein und hat einen neutralen Geschmack. Es eignet sich hervorragend zum Andicken oder in einer Mischung mit anderen Mehlen zum Backen.
- ✓ **Tapioka/Maniok:** Sie können Tapiokakörnchen oder -granulat benutzen, um Puddings oder Pasteten anzudicken. Sie lösen sich beim Kochen jedoch nicht vollständig auf. Das kann dazu führen, dass Sie zum Schluss kleine gallertartige Stückchen im Essen haben. Falls Sie das stört, sollten Sie Tapiokastärke verwenden. Sie ist sehr fein gemahlen. Tapioka gibt dem Essen Glanz und übersteht längeres Kochen und Einfrieren.

Sie können prinzipiell alle genannten Bindemittel benutzen, um Eintöpfe, Soßen oder Puddings anzudicken. Je nachdem, was Sie kochen, können Sie dazu ganze Körner oder Getreidemehle benutzen. Vermutlich werden Sie zum Andicken einer Bratensoße eher Mehl als ganze Körner verwenden. Doch das ganze Korn ist sehr nährstoffreich und eignet sich hervorragend, um Suppen und Eintöpfe zu binden.



Die Mehl- oder Stärkemengen, die Sie zum Binden benötigen, sind recht unterschiedlich. Anstelle eines Esslöffels normalen Mehls benötigen Sie:

- ✓ **Agar-Agar:** 1/2 Esslöffel
- ✓ **Gelatinepulver:** 1/2 Esslöffel
- ✓ **Maisstärke:** 1/2 Esslöffel
- ✓ **Pfeilwurz:** 2 Teelöffel
- ✓ **Reismehl (aus Weißreis oder Naturreis):** 1 Esslöffel
- ✓ **Süßkartoffelmehl:** 1 Esslöffel

Glutenfreies Backen

Ich möchte die Situation nicht beschönigen: Backen ist wirklich der schwierigste Teil, den Sie in der glutenfreien Küche zu meistern haben. Doch heute ist es schon einfacher. Vor Jahren kam bei dem ersten Versuch, glutenfrei zu backen, nur ein steinhartes Brot und krümeliger Kuchen raus.

Gluten macht die Backwaren locker und elastisch. Es ist außerdem eine Art Gerüst, das die Luft im Gebäck hält, damit es schön luftig und locker wird. Ohne Gluten werden Backwaren steinhart oder zerkrümeln sehr leicht. Doch durch die Kombination von Verdickungsmitteln mit glutenfreiem Mehl lässt sich dieses Problem beheben. Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Mehlmischungen sind von Vorteil

Schlucken Sie Ihren Stolz hinunter. Natürlich ist es ganz wunderbar, alles selbst zu machen. Und mithilfe von guten Kochbüchern und etwas Übung gelingt das auch immer besser

(anders als damals, als ich in den frühen 90ern damit anfang, glutenfrei zu backen).

Doch überlegen Sie, ob Sie nicht die ein oder andere Backmischung verwenden könnten, die es heute für Pfannkuchen, Kekse, Kuchen, Brot, Muffins oder Pizza gibt. Viele dieser Mischungen sind mittlerweile so gut, dass man keinen Unterschied zu den selbst gemachten, glutenhaltigen Backwaren bemerkt. Man kann sie kinderleicht zubereiten und sie erfüllen Ihre Wohnung mit dem herrlichen Duft nach frisch gebackenen Leckereien.



Sie sollten immer beachten, dass die glutenfreien Backmischungen in der Regel mehr Flüssigkeit aufsagen als glutenhaltige. Daher sollten Sie, wenn Sie ein Backrezept umsetzen, das ursprünglich auf glutenhaltiges Mehl ausgerichtet war, gerade bei den flüssigen Zutaten variieren und gegebenenfalls eine größere Menge von ihnen hinzugeben.

Für die meisten Backmischungen benötigen Sie (da ein Verdickungsmittel meist bereits enthalten ist) nur noch ein Ei oder Eiersatz, Wasser, Milch und Öl. Die Hersteller solcher Backmischungen haben sich auf unterschiedlichste Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingestellt und bieten kaseinfreie, sojafreie, maisfreie oder andere allergenfreie Produkte an. So können sie auch anderen Allergien oder Unverträglichkeiten Rechnung tragen. In [Kapitel 7](#) finden Sie eine Übersicht darüber, welche Fertigmischungen Sie vorrätig haben sollten.

Viele beklagen sich allerdings darüber, dass Backmischungen sehr teuer sind. Doch sie gelingen einfach immer. Betrachtet man dazu auch noch die Kosten, die entstehen, wenn man alle Zutaten einzeln kauft, nach Rezept bäckt und das ein oder andere Mal danach alles nur noch »dem Hund verfüttern« kann, dann ist die Backmischung doch die bessere und preiswertere Alternative.

Verdickungsmittel – das A und O für jeden Teig

Verdickungsmittel sind die wichtigste Zutat, um erfolgreich glutenfrei zu backen. Sie binden die Speisen und geben Salatdressings, Soßen und Eiskrem eine cremige Konsistenz.

Um glutenfreies Mehl backfähig zu machen, benötigt man für je 100 g:

- ✓ 3 g Gelatine oder
- ✓ 1 g Guarkernmehl oder
- ✓ 1 g Johannisbrotkernmehl oder
- ✓ 3 g Kuzu oder
- ✓ 2 g Pektin oder
- ✓ 3 g Pfeilwurzelstärke



Wenn Sie glutenfrei backen, empfehle ich Ihnen, unbedingt eine antihafbeschichtete Backform oder Backpapier zu verwenden, da glutenfreier Teig besonders stark anhaftet.

Glutenfreie Mehle

Verschiedene glutenfreie Mehlsorten eignen sich sehr gut zum Backen. Doch man kann das glutenhaltige Mehl nicht immer eins zu eins durch glutenfreies Mehl ersetzen. Sie können mit anderen Worten nicht einfach eine Tasse Weizenmehl durch eine Tasse Kartoffelstärke ersetzen – zumindest nicht, wenn Sie ein gutes Backergebnis erzielen möchten.

Sie müssen ein wenig rumprobieren, um herauszufinden, mit welchem Mehl Ihnen Geschmack und Konsistenz der Backwaren

am meisten zusagen. In der folgenden Liste können Sie sehen, wie Sie glutenfreies Mehl handhaben müssen – beachten Sie, dass jede Angabe dem Ersatz für eine Tasse Allzweckmehl entspricht:

- ✓ **Amaranthmehl:** 1 Tasse
- ✓ **Buchweizenmehl:** 7/8 Tasse
- ✓ **Hirsemehl:** 7/8 Tasse
- ✓ **Kartoffelmehl:** 1/2 Tasse
- ✓ **Kartoffelstärke:** 3/4 Tasse
- ✓ **Kastanienmehl:** 1/2 Tasse
- ✓ **Kichererbsenmehl:** 3/4 Tasse
- ✓ **Klebreismehl:** 7/8 Tasse
- ✓ **Maismehl:** 1 Tasse
- ✓ **Maisstärke:** 3/4 Tasse
- ✓ **Pfeilwurzmehl:** 1 Tasse
- ✓ **Quinoamehl:** 1 Tasse
- ✓ **Reismehl (Weiß- oder Naturreis):** 1 Tasse
- ✓ **Sojamehl:** 3/4 Tasse
- ✓ **Sorghum:** 1 Tasse
- ✓ **Süßkartoffelmehl:** 1 Tasse
- ✓ **Tapiokamehl oder -stärke:** 1 Tasse
- ✓ **Teffmehl:** 7/8 Tasse

Da einige Mehle einen sehr starken Eigengeschmack haben, bietet es sich an, sie zu mischen und mit anderen Sorten zu kombinieren.

So sparen Sie Zeit

Ich muss zugeben, dass das glutenfreie Kochen manchmal schon mehr Zeit und Anstrengung kostet. Deshalb sind Sie bestimmt dankbar, wenn ich Ihnen ein paar Tipps geben kann, wie Sie dabei Zeit sparen können.

- ✓ Mischen Sie die Mehle auf Vorrat und verdoppeln Sie die Rezepte. Lagern Sie die Mehlmischungen trocken, dunkel und kühl und beschriften Sie sie deutlich (zum Beispiel »GF Brotmischung« oder »GF Backmischung«). Denken Sie daran, die Hefe erst beim Backen hinzuzugeben. Frische glutenfreie Hefe eignet sich am besten.
- ✓ Bereiten Sie den größten Teil einer Mahlzeit glutenfrei zu. Das ist einfacher für Sie, wenn sich nicht alle Familienmitglieder glutenfrei ernähren. Außerdem fühlen sich die Familienmitglieder, die glutenfrei leben müssen, nicht so ausgeschlossen.
- ✓ Das Brot ist hart, der Kuchen zerbröselt? Heben Sie Ihre Missgeschicke trotzdem auf, denn sie lassen sich noch hervorragend als Panade, Füllungen oder Semmelmehl verwenden.

Mehlmischungen selbst gemacht

Kochbuchautoren haben in den vergangenen Jahren herausgefunden, dass die Backwaren eine bessere Konsistenz und einen besseren Geschmack haben, wenn man verschiedene Mehle miteinander mischt. Mittlerweile gibt es viele verschiedene Mischungen. Sie müssen nur noch Ihre Lieblingsmischung herausfinden.

Wenn Sie häufig backen, empfehle ich Ihnen, Ihre Lieblingsmischung auf Vorrat zu produzieren und sie trocken und dunkel aufzubewahren. Dann haben Sie Ihre Mehlmischung immer griffbereit, wenn Sie backen möchten. Sie können natürlich auch immer genügend Fertigmischungen im Haus haben.

In Kochbüchern für die glutenfreie Küche oder im Internet werden Sie die unterschiedlichsten Mehlmischungen finden. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle die beliebtesten Basismischungen vorstellen. Sie können normales Allzweckmehl damit eins zu eins ersetzen.

Bette Hagmans glutenfreie Allzweckmehlmischung

- ✓ 2 Teile Reismehl (aus Weißreis)
- ✓ 2/3 Teil Kartoffelstärkemehl
- ✓ 1/3 Teil Tapiokamehl

Carol Fensters Maismehlmischung

- ✓ 1,5 Tassen Sorghummehl
- ✓ 1,5 Tassen Kartoffelstärke oder Maisstärke
- ✓ 1/2 Tasse Maismehl

Sie können die unterschiedlichsten Mehlmischungen verwenden. Jede hat andere Backeigenschaften und einen anderen Geschmack. Eine sehr beliebte Mehlmischung enthält Bohnenmehl. Es ist eiweißreich und sorgt für eine gute Konsistenz der Backwaren.

Glutenfreies Brot backen

Alle, die sich schon einmal in das Abenteuer gestürzt haben, glutenfreies Brot zu backen, wissen sicherlich, dass das Wort *Brot* manchmal eher eine Umschreibung für Backstein und das Wort *genießbar* eine absolute Übertreibung ist. Doch keine Angst, ich kann Ihnen helfen. Egal ob Sie schon Backprofi oder noch blutiger Anfänger sind – heutzutage ist es einfacher als jemals zuvor, ein frisches, wohlschmeckendes, duftendes, glutenfreies Brot zu backen.

Auch wenn einige glutenfreie Brote mittlerweile sehr gut schmecken, unterscheiden sie sich trotzdem im Geschmack von herkömmlichem Brot. Das ist nicht wirklich eine Überraschung, oder? Sie wundern sich ja auch nicht, wenn Sie einen Apfelkuchen backen und statt Äpfeln Kirschen verwenden, dass der Kuchen nicht nach Äpfeln schmeckt.

Glutenfreies Brot sieht auch ein wenig anders aus. Mittlerweile wird es zwar lockerer und luftiger, doch es ist immer noch etwas fester als herkömmliches Brot. Das Brot wird besser, wenn man es in kleineren Laiben backt. Der Brotteig geht bei einem glutenfreien Brot auch nicht so gut auf, deshalb sind die Brote meist etwas flacher.



Sie sollten glutenfreies Brot *meistens* tosten. Dadurch erhält es eine bessere Konsistenz und krümelt weniger. Glutenfreies Brot eignet sich hervorragend für getoastete Sandwichs, denn die Butter und das Tostieren machen es knusprig und verhindern das Zerbröseln. Das Risiko einer Kontamination beim Tostieren können Sie entweder durch sogenannte Toastabags (kleine Kunststofftütchen) oder durch einen zweiten Toaster, in dem ausschließlich glutenfreies Brot getoastet wird, minimieren.

Hier einige generelle Brotbacktipps für Sie:

- ✓ Alle Zutaten außer Wasser sollten Zimmertemperatur haben.
- ✓ Das Wasser, in das Sie die Hefe einrühren, sollte lauwarm sein. Ist es zu heiß, ruiniert das die Hefe. Ist es zu kalt, wird die Hefe nicht aktiviert. Außerdem sollten Sie die Hefe vollständig im Wasser auflösen, bevor Sie sie zu den restlichen Zutaten hinzugeben. Bringen Sie sie nicht mit Fett oder Salz in Berührung!
- ✓ Geben Sie eine Extraportion Eiweiß hinzu, damit die Hefe besser gehen kann. Dazu eignen sich Eier, Eiersatz, Milchpulver und Cottage- oder Ricottakäse.

- ✓ Essig wie Cidre-Essig lässt die Hefe besser aufgehen und verbessert den Geschmack des Brotes. In manchen Rezepten wird anstelle des Essigs auch Zitronensaft verwendet. Diese Zutaten konservieren das Brot zusätzlich.
- ✓ Sie sollten kleine Brotlaibe backen.
- ✓ Glutenfreies Brot muss häufig etwas länger backen. Bedecken Sie den Brotlaib deshalb während der letzten 15 Minuten mit Alufolie, damit er nicht verbrennt.
- ✓ Schneiden Sie das Brot erst an, wenn es abgekühlt ist.

Wenn Sie einen Brotbackautomaten benutzen möchten, sollten Sie Folgendes beachten:

- ✓ Glutenfreies Brot braucht nur eine Knet- und Ruhephase. Bei einer zweiten Ruhephase würde der Teig nicht mehr weiter aufgehen. Wenn Sie das bei Ihrem Automaten einstellen können, sollten Sie es tun.
 - ✓ Sie dürfen in diesem Automaten kein glutenhaltiges Brot backen, denn man kann ihn nicht so gründlich reinigen, dass mit Sicherheit alle Glutenreste entfernt werden.
 - ✓ Wenn Sie noch keinen Brotbackautomaten besitzen, achten Sie beim Kauf auf ein kräftiges Knetwerkzeug und ein stabiles Gehäuse.
 - ✓ Wenn das Brot nach dem Backen noch feucht ist, nehmen Sie es heraus, bevor die Maschine ihren Warmhaltemodus aktiviert.
 - ✓ Trennen Sie die feuchten von den trockenen Zutaten und geben Sie sie nach den Herstellerangaben in die Maschine. Vermischen Sie vorher alle feuchten Zutaten miteinander und geben Sie diese dann erst zu den trockenen Zutaten dazu.
 - ✓ Kurz nachdem die Brotmaschine begonnen hat, den Teig zu kneten, sollten Sie mit einem Teigschaber alle Teigreste am Rand der Teigwanne abkratzen und dem Teig wieder hinzufügen.
-

Herstellung von Sauerteig

Sie können Sauerteig entweder bei einem Hersteller glutenfreier Backwaren direkt kaufen oder aber ihn selbst herstellen:

Mit Hefe

300 g Reismehl, 100 g Kastanienmehl, 30 g Hefe, 2 Esslöffel Zucker, 800 ml lauwarmes Wasser

Aus diesen Zutaten wird ein glatter Teig gerührt und zugedeckt an einem warmen Ort 48 Stunden stehen gelassen. Der fertige Sauerteig hält sich im Kühlschrank acht Tage oder eingefroren bis zu einem halben Jahr.

200 g Reismehl, 1/2 Packung Trockenhefe oder 15 g Frischhefe, 1 Esslöffel Zucker, 1/2 Liter lauwarmes Wasser

Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Alle Zutaten gut verrühren und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 48 Stunden stehen lassen. Der fertige Sauerteig kann bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die fertigen Sauerteige reichen jeweils zur Herstellung von ungefähr drei Broten.

Ohne Hefe

Sauerteigherstellung in drei Stufen:

1. Stufe: 50 g Reismehl mit 75 ml 40 °C warmem Wasser in einer Schüssel gut verrühren und bei 20 °C 48 Stunden stehen lassen. Die Schüssel mit einem Teller, Frischhaltefolie oder Ähnlichem abdecken. Tagsüber kann man die Schüssel gut im Wohnzimmer stehen lassen, nachts sollte man sie in den Backofen stellen und nur das Licht anschalten.

2. Stufe: 50 g Reismehl und 50 ml 40 °C warmes Wasser in den ersten Ansatz dazurühren und bei 20 °C 24 Stunden abgedeckt stehen lassen (siehe oben).

3. Stufe: 100 g Reismehl mit 100 ml 40 °C warmem Wasser dazurühren (siehe oben) und weitere 24 Stunden bei 20 °C stehen lassen (siehe oben); das ergibt 425 g Sauerteig.

Für ein 750 g Brot benötigt man gut 350 g Sauerteig. Es bleibt ein Rest übrig, den man innerhalb von 24 Stunden zu einer gebrauchsfertigen Menge vermehren kann. 50 g übriggebliebener Sauerteig (hält sich sechs bis acht Tage im Kühlschrank) und 175 g Reismehl sowie 175 bis 200 ml 40 °C warmes Wasser gut verrühren und 24 Stunden bei 20 °C stehen lassen; man erhält dann wieder die oben beschriebene Sauerteigmenge.

Wenn man nicht alle sechs bis acht Tage backen möchte, stellt man aus dem übriggebliebenen 50 g Sauerteig einen *Krümelsauer* her; dieser hält sich dann bis zu vier Wochen im Kühlschrank. In den Sauerteig rührt man so lange Reismehl ein, bis es krümelig, wie bei Streuseln, wird, füllt die Masse in ein verschließbares Gefäß und stellt dieses in den Kühlschrank. Für einen neuen Sauerteig nimmt man 75 g Krümelsauer, gibt etwa 175 g Reismehl und 190 ml 40 °C warmes Wasser dazu, verrührt alles gut und lässt es wie weiter oben beschrieben bei 20 °C 24 Stunden stehen.

Falls Sie Ihren Teig lieber von Hand kneten möchten, sollten Sie Folgendes beachten:

- ✓ Wenn Sie ein Rezept verwenden, das für einen Brotbackautomaten gedacht ist, sollten Sie die Hefemenge verdoppeln und ein wenig mehr Flüssigkeit verwenden.
- ✓ Wenn Sie ein Rezept verwenden, das für einen Brotbackautomaten gedacht ist und einen Teelöffel Gelatine

enthält, können Sie auf die Gelatine verzichten.

Der Sauerteig

Sauerteig ist ein Mittel zur Lockerung und Säuerung von Teig. Brot, das mit Sauerteig hergestellt wurde, wird saftiger und bekommt einen würzigen Geschmack. Des Weiteren verbessert Sauerteig die Haltbarkeit von Backwaren.



Sauerteig entsteht aus einem Gemisch von Mehl und Wasser unter Einwirkung bestimmter Mikroorganismen, die sich im Mehl und in der Luft befinden. Die Hefen sind dabei für die Lockerung des Teiges verantwortlich, während die Milchsäurebakterien für den typischen, säuerlichen Geschmack sorgen. Diese zwei Bakterien gehen im Sauerteig eine Verbindung miteinander ein und benötigen nach ein paar Tagen (je nach Temperatur) weitere Nahrungszufuhr in Form von Mehl und Wasser.

Teil III

Die glutenfreie Küche – Rezepte

In diesem Teil ...

Hier stelle ich Ihnen eine Auswahl glutenfreier Rezepte zur Verfügung. Die Rezepte wurden in Zusammenarbeit mit der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. auf deutsche Essgewohnheiten angepasst und enthalten viele Tipps und Ideen, die glutenfreie Ernährung abwechslungsreich und vielseitig zu gestalten. Bitte verwenden Sie ausschließlich von Natur aus glutenfreie Zutaten oder treffen Sie Ihre Auswahl anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der DZG e. V.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Das Frühstück

In diesem Kapitel

- ▶ Trotz Hektik am Morgen das Beste daraus machen
 - ▶ Alles aus Ei
 - ▶ Mit Smoothies in den Tag
 - ▶ Rührkuchen ist nicht verboten
-

Wenn die meisten Menschen an ein typisches Frühstück denken, sehen sie Croissants, Toast, Brötchen oder Müsli vor sich. Doch was sollen diejenigen tun, die glutenfrei leben? Das Gleiche natürlich! Sie können weiterhin ein normales Frühstück genießen, auch wenn es auf den ersten Blick verboten zu sein scheint.

Doch Sie können Ihr Frühstück auch anders gestalten. Smoothies sind köstlich und sehr nährstoffreich und gefüllte Paprikaschoten würzen Ihren Morgen. Dieses Kapitel soll Sie dazu inspirieren, neue Frühstücksvarianten auszuprobieren. Sie werden eine neue Welt gesunder, glutenfreier Möglichkeiten entdecken, mit denen Sie Ihren Tag beginnen können.

***Rezepte
in diesem Kapitel***

- ✓ Müslimischung
- ✓ Maisflockenmüsli
- ✓ Hirseporridge
- ✓ Grapefruit-Joghurt
- ✓ Ananas-Frischkäse
- ✓ Kiwi-Gurken-Mix
- ✓ Sanddorn-Soja-Drink
- ✓ Gemüse-Smoothie
- ✓ Schnelle Sonntagsbrötchen
- ✓ Buttermilch-Brot
- ✓ Hirseaufstrich mit Majoran
- ✓ Hüttenkäse mit Paprika und Curry
- ✓ Schoko-Maronen-Creme



Ein glutenfreier Start in den Tag

Wenn es morgens bei Ihnen immer etwas hektisch zugeht, scheint es ein unerreichbarer Luxus zu sein, in diesem Trubel ein gesundes, glutenfreies Frühstück zuzubereiten. Doch es stimmt, was Ihre Mutter Ihnen sicherlich schon immer gesagt hat – das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Das Frühstück hilft Ihnen nicht nur, dass Sie Ihr Gewicht besser halten können, da es Ihren Stoffwechsel am Morgen erst einmal in Schwung bringt. Wer frühstückt, hat auch eine positivere Einstellung und bringt im Job oder in der Schule bessere Leistungen. Es wird

Ihren ganzen Tag positiv beeinflussen, wenn Sie am Morgen mit einem gesunden, glutenfreien Frühstück in den Tag starten.

Das Frühstück ist das Erste, was Sie zu sich nehmen, nachdem Sie aufgewacht sind. Ihr Körper hat während der Nacht etwa acht Stunden gefastet. Er ist ausgehungert und verlangt nach Nährstoffen, um den Tag zu überstehen. Dennoch verspüren viele Menschen am Morgen keinen Hunger. Außerdem sind die meisten Menschen am Morgen extrem in Eile. Was für ein Opfer wäre in diesem Chaos ein gesundes Frühstück.

Frühstücksverweigerer

Wenn Sie immer wenig Zeit haben, sollten Sie eine gute Auswahl an glutenfreien Lebensmitteln vorrätig haben. Kaufen Sie einfach glutenfreie Produkte, die Sie schnell essen oder einfach auf die Hand mitnehmen können, wenn Sie aus dem Haus stürmen. Ich kann Ihnen Folgendes empfehlen:

- ✓ frisches oder getrocknetes Obst oder einen fertigen Obstdrink
- ✓ glutenfreie Kracker
- ✓ hart gekochte Eier (auch fein zerhackt und scharf gewürzt)
- ✓ selbst gemachtes Müsli
- ✓ einen Rest Ihrer glutenfreien Pizza vom Abend
- ✓ fettarmer Joghurt

Studentenfutter ist eine nette Umschreibung für eine Mischung aus Nüssen und getrockneten Früchten. Es ist ein großartiges Frühstück, das in jede Jackentasche passt. Man kann Studentenfutter als Fertigmischung kaufen. Doch dabei müssen Sie vorsichtig sein, denn manche Trockenfrüchte können bemehlt und die Nüsse können mit einer Gewürzmischung verfeinert sein, die Gluten enthält. Deshalb ist es viel einfacher und sicherer für

Sie, wenn Sie sich Ihr eigenes Studentenfutter zusammenstellen.
Darin können enthalten sein:

- ✓ Nüsse (Erdnüsse, Mandeln, Cashewkerne)
- ✓ Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, Bananenchips, Cranberrys)
- ✓ Kokosnusschips
- ✓ Schokochips
- ✓ Carob



Wenn Sie wissen, dass Sie es am Morgen eilig haben werden, sollten Sie sich schon am Vorabend ein Frühstück vorbereiten, das Sie einfach mitnehmen können. Packen Sie ein wenig Studentenfutter, Joghurt, einen Apfel und eine kleine Flasche Saft oder Wasser in eine Tüte und stellen Sie das Ganze in den Kühlschrank. Und vergessen Sie den Löffel für den Joghurt nicht.

Müslimischung

Portionen: 4

Zubereitung: etwa 10 Minuten

40 g Hirseflocken

40 g Reisflocken

25 g Buchweizen, grob geschrotet

20 g glutenfreie Cornflakes

400 g Joghurt

2 EL Rosinen

2 EL Mandelblättchen

20 g getrocknete Aprikosen

20 g getrocknete Apfelstücke

1 Flocken und Buchweizen in einer Schüssel miteinander vermischen und anschließend die Cornflakes hinzugeben.

2 Getrocknete Aprikosen und Apfelstücke klein hacken und gemeinsam mit den Rosinen zum Müsli geben.

3 Joghurt unterrühren und mit Mandelblättchen bestreuen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 8,1 g; Fett: 5,4 g; Kohlenhydrate: 40,6 g; kcal: 240

Tipp: Um den Geschmack der Mandeln zu intensivieren, kann man sie in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten.



Maisflockenmüsli

Portionen: 4

Zubereitung: etwa 10 Minuten

120 g Maisflocken

400 g Joghurt

400 g Apfel

200 g Banane

20 g Sanddornsaft

20 g Rosinen

20 g gehackte Mandeln

- 1 Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Banane schälen und ebenfalls klein schneiden.
- 3 Das geschnittene Obst mit dem Joghurt verrühren und mit Sanddorn süßen.
- 4 Mit Rosinen und gehackten Mandeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 8,7 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 52 g; kcal: 324

Tipp: Das Müsli kann man je nach Jahreszeit mit unterschiedlichem Obst zubereiten.

Sanddornbeeren haben einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt; sie übersteigen den Gehalt an Vitamin C von einer Zitrone oder einer Orange um etwa das Vierfache. Darüber hinaus weist der Sanddorn einen bedeutenden Gehalt an Beta-Carotin auf. Roh sind die Früchte jedoch ungenießbar. Sanddornbeerensaft erhalten Sie in jedem Reformhaus. Es gibt gesüßte und ungesüßte Varianten. Die Flasche muss nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden, damit der Saft sich noch einige Wochen im Kühlschrank hält!



Hirseporridge

Portionen: 4

Zubereitung: etwa 10 Minuten

1000 ml Milch

120 g Hirseflocken

4 Eier

2 Handvoll Beeren (oder anderes Obst der Saison)

Honig nach Geschmack

- 1 Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen.
- 2 Die Hirseflocken einrühren und aufkochen lassen. Anschließend die Eier einrühren.
- 3 Die Beeren (oder anderes Obst der Saison) waschen, trocknen und vorsichtig unter das Hirseporridge rühren.
4. Nach Belieben mit Honig süßen.

***Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 19,8 g; Fett: 12,3 g;
Kohlenhydrate: 36,5 g; kcal: 341***



Grapefruit-Joghurt

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

2 Grapefruits

600 g Naturjoghurt

4 EL Leinsamen

eventuell Honig zum Süßen

- 1 Die Grapefruit waschen, aufschneiden und aus der Schale lösen.
- 2 Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und mit den Leinsamen unter den Joghurt rühren.
- 3 Je nach Geschmack mit etwas Honig süßen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 10 g; Fett: 10 g; Kohlenhydrate: 15,9 g; kcal: 205



Ananas-Frischkäse

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

400 g Ananas

200 g körniger Frischkäse

4 TL Rosinen

2 TL Mandelblättchen

eventuell Honig zum Süßen

- 1 Die Ananas in kleine Stücke schneiden und unter den körnigen Frischkäse rühren.
- 2 Mit den Rosinen und Mandelblättchen bestreuen und nach Bedarf mit etwas Honig süßen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 7,8 g; Fett: 5,2 g; Kohlenhydrate: 17,8 g; kcal: 152



Mit Proteinen fit für den Tag

Proteine regulieren Ihren Blutzuckerspiegel und liefern Ihnen über den gesamten Tag genügend Energie. Wenn Sie Ihren Tag also mit einem proteinreichen Frühstück beginnen, geben Sie Ihrem Körper einen Nährstoffschub, der über Stunden anhält.



Proteine liefern Ihrem Körper nicht nur Energie, sondern helfen Ihnen auch dabei, überschüssige Pfunde zu verlieren. Proteine stimulieren die Ausschüttung von *Glukagon*, einem Hormon, das dazu beiträgt, Körperfett abzubauen.

Glücklicherweise gibt es in der glutenfreien Ernährung viele proteinreiche Nahrungsmittel. Vieles, was zu einem »normalen«, glutenhaltigen Frühstück gehört, wie Semmeln, Toast oder Croissants, hat im Hinblick auf den Eiweißgehalt wenig zu bieten. Im Gegensatz dazu sind viele Nahrungsmittel, die von Natur aus glutenfrei sind, wie beispielsweise Eier oder Fleisch, auch sehr eiweißreich.

Vom glutenfreien Standpunkt aus ist es egal, ob Sie Ihr Eiweiß aus pflanzlichen oder aus tierischen Lebensmitteln beziehen. Eier eignen sich hervorragend für ein eiweißreiches Frühstück. Doch Sie können auch andere Eiweißquellen nutzen:

- ✓ Schinkenstreifen
- ✓ Milchprodukte (fettarme Milch, Käse und Joghurt)
- ✓ magere Lende oder Steakstreifen
- ✓ Nüsse

- ✓ Proteindrinks oder Smoothies (siehe den Abschnitt »Smoothies für Anfänger«)
- ✓ Putenstreifen

Das wunderbare Ei

Eier sind gesünder, als viele wissen. Sie sind sehr nährstoffreich, enthalten alle essenziellen Aminosäuren und viele Vitamine und Antioxidantien. Eier sind preiswert, leicht zuzubereiten und einfach zu kauen. Sie verursachen nur selten Allergien und sind ein wichtiger Bestandteil in vielen Rezepten.

Außerdem besitzen sie einen hohen Eiweißgehalt. So deckt zum Beispiel ein Ei der Gewichtsklasse L rund 20 Prozent des täglichen Eiweißbedarfs. Eigelb und Eiklar sind in ihrer Zusammensetzung sehr unterschiedlich. So ist der Eiweißgehalt im Eidotter höher als der im Eiklar. Fett ist im Eiklar nur in Spuren, im Dotter dagegen in größeren Mengen vorhanden. Besonders im Eigelb finden sich auch beachtliche Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen. So sind Eier gute Lieferanten der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, aber auch der wasserlöslichen B-Vitamine. Einen oftmals schlechten Ruf hat das Ei aufgrund seines hohen Cholesteringehalts bekommen. Ein Ei der Gewichtsklasse L deckt schon den gesamten Gehalt der empfohlenen Höchstmenge an Cholesterin. Daher sollten Eier nicht häufiger als drei Mal pro Woche gegessen werden, wobei verarbeitete Eier, wie zum Beispiel in Aufläufen, Backwaren und Nudeln, bereits eingeschlossen sind.

Übrigens: Auch wenn sich das Gerücht hartnäckig hält, unterscheiden sich braune und weiße Eier nicht in ihren Inhaltsstoffen!



Wissen Sie, wie man herausfinden kann, ob ein Ei noch roh oder schon hart gekocht ist? Drehen Sie es einfach wie einen Kreisel auf der Tischplatte. Ein hart gekochtes Ei dreht sich schnell und behält dabei den Mittelpunkt. Ein rohes Ei kann das nicht, es »eiert« eher herum. Das kommt daher, weil das gekochte Ei innen fest ist und sich dadurch alles in die gleiche Richtung drehen kann. In einem rohen Ei schwappen Eiklar und Eigelb herum; damit verhindern sie eine schnelle Drehbewegung.

Smoothies für Anfänger

Mit Smoothies kann man gut in den Tag starten. Diese dickflüssigen Getränke bestehen aus püriertem Obst oder Fruchtsäften, Milch und Joghurt oder Eiskrem. Sie brauchen keine ausgefallenen Küchengeräte. Einen Smoothie können Sie mit jedem beliebigen Mixer herstellen. Smoothies sind nicht nur lecker und schnell gemixt. Man kann in ihnen eine Menge gesunder Sachen verstecken, ohne dass es jemand bemerkt. Smoothies sind cremig, reichhaltig und erfrischend. Sie können nach Lust und Laune passend zu jedem Geschmack gemixt werden. Das Einzige, was Sie hierbei einschränken könnte, ist Ihre Kreativität.



Wenn Sie ein paar Bananen haben, die schon ein wenig braun sind, oder wenn die Erdbeeren bereits etwas matschig werden, dann machen Sie einen Smoothie daraus. Sehr reife Bananen und andere Früchte süßen den Drink und liefern wichtige Nährstoffe.

Seien Sie kreativ. Mit der folgenden Liste möchte ich Ihnen ein paar Anregungen dafür liefern, was Sie alles in einen Smoothie geben können, damit er besonders nährstoffreich wird. Die meisten Zutaten finden Sie in Naturkostläden oder Reformhäusern:

- ✓ **Proteinpulver:** Es gibt sehr viele verschiedene Proteinpulver zu kaufen. Sie werden aus Molke, Eiern, Soja und Reis hergestellt. Man kann Proteinpulver mit und ohne Geschmack kaufen.
- ✓ **Spirulina:** Jahrhundertlang haben Menschen auf der ganzen Welt Spirulina gegessen. Spirulina ist eine Blaualge, der man einen besonderen Reichtum an Vitaminen und Mineralstoffen zuschreibt.
- ✓ **Grünzeug:** Es wird als Pulver angeboten und manchmal auch als Superfood bezeichnet. Dieses Grünzeug besteht aus speziellen Pflanzen, die reich an natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, Aminosäuren, Fettsäuren, Ballaststoffen und anderen wichtigen Nährstoffen sind.
- ✓ **Leinsamen:** Leinsamen sind sehr eiweißreich. Sie bereichern Ihr Essen mit essenziellen Fettsäuren und Ballaststoffen. (Sie sind auch ein gutes Mittel gegen Darmträgheit. Seien Sie also vorsichtig!)
- ✓ **Öle mit Omega-3-, -6- und -9-Fettsäure:** Auch wenn sie die gleichen Fettsäuren wie Leinsamen enthalten, ziehen es manche Menschen vor, (gerade für Smoothies) Öle zu verwenden.

Natürlich wird Ihr Smoothie am besten, wenn Sie reifes Obst und Gemüse verwenden.

Kiwi-Gurken-Mix

Portionen: 4

Zubereitung: etwa 10 bis 15 Minuten

400 g Salatgurke

2 große Kiwis (ca. 120 g)

6 Orangen

2 EL Zitronensaft

2 TL Honig

Prise Salz

- 1 Die Gurke waschen, schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Anschließend die Gurke in Stücke schneiden.
- 2 Die Kiwi waschen, schälen, vier Kiwischeiben abschneiden und für die Garnitur zur Seite stellen. Die restliche Kiwi klein würfeln und zusammen mit den Gurkenstückchen in den Mixer geben.
- 3 Die Orangen waschen, halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und die Hälfte des Orangensaftes in den Mixer geben und alles kurz durchmischen.
- 4 Den restlichen Orangensaft, Jodsalz und Honig zugießen und alles nochmals kurz durchmischen.
- 5 Den Drink in vier Gläser füllen und die Kiwischeiben zur Garnitur bis zur Mitte einschneiden und an den Rand stecken.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 2,4 g; Fett: 0,7 g; Kohlenhydrate: 16,5 g; kcal: 98



Sanddorn-Soja-Drink

Portionen: 4

Zubereitung: etwa 5 bis 10 Minuten

500 ml gut gekühlte Sojamilch

8 EL gesüßten Sanddornbeerensaft

4 EL Himbeerkonfitüre

etwas Vanillezucker

1 dünne Scheibe frischer Ingwer

1 Die Sojamilch mit dem Sanddornbeerensaft und der Konfitüre in einem Mixer gut vermengen.

2 Den Drink mit etwas Vanillezucker und einer Prise gemahlenem Ingwer abschmecken und in Gläser füllen.

3 Den Drink bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 4,2 g; Fett: 2,3 g; Kohlenhydrate: 22 g, kcal: 126



Gemüse-Smoothie

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 15 bis 20 Minuten

2 Tomaten

1 gelbe Paprikaschote

200 g Karotten

200 g Staudensellerie

100 ml Orangensaft

200 g Naturjoghurt

etwas Chili

- 1 Die Tomaten waschen, kurz in heißem Wasser blanchieren, abschrecken und häuten.
- 2 Anschließend die Tomaten entkernen und grob zerkleinern.
- 3 Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Karotten und Staudensellerie ebenfalls waschen und anschließend klein schneiden.
- 4 Gemüse mit Orangensaft, Naturjoghurt und Chili mischen und alles zusammen im Mixer pürieren.
- 5 Den Gemüse-Smoothie in Gläser füllen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 3,4 g; Fett: 2 g; Kohlenhydrate: 9,5 g; kcal: 74



Was es mit den Smoothies auf sich hat

Smoothies (englisch *smooth* bedeutet fein, gleichmäßig, cremig) sind sogenannte Ganzfruchtgetränke und werden verstärkt als Fertigprodukte verkauft. Im Gegensatz zu herkömmlichen Säften wird bei Smoothies die ganze Frucht bis auf die Schale und Kerne verarbeitet. Basis der Smoothies ist somit das Fruchtmarm oder Fruchtpüree, das je nach Rezeptur mit Säften gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten. Smoothies gibt es in vielen verschiedenen Variationen. Viele Smoothies bestehen nur aus Frucht, also aus Fruchtmarm und Direktsäften. Es gibt aber auch Smoothies mit Joghurt oder Milchezusätzen.

Um auf die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Obst zu kommen, kann man durchaus gelegentlich einen Smoothie trinken.

Auf Dauer bieten Smoothies jedoch keinen vollwertigen Ersatz für frisches Obst und Gemüse. Viele Vitamine und Mineralien sitzen direkt unter der Schale, sodass in den Smoothies nur geringe Mengen vorhanden sind. Zudem gehen bei der Verarbeitung wertvolle Ballaststoffe verloren. Diese sind zwar unverdaulich, sorgen jedoch dafür, dass sich der Magen füllt und sich ein Sättigungsgefühl einstellt. Neben einem recht hohen Kaloriengehalt sind die Produkte auch teurer als ein Kilo frischer Äpfel. Greifen Sie daher lieber öfters zu einer frischen Portion Gemüse oder knackigem Obst!

Frisch gebackene Frühstücksideen

Was gibt es Schöneres, als von duftendem Kaffee und
ofenfrischen Brötchen geweckt zu werden. Glauben Sie, dass Sie
das mit einer glutenfreien Ernährung nie wieder erleben werden?
Keine Angst. In diesem Abschnitt zeige ich Ihnen, wie Sie solche
Frühstücksleckereien glutenfrei zubereiten können.



Für viele Rezepte von Backwaren und Rührteigen benötigen Sie glutenfreie Mehlmischungen. Sie können eine Fertigmischung kaufen oder sich Ihre ganz eigene Mischung herstellen. In [Kapitel 9](#) empfehle ich Ihnen einige Mehlmischungen und zeige Ihnen, wie Sie Ihre eigene Mehlmischung kreieren können.

Schnelle Sonntagsbrötchen

Portionen: circa 6 Stück

Zubereitung: etwa 60 Minuten

250 g Quark

2 Eier

200 ml Wasser

1 Prise Salz

350 g glutenfreies Mehl

1 Packung Backpulver

- 1 Quark, Eier, Wasser und Salz miteinander verrühren.
- 2 Glutenfreies Mehl mit dem Backpulver vermischen und unter die Quarkmasse kneten.
- 3 Den Teig ungefähr 20 Minuten stehen lassen. Mit nassen Händen Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen.
- 4 Mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen oder Sesamsamen bestreuen; die Kerne dabei etwas andrücken.
- 5 Nochmals 10 Minuten stehen lassen und bei 180 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück: Eiweiß: 13,4 g; Fett: 4,9 g; Kohlenhydrate: 42,6 g; kcal: 270



Buttermilch-Brot

Portionen: ergibt 1 Brot

Zubereitung: etwa 90 Minuten

500 g glutenfreies Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

1 TL Johannisbrotkernmehl (Biobin)

1 Packung Trockenhefe

500 ml Buttermilch

2 EL Sesam

2 EL Kürbiskerne

2 EL Sonnenblumenkerne

Nüsse zum Ausstreuen der Form

- 1 Glutenfreies Mehl mit Backpulver, Salz mischen. Das Johannisbrotkernmehl und die Trockenhefe hinzufügen.
- 2 Die Buttermilch hinzufügen und alles zusammen gut durchkneten.
- 3 Die Hälfte des Sesams sowie der Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne dazugeben.
- 4 Den Teig in eine gefettete, mit Nüssen ausgestreute Form geben. Anschließend den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen.
- 5 Die Oberfläche mit Wasser bestreichen und mit Sesam, Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen. Das Brot bei 180 °C etwa 45 bis 55 Minuten backen.

Nährwerte gesamt: Eiweiß: 8 g; Fett: 38 g; Kohlenhydrate: 380 g; kcal: 3260



Hirseaufstrich mit Majoran

Portionen: 4

Zubereitung: etwa 30 Minuten

20 ml Gemüsebrühe

100 g Hirse

2 kleine rote Zwiebeln

120 g Champignons

2 EL Rapsöl

2 TL frischer Majoran

2 TL frischer Thymian

1 TL Salz

1 TL grüne Pfefferkörner

80 g Margarine

2 bis 3 Tomaten

4 Scheiben glutenfreies Brot

- 1 Die Gemüsebrühe aufkochen, die Hirse einstreuen und bei schwacher Hitze ungefähr 20 Minuten quellen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Zwiebeln waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in feine Blätter schneiden.
- 3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Champignons nach kurzer Zeit hinzufügen. Mit Majoran und Thymian würzen.
- 4 Die Hirse mit dem Gemüse mischen und die Margarine mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Masse mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
- 6 Die glutenfreien Brotscheiben mit dem Hirseaufstrich bestreichen und mit Tomatenscheiben belegt servieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 8,1 g; Fett: 22,8 g;
Kohlenhydrate: 43,2 g; kcal: 416



Hüttenkäse mit Paprika und Curry

Portionen: 4

Zubereitung: 10 bis 20 Minuten

300 g Hüttenkäse

2 TL Currypulver

3 bis 4 kleine Gewürzgurken

8 entsteinte schwarze Oliven

1 rote Paprikaschote

Salz, Pfeffer, Dill

4 glutenfreie Brötchen

- 1 Den Hüttenkäse mit dem Currypulver verrühren.
- 2 Die Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden und die Oliven fein hacken.
- 3 Die Paprikaschote waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Paprikawürfel, Gewürzgurken sowie die Oliven unter den Hüttenkäse mischen.
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Dill pikant abschmecken.
- 5 Die glutenfreien Brötchen halbieren und mit dem Hüttenkäse bestreichen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 14,8 g; Fett: 6,9 g;
Kohlenhydrate: 33,7 g; kcal: 257



Alles über Esskastanien

Ursprünglich aus Kleinasien stammend, verbreitete sich die Kastanie in den vergangenen Jahrtausenden – oft mithilfe des Menschen. Durch Kochen, Rösten oder andere Zubereitungsformen entwickeln die Esskastanien ihr typisches, leicht süßliches Aroma, werden weich und schmackhaft. Sie eignen sich zum Essen »aus der Hand« und als Beilagen oder auch als Füllung für Fleischgerichte.

Esskastanien sind sehr nährstoffreiche Lebensmittel. Sie liefern reichlich B-Vitamine, die für die Nervenfunktionen wichtig sind, aber auch Vitamin E und C für ein gutes Immunsystem.

In Esskastanien finden sich jede Menge Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Mit durchschnittlich 1,9 g Fett pro 100 g sind sie im Vergleich zu anderen Nüssen fettarm und eine schlanke Alternative gerade auch in der Weihnachtszeit.

Schoko-Maronen-Creme

Portionen: für 500 g

Zubereitung: etwa 20 Minuten

150 ml Milch

75 g getrocknete, gewürfelte Datteln

25 g Feigen, in feinen Streifen

1 EL Honig

3 EL Kakaopulver

50 g Schokolade

200 g gekochte Esskastanien

1 Milch, Datteln, Feigen, Honig, Kakaopulver und Schokolade in einem kleinen Topf erhitzen.

2 Den Topf vom Herd nehmen und die Masse ungefähr 10 Minuten quellen lassen.

3 Die Esskastanien hinzufügen und alles zusammen fein pürieren.

Nährwerte pro Portion (20 g): Eiweiß: 1,1 g; Fett: 1,3 g;
Kohlenhydrate: 6,4 g; kcal: 39

Tipp: Die Masse bleibt im Kühlschrank etwa eine Woche frisch.



11

Leckere Kleinigkeiten

In diesem Kapitel

- ▶ Leckerer Fingerfood
 - ▶ Dippen macht Spaß
 - ▶ Wrap-Vielfalt
-

Häppchen machen Appetit. Jedes gesellige Beisammensein beginnt mit ein paar leckeren Häppchen, ganz egal, ob Sie bei Freunden eingeladen oder bei einer eleganten Abendgesellschaft zu Gast sind. Häppchen wecken nicht nur den Appetit, sie beflügeln auch die Fantasie und bereiten Sie auf den Hauptgang vor.

Doch diese Vorfreude kann schnell getrübt werden, wenn Sie sich glutenfrei ernähren, denn meistens sind diese Häppchen wahre Glutenbomben. Wenn man eine Party plant und überlegt, was man als Häppchen servieren könnte, stößt man fast ausschließlich auf Rezepte, die Mehl, Brot oder andere glutenhaltige Zutaten enthalten. Und jeder Gastgeber fragt sich ängstlich, was er Glutenfreies und Leckerer servieren kann.

Keine Sorge: Ich habe Ihnen an dieser Stelle einige Rezepte für glutenfreie Häppchen anzubieten. Aber geben Sie mir bitte nicht die Schuld, wenn Ihre Gäste danach so satt sind, dass sie den Hauptgang verschmähen.

*Rezepte
in diesem Kapitel*

- ✓ Gefüllte Paprika
- ✓ Gefüllte Tomaten
- ✓ Gefüllte Eier
- ✓ Zucchini-Mozzarella-Schnitten
- ✓ Bunte Rohkostspieße
- ✓ Gemüsesülze mit Zucchini-Kräuter-Dip
- ✓ Thunfisch-Dip
- ✓ Western-Dip
- ✓ Tomatenomelett
- ✓ Kartoffeltortilla



Leckeres Fingerfood

Viele Menschen essen gerne mit den Fingern. Und solange Sie eine Jeans tragen, können Sie ungestraft Ihre Hände daran abwischen. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen einige meiner Lieblings-Fingerfood-Rezepte vorstellen, mit denen jede Party ein Erfolg wird.

Gefüllte Paprika

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

4 gelbe Paprikaschoten

300 g Magerquark

4 EL saure Sahne

4 EL Zitronensaft

Petersilie, Paprika

Jodsalz, Pfeffer

- 1 Die Paprikaschoten waschen und jeweils den Deckel abschneiden. Anschließend die Deckel in feine Würfel schneiden.
- 2 Die Paprikaschoten entkernen, eventuell nochmals waschen und gut abtropfen lassen.
- 3 Den Quark mit der sauren Sahne und dem Zitronensaft verrühren und mit den Kräutern und Gewürzen pikant abschmecken. Den Quark jeweils in die Paprikaschote füllen und mit den klein geschnittenen Paprikawürfeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 12,3 g; Fett: 3,7 g;
Kohlenhydrate: 5 g; kcal: 200



Gefüllte Tomaten

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

4 Fleischtomaten

1 Paprikaschote

250 g Thunfisch im eigenen Saft

16 schwarze Oliven

Jodsalz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 EL Balsamico-Essig

1 EL Senf

Petersilie, Thymian, Zitronensaft

- 1 Die Paprika waschen, abtrocknen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen und die Oliven halbieren.
- 2 Den Thunfisch zerdrücken und mit den halbierten Oliven sowie den Paprika in einer Schüssel gut vermischen.
- 3 Das Öl mit dem Essig, dem Senf, dem Zitronensaft, den Kräutern sowie mit Jodsalz und Pfeffer verrühren und gut mit der Thunfischmasse vermengen.
- 4 Von den Tomaten eine Haube abschneiden, die Tomaten aushöhlen und die Thunfischmasse dort hineingeben.
- 5 Nach Möglichkeit die Tomaten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 15 g; Fett: 18,4 g;
Kohlenhydrate: 3,6 g; kcal: 242



Gefüllte Eier

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

8 Eier

2 Bund frische Petersilie

4 EL saure Sahne

4 TL Senf

Jodsalz, Pfeffer

4 Tomaten

- 1 Die Eier hart kochen, abschrecken und anschließend pellen.
- 2 Die Eier mit einem scharfen Messer längs halbieren und das Eigelb vorsichtig auslösen.
- 3 Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
- 4 Die saure Sahne mit Senf, Jodsalz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Die Petersilie und die Eigelbe zugeben.
- 5 Die Masse in einen Spritzbeutel geben und in die Eiweißhälften spritzen.
- 6 Anschließend die Tomaten waschen und in Scheiben geschnitten zu den gefüllten Eiern servieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 16,6 g; Fett: 18,2 g;
Kohlenhydrate: 3 g; kcal: 244



Zucchini-Mozzarella-Schnitten

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

600 g Zucchini

2 EL Rapsöl zum Braten

4 Tomaten

200 g Mozzarella

Salz, Pfeffer

4 glutenfreie Brötchen (gekauft oder selbst gebacken)

einige Basilikumblätter

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini waschen, trocknen und in etwas dickere Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini von beiden Seiten anbraten.
- 2 Die Tomaten waschen, trocknen und den Stielansatz entfernen und ebenfalls in etwas dickere Scheiben schneiden. Anschließend den Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 3 Die glutenfreien Brötchen halbieren und mit dem Gemüse sowie mit dem Käse belegen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen etwa 5 bis 10 Minuten backen.
- 4 Mit Basilikum garnieren.

***Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 18,3 g; Fett: 14,3 g;
Kohlenhydrate: 34 g; kcal: 345***

Tipp: Statt des Basilikums kann man auch Rosmarin zum Garnieren verwenden.



Bunte Rohkostspieße

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

8 Holzspieße

16 kleine Cocktailtomaten

800 g Salatgurke

600 g Kohlrabi blanchieren

4 große Karotten

- 1 Das Gemüse waschen und vorsichtig abtrocknen. Die Kohlrabi und die Karotten schälen.
- 2 Anschließend die Salatgurke und die blanchierten Kohlrabi in Würfel und die Karotten in Scheiben schneiden.
- 3 Zuletzt die Cocktailtomaten, die Kohlrabi und die Karottenscheiben abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 5,6 g; Fett: 1 g; Kohlenhydrate: 16,4 g; kcal: 77

Tipp: Wer möchte, kann zu den Rohkostspießen noch einen Kräuterquark zubereiten und die Spieße darin dippen.



Dippen macht Spaß

Egal ob Sie Gemüse, Chips oder Frittiertes dippen. Mit einem Dip können Sie Ihr Essen aufpeppen. Außerdem ist es nicht schwer, die Basisrezepte zu verfeinern und zu verändern. Dadurch können Sie herrliche glutenfreie Leckerbissen kreieren. Auch wenn viele Dips schon von Natur aus glutenfrei sind, muss man bei einigen noch ein paar Kleinigkeiten verändern, damit sie ganz sicher ohne Gluten sind.



»Doppel-dippen« ist verboten, wenn jemand in der Runde Glutenthaltiges isst. Nachdem ein glutenthaltiger Snack eingetaucht wurde, ist der Dip nicht mehr glutenfrei.

Dips eignen sich übrigens nicht nur zum Dippen. Sie können damit auch Gemüse oder halbierte, hart gekochte Eier füllen. Außerdem können Sie Crêpes oder Maistortillas damit bestreichen. Oder Sie füllen mit dem Dip einen Wrap.

Gemüsesülze mit Zucchini-Kräuter-Dip

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten (ohne Kühlzeit)

40 g Karotten

20 g Staudensellerie

20 g Champignons

40 g Brokkoli

40 g Blumenkohl

200 ml Gemüsebrühe

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

etwas Zitronensaft oder Essig

2 Blatt Gelatine

Für den Dip:

80 g Joghurt

40 g Quark

20 g Zucchiniwürfel

Jodsalz, Pfeffer

frischen Dill und frische Petersilie

- 1 Das Gemüse waschen und abtrocknen. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls in kleine Würfel schneiden, die Champignons in Scheiben. Den Brokkoli und den Blumenkohl in kleine Rösschen zerteilen.
- 2 Die Gemüsebrühe mit den Gewürzen in einem kleinen Topf erhitzen.
- 3 Die Gelatine einweichen, in der Gemüsebrühe auflösen und kräftig abschmecken.
- 4 In eine kleine Form einen Spiegel gießen und die Form anschließend kalt stellen.
- 5 Nacheinander das Gemüse einschichten, mit etwas Flüssigkeit aufgießen und erneut kalt stellen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen.
- 6 Alles erkalten lassen (am besten über Nacht) und nach dem Erstarren stürzen.
7. Für den Dipp die Kräuter klein hacken und mit dem Quark, dem Joghurt und den Zucchiniwürfeln vermischen und glattrühren. Die Gemüsesülze zu dem Dipp reichen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 4 g; Fett: 0,3 g; Kohlenhydrate: 2,4 g; kcal: 33



Thunfisch-Dip

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

1/2 Bund Dill

185 g Thunfisch, im eigenen Saft

100 g Kräuter-Frischkäse

Jodsalz, Pfeffer

2 Tomaten

1 Dill waschen und fein hacken.

2 Den Thunfisch mit dem Frischkäse pürieren und zusammen mit Dill und den Gewürzen vermischen.

3 Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und zugeben.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 11 g; Fett: 12 g; Kohlenhydrate: 3 g; kcal: 157



Western-Dip

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

1/2 Bund Petersilie

1 Zwiebel, gewürfelt

10 g Rapsöl

400 g Kidneybohnen

200 ml Tomatensaft

100 g Mais

50 g gekochter Schinken

Jodsalz, Pfeffer

- 1 Petersilie waschen und fein hacken.
- 2 Das Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.
- 3 Die Kidneybohnen und den Tomatensaft zufügen und kurz köcheln lassen.
- 4 Die Petersilie und die Gewürze zugeben und alles zusammen pürieren.
- 5 Zuletzt den Mais sowie den in Würfel geschnittenen Schinken untermengen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 12 g; Fett: 8 g; Kohlenhydrate: 17 g; kcal: 184



Kinderleicht und lecker – Aufstriche

Der Unterschied zwischen einem Dip und einem Aufstrich besteht in der Konsistenz. Ein Dip ist so cremig, dass sogar ein zerbrechlicher Snack nicht zerfällt, wenn er eingetaucht wird. Ein Aufstrich wird dagegen mit einem Messer auf Brot, Kräcker oder Tortillas aufgetragen.

Es gibt ganz verschiedene Reis-, Mais- oder Nusskräcker, die sich hervorragend für Aufstriche eignen. Mit den nachfolgenden Ideen können Sie auf Ihrer nächsten Party die Gäste beeindrucken:

- ✓ **Jalapeño-Frischkäse:** Stürzen Sie eine Packung Frischkäse auf einen Teller und geben Sie einen Löffel Jalapeño-Gelee darauf. Es ist nicht zu scharf. Das Gelee gibt dem Ganzen eine leichte Schärfe und Süße.
- ✓ **Gebackener Camembert mit braunem Zucker:** Legen Sie einen Camembert auf einen feuerfesten Teller. Streuen Sie braunen Zucker darüber (etwa einen halben Zentimeter dick). Backen Sie den Käse 8 Minuten lang bei etwa 160 °C. Der Käse sollte im Inneren weich werden.
- ✓ **Frischkäse mit Krebsfleisch:** Stürzen Sie einen Becher Frischkäse auf einen Teller. Nehmen Sie Krebsfleisch aus der Dose oder Packung, lassen Sie es abtropfen und geben Sie es über den Käse. Eine würzige Soße rundet das Ganze ab.
- ✓ **Hummus:** Hummus wird aus Kichererbsen gemacht und mit Knoblauch und anderen Gewürzen abgeschmeckt. Traditioneller Hummus enthält auch *Tahin*, eine Paste aus Sesamsamen. Die Konsistenz von Hummus liegt zwischen der eines Aufstrichs und der eines Dips und kann deshalb sowohl als das eine als auch als das andere verwendet werden.

Mit Wraps und Omeletts außer Rand und Band

Wraps sind sehr angesagt. Sie bieten unendlich viele Möglichkeiten für glutenfreie Gerichte, egal ob als Appetithäppchen oder als Hauptgericht. Bei der Auswahl, womit Sie den Warp füllen, sind Ihrer Fantasie und Abenteuerlust keine Grenzen gesetzt. Sie können Ihre Füllungen mit Crêpes, Omeletts, Reiswraps, Tortillas oder auch Salat umhüllen.

Tomatenomelett

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

4 Tomaten

4 große Champignons

2 Bund Schnittlauch

8 Eier

2 EL Reismehl

Salz, Pfeffer

4 EL Rapsöl

1 Die Tomaten und Champignons waschen und abtrocknen. Den Stielansatz der Tomaten herauslösen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch ebenfalls waschen, trocknen und in feine Röllchen schneiden.

- 2 Die Eier verquirlen und anschließend mit dem Reismehl vermischen. Unter die Masse Tomaten, Champignons und Schnittlauch rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Masse in die Pfanne gießen und stocken lassen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 18,2 g; Fett: 24 g;
Kohlenhydrate: 12,6 g; kcal: 338



Kartoffeltortilla

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 45 bis 50 Minuten

300 g Kartoffeln

2 Tomaten

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50 g gekochter Schinken

6 EL Olivenöl

6 Eier

Jodsalz, Pfeffer

1 TL Oregano

- 1 Die Kartoffeln waschen und dämpfen. Anschließend die Kartoffeln pellen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.
- 2 Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den gekochten Schinken ebenfalls in feine Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten.
- 3 Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln, die Tomaten, den gekochten Schinken, die angedünsteten Zwiebeln und den Knoblauch zu der Eiermischung zugeben und den Oregano unterrühren.
- 4 Zwei Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffel-Tomaten-Schinken-Mischung hinzufügen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten stocken lassen.
- 5 Die Tortilla zum Wenden auf einen Teller gleiten lassen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Tortilla auf der anderen Seite goldgelb braten.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 16,3 g; Fett: 26,3 g;
Kohlenhydrate: 13,4 g; kcal: 354



An dieser Stelle sei mir noch ein kleiner Tipp erlaubt: So lecker Wraps auch sind, Sie sollten sie vielleicht lieber nicht anbieten, wenn Ihr Chef zum Essen kommt oder wenn Sie Ihr erstes Rendezvous haben, denn man macht nicht immer den besten Eindruck beim Essen von Wraps.



Für den Fall, dass Sie keine Idee haben, womit Sie Ihre Wraps füllen könnten, habe ich hier ein paar Vorschläge für Sie:

- ✓ **Caesar-Salad-Wrap:** Natürlich können Sie jeden Salat in einen Wrap füllen. Doch scheint es eher überflüssig zu sein, Salatblätter als Wrapphülle zu benutzen. Das wirkt so, als würden Sie einen Vorwand suchen, um Ihren Salat mit der Hand zu essen. Nehmen Sie als Hülle doch lieber eine Maistortilla.

Werden Sie zum Wrapper

Lust auf einen köstlichen Snack? Versuchen Sie es doch mal mit Wraps. Die kleinen Rollen – erfunden in den USA – lassen sich mit einer großen Vielfalt füllen. »Wrap« kommt aus dem Englischen und wird mit herumwickeln, hineintun, falten, umwickeln übersetzt.

Wraps ähneln Sandwiches. Aber anstatt zu schichten, werden die Zutaten beim »Wrappen« in einen runden Fladen fest eingerollt. Die Zubereitung gelingt spielend leicht und macht auch gerade Kindern große Freude. Für alle, die das noch nie gemacht haben, gibt es hier die passende Einführung: Den runden Fladen zunächst mit Salatblättern belegen, dann in die Mitte die Füllung längs (ähnlich einer Wurstform) geben. An dem oberen Ende des Teigs kann bis an den Rand belegt werden, das untere Drittel wird aber nicht gefüllt. Nun wird die untere Hälfte des Fladens über die Füllung geschlagen. Dann bleibt nur noch, die Ränder von der linken und der rechten Seite bis zur Hälfte einzurollen. Fertig ist Ihr erster Wrap! Die Füllung ist dabei echte Geschmackssache. Salatblätter, aufgeschnittene Hähnchenbrust, geriebener Käse und Frischkäse. Aber auch warme Hackfleischsoße mit einem Klecks Sauerrahm, Braten, Mais, Zwiebel, Möhren, Paprika, Zucchini oder Hülsenfrüchte schmecken zum Wrap. Auch eine süße Variante mit Äpfeln, Birnen, Bananen, Nüssen, Apfelmus oder Eis ist eine gelungene Alternative. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie immer wieder Ihren neuen, eigenen Wrap!

Sie essen und feiern gerne mit Freunden? Dann probieren Sie bei Ihrer nächsten Einladung doch mal die Wraps aus. Das

gemeinsame Wrappen ist garantiert ein Spaß und Ihre Gäste kommen locker miteinander ins Gespräch!

- ✓ **Fajita:** Fajita kommt aus der mexikanischen Küche und ist ein Gericht aus mariniertem Fleisch mit geröstetem Knoblauch und Chili, umhüllt von einer Tortilla. Seien Sie mutig und kreativ und mischen Sie alle möglichen Fleisch- und Gemüsesorten, die Sie gerne mögen. Sie sollten Fleisch, Gemüse und Tortillas immer extra servieren. So können Ihre Gäste die Tortillas selbst füllen.
- ✓ **Fischwraps:** In Südkalifornien werden sie auch Fischtacos genannt. Dabei füllt man gekochten Fisch in eine Maistortilla. Geben Sie einfach etwas von einer Mango-Salsa hinzu und schon haben Sie eine kleine Gourmetmahlzeit.
- ✓ **Restewrap:** Mit Sicherheit gibt es in jedem Kühlschrank etwas, mit dem Sie einen Wrap füllen können. Probieren Sie es einfach aus. Mischen Sie, was Sie wollen. Seien Sie wild und verrückt und räumen Sie dabei auch gleich noch Ihren Kühlschrank auf.
- ✓ **Schweinefleischwrap:** Sie können eine Grillsoße, Salsa oder Mayonnaise verwenden, um diesem Wrap etwas mehr Geschmack zu verleihen. Ich nehme für diesen Wrap entweder Salat oder eine Maistortilla.
- ✓ **Quesadilla:** Ein Quesadilla ist nichts anderes als eine zusammengeklappte Tortilla, die mit geschmolzenem Käse gefüllt ist.
- ✓ **Würzige Wraps:** Wenn Ihnen noch etwas Würze fehlt, können Sie für Ihren Wrap jede Burrito- oder Enchiladafüllung verwenden. Als Hülle nehmen Sie Salatblätter oder eine Maistortilla.

Reisröllchen

Reisröllchen sind tolle Wraps. Man bekommt sie in Asiamärkten. Reisröllchen sind nichts anderes als gerolltes Reispapier. Reispapier wird aus gemahlenem Reis und Wasser hergestellt. Wenn man das Reispapier in Wasser legt, wird es weich und biegsam. Dadurch ist es für Wraps perfekt geeignet. Es kann ein wenig schwierig sein, sie zuzubereiten, aber wenn Sie erst einmal den Dreh heraushaben, ist das kein Problem mehr.

In Asiamärkten und in den Asiaregalen im Supermarkt können Sie vorgefertigte Wraps und Dips bekommen. Das Geheimnis köstlicher Reisröllchen ist, dass Sie für die Füllung nur frische Zutaten verwenden und das Reispapier gut anfeuchten, sodass es biegsam, aber nicht zu nass wird. Außerdem müssen die Röllchen fest zusammengerollt werden. Auch hierfür habe ich ein paar Tipps und Tricks:

1. Weichen Sie das Reispapier ein.

Um das Reispapier so biegsam zu bekommen, dass man es gut falten kann, müssen Sie ein Blatt etwa vier bis fünf Sekunden lang einweichen. Viele benutzen zum Einweichen einfach nur warmes Wasser. Andere schwören auf eine besondere Mischung, die das Reispapier zwar biegsam macht, aber nicht so weich werden lässt, dass es auseinanderfällt. Wenn Ihnen das Reispapier zerfällt, nachdem Sie es in heißes Wasser getaucht haben, versuchen Sie es doch mit dieser Mischung:

2 Tassen warmes Wasser

2 Esslöffel Zucker

1/4 Tasse Cidre-Essig

2. Lassen Sie das Reispapier auf einer glatten Fläche abtropfen.

Sie können das Reispapier mit den Händen aus dem Wasser nehmen und es auf ein Schneidebrett oder auf einen flachen Teller legen. Legen Sie nicht mehrere Platten Reispapier übereinander, denn sie kleben dann so sehr aneinander, dass Sie keine Chance haben, Sie jemals wieder

auseinanderzubekommen. Der Umgang mit den Reispapierplatten ist deshalb nicht ganz einfach. Aber mit ein wenig Übung ist das kein Problem mehr.

3. Legen Sie die Füllung auf das Reispapier.

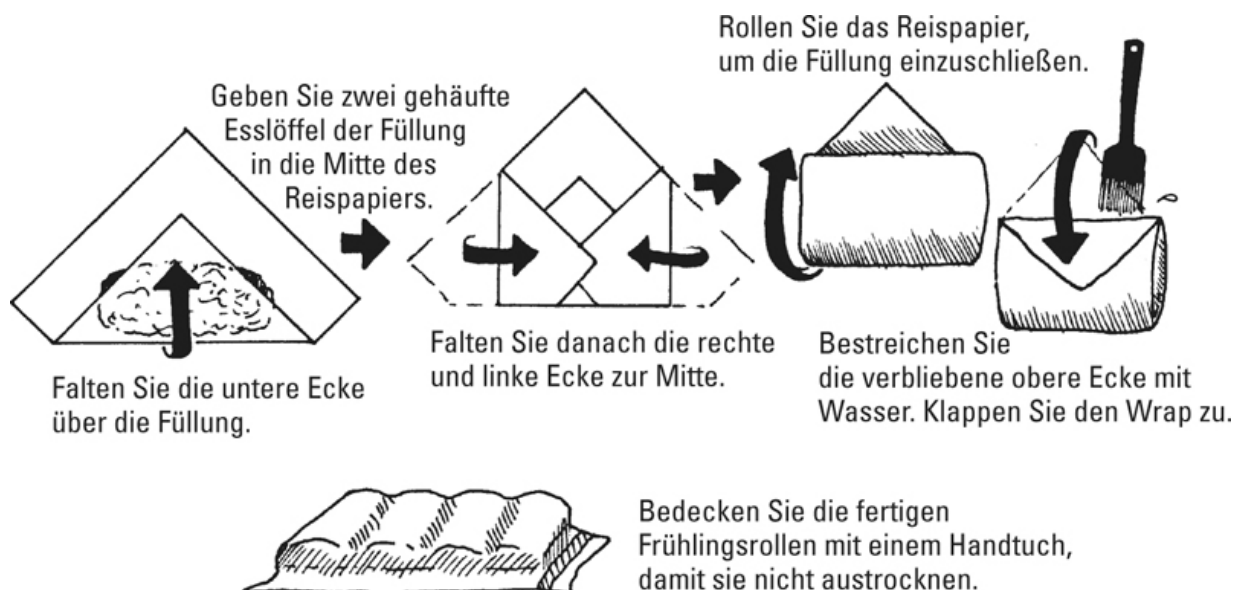
Es ist nicht ganz einfach, das Reispapier zu falten. Wenn es nicht klebrig genug ist, reißt es an allen möglichen Stellen ein. Um das zu verhindern, sollten Sie nicht zu viel von der Füllung hineingeben. Am einfachsten ist es, wenn Sie die Füllung als eine Schicht auf dem Reispapier verteilen.

4. Falten Sie das Reispapier mit Fingerspitzengefühl.

[Abbildung 11.1](#) zeigt, wie man das Reispapier am besten zu einem Wrap faltet.



Wenn Sie möchten, dass Ihre Reiswraps besonders originell aussehen, können Sie sie mit etwas Schnittlauch garnieren, das aus einem Ende der Wraps herausschaut.



[Abbildung 11.1](#): Reiswraps fabrizieren

Mit Salatwraps experimentieren

Das Beste an Salatwraps ist ihre Vielseitigkeit. Sie können den Salat mit jeder Art Fleisch, mit Meeresfrüchten, Geflügel, Gemüse oder Käse füllen. Auch fertige Füllungen wie Hühnchen Kung Pao, Fajita, Jambalaya, Shrimps- oder Eiersalat oder Ähnliches sind gut geeignet.

Wenn Sie an Folgendes denken, wird Ihr Salatwrap noch besser:

- ✓ **Verwenden Sie große, biegsame Blätter.** Versuchen Sie es mit Eisbergsalat, rotem Eichblattsalat, Radicchio oder großen Spinatblättern. Waschen Sie die Salatblätter und legen Sie sie einige Stunden lang in Eiswasser. Dadurch können Sie die Blätter vom Salatkopf pflücken, ohne sie zu zerreißen.
- ✓ **Trocknen Sie den Salat, bevor Sie ihn servieren.** Lassen Sie jedes Blatt einzeln abtropfen und legen Sie die Salatblätter danach einige Stunden lang in den Kühlschrank. Das macht sie knackig.
- ✓ **Servieren Sie den Salat gekühlt.** Zum einen stellt das kühle Salatblatt einen interessanten Kontrast zu der warmen Füllung dar, zum anderen halten die Blätter auf diese Weise besser und fallen nicht gleich welk und leblos in sich zusammen, wenn sie warm werden.
- ✓ **Bereiten Sie bunte, gut gewürzte Füllungen zu.** Die Füllung sollte farbenfroh und kräftig gewürzt sein und aus Zutaten bestehen, die eine ganz unterschiedliche Beschaffenheit haben. Verwenden Sie so kräftig schmeckende Zutaten wie Senf, Hoisin-Soße, Joghurt oder Sesamöl. Wenn Sie überlegen, woraus Sie eine Füllung zaubern wollen, vergessen Sie nie, Ihre Vorräte nach Resten zu durchkämmen, denn das ist eine gute Gelegenheit, sie zu verarbeiten.
- ✓ **Bereiten Sie die Füllungen vor.** Die Füllungen werden meist gekühlt verwendet. Bereiten Sie sie deshalb rechtzeitig zu, damit sie im Kühlschrank noch abkühlen können.

- ✓ **Lassen Sie Ihre Gäste ihre eigenen Wraps zusammenstellen.** Die meisten lieben es, sich ihre eigenen Salatwraps zusammenzustellen. Servieren Sie deshalb Salatblätter und Füllungen getrennt. Danach heißt es nur noch: »Ran an die Wraps!«

12

Sensationelle Suppen, Salate und Beilagen

In diesem Kapitel

- ▶ Schmackhafte Suppen
 - ▶ Frische Salate
 - ▶ Beilagen aufpeppen
-

Suppen, Salate und Beilagen sind genauso wichtig wie das Hauptgericht. Sie können sogar das Hauptgericht ersetzen. Doch viele Suppen werden mit Mehl andickt, über Salate gibt man Dressings oder irgendwelche glutenhaltige Zugaben wie Croûtons und Beilagen werden manchmal mit Soßen gewürzt, die bei einer glutenfreien Lebensweise nicht erlaubt sind.

Müssen Sie deshalb leckere Cremesuppen, knackige Croûtons oder Soßen von Ihrem Speiseplan streichen? Mögen Sie diese langweiligen Salate, die immer nur aus Salatblättern und ein paar geschnittenen Tomaten bestehen? Ich glaube nicht. Dürfen Sie sich nur noch von Reis, Mais und Kartoffeln ernähren? Sicher nicht.

*Rezepte
in diesem Kapitel*

- ✓ Maisgrießklößchen in Kalbfleischbrühe
- ✓ Pikante Nusssuppe
- ✓ Kartoffelsuppe
- ✓ Kürbiscremesuppe
- ✓ Pesto
- ✓ Pesto-Joghurt-Dressing
- ✓ Zitronen-Dressing
- ✓ Endiviensalat mit Grapefruit
- ✓ Grüner Traum
- ✓ Kartoffelsalat
- ✓ Radicchio-Bananen-Salat



Suppen genießen

Seit der Mensch vor mehr als 5000 Jahren wasser- und feuerfeste Töpfe herstellen konnte, sind Suppen ein wichtiger und sehr vielseitiger Bestandteil der Ernährung. Suppen können kalt, heiß, cremig, dünn, grob oder fein sein. Man kann in Suppen hervorragend Reste verarbeiten. Das spart Geld und der Kühlschrank ist auch gleich aufgeräumt. Suppen sättigen gut und sind sehr nährstoffreich.

In Fertigsuppen sind sehr häufig Mehl, Nudeln oder andere verbotene Zutaten enthalten. Zum Glück ist es kinderleicht, leckere glutenfreie Suppen selbst zuzubereiten. Das gilt sogar für Cremesuppen oder Suppen mit einer Nudleinlage. Außerdem sind selbst gekochte Suppen viel gesünder.

Maisgrießklößchen in Kalbfleischbrühe

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

300 ml Wasser

Jodsalz

140 g Maisgrieß

1 Ei

1000 ml Kalbfleischbrühe

Schnittlauchröllchen

- 1 Das Wasser aufkochen, Jodsalz hinzugeben und den Maisgrieß einstreuen.
- 2 Die Masse etwa 25 bis 30 Minuten quellen lassen.
Anschließend das Ei unter die Masse rühren.
- 3 Mit zwei Esslöffeln ein Probeklößchen abstechen und garen.
Eventuell noch etwas Maisgrieß dazugeben. Anschließend Klößchen abstechen und im siedenden Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen lassen.
- 4 Pro Portion jeweils drei Klößchen in eine Suppenschüssel geben. Die Kalbfleischbrühe erwärmen und über die Klößchen geben. Vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 5,3 g; Fett: 2,5 g; Kohlenhydrate: 25,7 g; kcal: 146



Was Sie über Nüsse wissen sollten

Obwohl Nüsse botanisch gesehen in die Gruppe der Schalenfrüchte gehören, unterscheiden sich ihre Inhaltsstoffe erheblich von denen anderer Obstsorten. Nüsse enthalten nur wenig Wasser, aber reichlich Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Nüsse enthalten eine Menge an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Phosphor, Vitamin E und B-Vitaminen sowie lebensnotwendige Fettsäuren. Obwohl Nüsse einen hohen Gehalt an Fett aufweisen, gelten diese Fette allerdings als sehr wertvoll, da sie einen hohen Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich der regelmäßige Verzehr von Nüssen positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Aufgrund ihres hohen Kaloriengehalts sollte jedoch der tägliche Verzehr auf eine kleine Menge begrenzt werden. Essen Sie also täglich nur eine kleine Handvoll Nüsse!

Pikante Nusssuppe

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 bis 25 Minuten

20 g Butter

10 g glutenfreies Mehl

600 ml Kalbfleischbrühe

80 ml Weißwein

40 g gekochter Schinken

50 g gemahlene Haselnüsse

1 Eigelb

Jodsalz, Pfeffer

30 g Crème fraîche

gehackte Petersilie

- 1 Das glutenfreie Mehl in der Butter anschwitzen.
- 2 Die Kalbfleischbrühe aufgießen und ablöschen. Die Brühe einige Minuten köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb abpassieren.
- 3 Den Schinken in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Weißwein und gemahlenen Haselnüssen zur Brühe geben.
- 4 Das Eigelb unter Temperatúrausgleich der Brühe zugeben. Dabei das Ei mit einem Teil der Brühe vermischen und anschließend alles wieder zusammengeben.
- 5 Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und mit Crème fraîche und gehackter Petersilie verfeinern.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 5,6 g; Fett: 18,3 g;
Kohlenhydrate: 4,2 g; kcal: 208



Kartoffelsuppe

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

250 g Kartoffeln, mehligkochend

2 Karotten

1 kleine Zwiebel

2 EL Rapsöl

800 ml Gemüsebrühe

Jodsalz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss

Petersilie

nach Belieben etwas Knoblauch

- 1 Die Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln waschen, schälen und anschließend in kleine Würfel schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln mit dem Gemüse darin andünsten.
- 3 Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 20 bis 25 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Wenn das Gemüse richtig weich ist, die Suppe mit einem Pürierstab sämig rühren.
- 4 Die Suppe abschmecken und nach Belieben mit etwas Knoblauch und frischer Petersilie verfeinern.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 2,3 g; Fett: 5,6 g; Kohlenhydrate: 11,7 g; kcal: 117



Kürbiscremesuppe

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 50 bis 60 Minuten

1 großer Hokkaido-Kürbis (800 bis 1000 g)

1 Zwiebel

2 EL Kürbiskernöl

Jodsalz

Pfeffer

1000 ml Gemüsebrühe

Thymian

2 EL Orangensaft

4 EL Kürbiskerne

Petersilie zum Garnieren

Nach Belieben 1 EL Verjus (hochkonzentrierter Wein, säuerlich)

- 1 Den Kürbis waschen, mit einem scharfen Messer zerkleinern und die Kerne entfernen.
- 2 Das Fruchtfleisch herauslösen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Die Zwiebel waschen und ebenfalls klein würfeln. Das Kürbiskernöl in einem Topf erhitzen und das Kürbisfleisch mit den Zwiebelwürfeln darin andünsten. Mit Jodsalz, Pfeffer und Thymian würzen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
- 4 Die Suppe bei geschlossenem Deckel etwa 30 bis 40 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab die Suppe fein pürieren.
- 5 Die Suppe mit Orangensaft verfeinern.
- 6 Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und mit der Petersilie als Dekoration über die Suppe streuen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 5,6 g; Fett: 11,1 g;
Kohlenhydrate: 10,9 g; kcal: 206



Warum Sie Kürbisse essen sollten

Kürbispflanzen sind echte Rekordhalter. Die Fruchtgröße reicht – je nach Sorte und Kultur – von kaum apfelgroß bis hin zu riesigen Früchten von über einem Meter Durchmesser, über drei Meter Umfang und bis zu 150 Kilogramm, in Rekordfällen sogar über 500 Kilogramm Gewicht. Kürbisse sind sehr kalorienarm und bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser. Neben einem hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen sind Kürbisse reich an Carotinoiden, die als Schutzfaktor gegen Krebs, Herz- und Kreislauferkrankungen wirken. Neben Ballaststoffen, die für eine gesunde Verdauung sorgen, enthält der Kürbis einen hohen Anteil an Kalium, das für die Regelung des Flüssigkeitshaushalts im Körper eine zentrale Rolle spielt.

Salate und Beilagen

Die meisten Menschen wissen sicherlich, dass grüner Salat glutenfrei ist. Natürlich dürfen Sie auch gekochtes Gemüse essen. Doch richtigen Gemüsefans wird das schnell zu langweilig. In diesem Abschnitt möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie ganz schnell leckere und gesunde Salate zubereiten können.

Andere Salate sind dagegen eher eine Beilage. Dazu gehören Kartoffel-, Reis- oder Nudelsalat. Doch ganz egal wozu man sie zählt – ich zeige Ihnen, wie auch bei diesen Salaten keine Langeweile aufkommt.

Grüne Salate

Salate sind eine gute Möglichkeit, Gemüse, Getreide, Obst und Fleisch miteinander zu kombinieren. Egal ob als Beilage oder als Hauptgericht, Salate liefern viele Nährstoffe, sind sehr lecker und

eignen sich besonders als leichte, kühle Mahlzeit an heißen Sommertagen.

Die meisten dieser Salate enthalten verschiedene Blattsalate. Es ist natürlich einfacher, vorgewaschene, abgepackte Salatmischungen zu kaufen, doch Sie können jeden Blattsalat verwenden. Denken Sie daran, dass der Salat umso nährstoffreicher ist, je dunkler seine Farbe ist.

Die möglichen Salatvariationen sind schier endlos. Hier ein paar meiner Lieblingssalate:

- ✓ **Endiviensalat mit Caesar-Dressing:** Geben Sie Caesar-Dressing über gewaschenen Endiviensalat. Sie können das Dressing kaufen oder selber zubereiten. Denken Sie daran, frischen Parmesankäse über den Salat zu reiben.
- ✓ **Gurkensalat:** Schälen und entkernen Sie eine Gurke und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Mixen Sie die Gurkenstücke mit Naturjoghurt, Zwiebelstücken, Zitronensaft und schwarzem Pfeffer. Geben Sie diese Mischung über Salatblätter und garnieren Sie das Ganze mit Tomatenwürfeln.
- ✓ **Salat mit gegrilltem Knoblauchhähnchen:** Geben Sie zu einer dreiviertel Tasse italienischem Dressing zwei Teelöffel fein gehackten Knoblauch und ein wenig zerstoßene Chilischote hinzu. Mischen Sie Stücke von rotem Paprika und Pilzen unter diese Soße. Holen Sie alles wieder heraus und grillen Sie die Paprika, die Pilze und das Hähnchen. Legen Sie zuerst Salatblätter auf die Teller, geben Sie das gegrillte Gemüse und das Hähnchenfleisch darauf. Träufeln Sie dann noch ein wenig von dem übrigen Dressing darüber.
- ✓ **Thailändischer Rindfleischsalat:** Bereiten Sie ein Salatbett aus verschiedenen Salatblättern. Geben Sie darauf eine viertel Tasse geschnittene Minzeblätter, eine halbe geschnittene Salatgurke, dünn geschnittene Scheiben eines gegrillten Steaks und zwei Esslöffel gehackte Erdnüsse. Garnieren Sie

das Ganze mit Limonenscheiben. Für diesen Salat eignet sich ein asiatisches Salatdressing.

- ✓ **Tomaten-Basilikum-Salat:** Legen Sie geschnittene Fleischtomaten und Basilikumblätter auf ein Salatbett. Wenn Sie mögen, können Sie auch noch Mozzarellascheiben dazugeben. Träufeln Sie ein Dressing mit Balsamico-Essig darüber.

Mit Dressings verfeinern

Eine Menge Fertigdressings sind glutenfrei. Viele befürchten, dass Fertigdressings in der glutenfreien Ernährung verboten sind, weil sie glauben, dass Essig nicht erlaubt ist. Nachdem Sie nun wissen, dass Sie Essig verwenden dürfen (außer Malzessig natürlich), finden Sie in den Supermarktregalen eine große Auswahl an Dressings. Doch wenn Sie es vorziehen, Ihr Dressing selbst herzustellen, werden Ihnen die Rezepte in diesem Abschnitt einige Anregungen liefern.



Sie haben keine Zeit für Rezepte? Dann habe ich hier ein paar Ideen, wie Sie ganz schnell und einfach ein Dressing zaubern können:

- ✓ **Vinaigrette mit geröstetem Chili:** Mischen Sie gehackte, geröstete Chilischote mit Weißweinessig, fein gehacktem Knoblauch, gehackter großblättriger Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
- ✓ **Kichererbsenvinaigrette:** Mischen Sie grob zerdrückte Kichererbsen mit Sherryessig, gehackten Schalotten, Schnittlauch und Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer.
- ✓ **Zitronen-Parmesan-Dressing:** Mischen Sie frischen Zitronensaft und frisch geriebenen Parmesan mit Mayonnaise, fein gehacktem Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

- ✓ **Pestovinaigrette:** Mischen Sie Pesto mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Pesto

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

50 g Pinienkerne

3 Knoblauchzehen

1 TL Jodsalz, frischer Basilikum

100 g geriebener Parmesan

200 ml Olivenöl

- 1 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und auf einem Teller erkalten lassen.
- 2 Den Knoblauch abziehen und zusammen mit Jodsalz, Pinienkernen und Basilikum pürieren. Den Parmesan sowie das Olivenöl zufügen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 11 g; Fett: 65 g; Kohlenhydrate: 2 g; kcal: 628



Pesto-Joghurt-Dressing

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

125 g Joghurt

3 EL Pesto

1 TL Zitronensaft

Jodsalz, Pfeffer

1 Den Joghurt mit dem Pesto verrühren, Zitronensaft zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 3 g; Fett: 7 g; Kohlenhydrate: 2 g; kcal: 79



Zitronen-Dressing

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

150 g Joghurt

1 EL Zitronensaft

2 EL Orangensaft

1 EL Rapsöl

1 TL Senf

Jodsalz, Pfeffer

1 Den Joghurt mit Zitronensaft und Orangensaft vermischen. Mit Gewürzen und Senf abschmecken und zuletzt das Öl

unterrühren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 1 g; Fett: 4 g; Kohlenhydrate: 7 g; kcal: 65



Fett erfüllt in unserem Körper vielfältige Aufgaben und ist für unseren Organismus unentbehrlich. Jedoch liegt der Fettverzehr in unserer heutigen Gesellschaft oftmals über den Empfehlungen. Dabei sollte der tägliche Fettverzehr nicht mehr als 30 Prozent der Gesamtnahrungsenergie ausmachen. Diese Menge entspricht etwa 80 Gramm für Männer und etwa 60 Gramm für Frauen. Die Hälfte davon sollte auf sichtbare Fette fallen, Speiseöle und Streichfette wie Butter oder Margarine. Die restliche Fettaufnahme stammt aus den sogenannten »versteckten« Fetten aus Wurst, Käse, Backwaren oder auch Süßigkeiten. Und gerade diese Fette sorgen oftmals dafür, dass wir insgesamt zu viel an Fett aufnehmen.

Achten Sie daher in Ihrer Ernährung besonders darauf, dass Sie weniger »versteckte« Fette aufnehmen. Haben Sie anstelle von Butter oder Margarine auch schon mal Senf, Tomatenmark, Hüttenkäse oder Meerrettich als Brotaufstrich ausprobiert? Sie werden erstaunt sein, wie schmackhaft diese schlanken Alternativen sind!

Verwenden Sie zum Kochen außerdem hochwertige Pflanzenöle, wie Rapsöl, Olivenöl oder Sojaöl. Diese versorgen Sie mit hochwertigen ungesättigten Fettsäuren.

Keine Angst vor den Fetten im Salat

Die meisten achten darauf, ihren Salat nicht in fettigen Dressings zu ertränken. Sie kaufen deshalb fettarme Salatdressings und glauben, sie haben damit eine gesunde Entscheidung getroffen. Doch eine Studie, die in der Fachzeitschrift *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht wurde, kam zu dem Ergebnis, dass dadurch der Nährwert des Salats beeinträchtigt wird. Fett ist schließlich wichtig, damit der Körper bestimmte Nährstoffe aus Obst und Gemüse aufnehmen kann. In der Untersuchung fanden die Wissenschaftler heraus, dass die Personen, die ihre Salate mit fettfreien Dressings aßen, weit weniger Nährstoffe und Vitamine aus Spinat, Salat, Tomaten und Karotten aufnahmen als diejenigen, die fetthaltige Dressings verwendet hatten.

Sie müssen natürlich keine riesigen Fettmengen verspeisen. Schon eine Handvoll Nüsse oder eine viertel Avocado reicht aus, damit Ihr Körper in der Lage ist, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen.

Mehr Pep und Nährstoffe für Ihre Salate



Sie haben ganz unterschiedliche Möglichkeiten, Ihre Salate aufzupeppen. So ganz nebenbei werden sie dadurch auch noch viel nährstoffreicher.

- ✓ **Bohnen und Hülsenfrüchte:** Versuchen Sie es mit grünen Bohnen, Kidneybohnen, schwarzen Bohnen oder Kichererbsen. Sie schmecken nicht nur gut, sie liefern auch noch viele Ballaststoffe.
- ✓ **Chinakohl:** Er ist sehr reich an wichtigen Nährstoffen.
- ✓ **Cherrytomaten:** Es gibt diese Tomaten in verschiedenen Formen und Farben.

- ✓ **Schinkenspeckwürfel:** Natürlich enthält Ihr Salat damit mehr Fett, wird aber auch besonders schmackhaft.
- ✓ **Käsewürfel:** Seien Sie ruhig kreativ und versuchen Sie es mal mit Parmesan, Pecorino oder Feta.
- ✓ **Schinken- oder Putenstreifen:** Sie sind nicht ganz so fett wie Schinkenspeck, geben dem Salat aber Geschmack und liefern Eiweiß.
- ✓ **Obst:** Trauben, Ananas, Melone oder Kiwi – viele Obstsorten passen in einen Salat.
- ✓ **Grüne Salate:** Eisbergsalat ist ehrlich gesagt reichlich langweilig und für eine gesunde Ernährung auch nicht sehr wertvoll. Versuchen Sie doch einmal Radicchio, Endiviensalat, Spinat, Kohl oder Rucola, um Ihren Salat mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen anzureichern.
- ✓ **Pilze:** Pilze enthalten viele Mineralstoffe und besitzen einen interessanten Geschmack.
- ✓ **Nüsse:** Es eignen sich alle Nüsse. Sie geben Ihrem Salat Nährstoffe, mehr Biss und Geschmack.
- ✓ **Oliven:** Wenn Sie Olivenfan sind, können Sie Ihrem Salat mit gehackten Oliven ohne viele Kalorien einen besonderen Geschmack verleihen.
- ✓ **Zwiebeln:** Rote Zwiebeln und Frühlingszwiebeln werden gerne zu Salaten gegeben. Sie liefern natürlich auch wertvolle Nährstoffe.
- ✓ **Radieschen und Rettich:** Dadurch bekommt Ihr Salat nicht nur ein wenig Schärfe, sondern auch Kalium und Vitamin C.
- ✓ **Rosinen:** Sie können ebenso gut getrocknete Cranberrys verwenden.
- ✓ **Roher Brokkoli:** Roher Brokkoli gibt Ihrem Salat Biss. Außerdem ist er kalziumreich und enthält Stoffe, die Krebserkrankungen vorbeugen.

- ✓ **Gehobeltes Weißkraut:** Weißkraut enthält genauso wie Brokkoli Stoffe, die Krebs vorbeugen.
- ✓ **Sprossen:** Sprossen haben viele Ballast- und Nährstoffe. Sie eignen sich hervorragend für Salate. Man kann sie außerdem ganz leicht selbst züchten. Lesen Sie dazu den Kasten »Sprossen selbst gemacht«, in dem ich Ihnen einige Tipps hierfür gebe.

Croûtonvariationen

Ich weiß ja nicht, wie Sie darüber denken, aber für mich müssen Croûtons einigen Anforderungen entsprechen. Croûtons müssen knusprig und gut gewürzt sein. Doch Croûtons werden normalerweise nun einmal aus Brot gemacht und sind deshalb in der glutenfreien Ernährung verboten. Doch keine Angst, mit ein wenig Kreativität können Sie sich die unterschiedlichsten Croûtons selbst zubereiten. Versuchen Sie doch einmal Folgendes:

- ✓ **Kartoffelchips:** Zerbröseln Sie einfach ein paar Kartoffelchips über Ihrem Salat. Sie sind etwas leichter als Tortillachips.
- ✓ **Getrocknetes Obst und Gemüse:** Marinieren Sie Gemüse in einer Marinade Ihrer Wahl und trocknen Sie sie im Ofen. Zucchini, Süßkartoffeln und Bananen sind hierfür gut geeignet. (Sie können natürlich auch fertige Bananenchips kaufen.)
- ✓ **Tiefgefrorenes Gemüse:** Nehmen Sie Ihr Lieblingsgemüse (Süßkartoffeln eignen sich sehr gut), wälzen Sie es in glutenfreiem Mehl und frieren Sie es ein. Schon haben Sie Gemüsecroûtons.
- ✓ **Polenta:** Polenta ist ein fester Brei aus gekochtem Maisgrieß. Würfeln Sie die Polenta in der Größe von Croûtons und frieren Sie sie ein. Das ist eine wunderbare Salatgarnierung.
- ✓ **Kartoffelcroûtons:** Würfeln Sie zwei Kartoffeln und legen Sie sie auf ein Backblech (Backpapier nicht vergessen). Beträufeln

Sie die Kartoffelstückchen mit Öl und backen Sie sie 30 Minuten lang bei 200 °C, bis sie knackig und goldbraun sind.

- ✓ **Tortillachips:** Nehmen Sie glutenfreie Tortillachips und zerbröseln Sie sie.

Sprossen selbst gemacht

Sprossen sind reich an Eiweiß, Ballaststoffen und Vitamin A, B, C und Antioxidantien. In einer Studie der John Hopkins University fand man heraus, dass Brokkolisprossen mehr vorbeugende Substanzen gegen Krebs enthalten als frischer Brokkoli.

Sie brauchen keinen grünen Daumen, um erfolgreich Sprossen zu züchten. Ohne großen Aufwand werden Sie bald Ihre eigenen Sprossen ernten.

Natürlich können Sie Sprossen wie jede andere Pflanze auch auf Erde züchten. Doch die meisten ziehen die Sprossen in Gläsern. Dazu benötigen Sie:

- ✓ ein großes Glas (zum Beispiel ein Einweckglas oder Ähnliches)
- ✓ ein Sehtuch oder Nylonnetz
- ✓ 1 Esslöffel Sämereien (Alfalfa, Rettich, Mungbohnen oder Buchweizen sind für den Anfang gut geeignet)
- ✓ Wasser

Und so geht's weiter:

- 1. Geben Sie einen Esslöffel Samen in das Glas. Füllen Sie so viel Wasser dazu, dass die Samen bedeckt sind. Verschließen Sie das Glas mit dem Sehtuch oder dem Nylonnetz, indem Sie es mit einem Gummiring auf der Glasöffnung befestigen.**

Lassen Sie die Samen über Nacht einweichen.

- 2. Drehen Sie das Glas um und lassen Sie das Wasser durch das Sehtuch ablaufen. Stellen Sie danach das**

Glas ins Regal.

Wenn Sie das Glas dunkel lagern, werde die Sprossen weiß. Ist das Glas Licht ausgesetzt, wachsen die Sprossen grün.

3. Spülen Sie die Samen mindestens einmal täglich und lassen Sie sie danach gut abtropfen.

Das ist sehr wichtig, denn die Samen müssen feucht sein. Zu viel Nässe wäre dagegen ungünstig. Wenn Sie die Samen nicht oft genug spülen, können sie schimmeln. Sollten die Samen schlecht riechen, sind sie vermutlich verdorben. Werfen Sie sie dann weg und versuchen Sie es noch einmal.

In einer knappen Woche sind die Sprossen so weit, dass Sie sie essen können. Sie können sie ganz einfach mit einer kleinen Schere ernten, indem Sie sie von den Wurzeln abschneiden.

Beilagen: Mehr als nur Kartoffelbrei

Manche glauben, dass es ganz einfach ist, glutenfreie Beilagen zuzubereiten. Und bis zu einem gewissen Grad trifft das auch zu. Aus Reis, Mais und Kartoffeln kann man viele Beilagen zaubern. Doch es gibt noch mehr Möglichkeiten. Denken Sie nur an Quinoa, Hirse oder Bohnen.

Endiviensalat mit Grapefruit

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 bis 15 Minuten

200 g Endiviensalat

120 g Grapefruitfilets

40 g Schalotten

40 g gehackte Walnusskerne

160 g Joghurt

1 EL Tomatenmark

1 EL Walnussöl

Jodsalz, Pfeffer, Zucker, Ingwer

- 1 Den Salat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Die Schalotten in kleine Würfel schneiden und mit den Grapefruitfilets zum Salat geben.
- 3 Aus Joghurt, Tomatenmark, Walnussöl und Gewürzen ein Dressing herstellen und mit den Walnusskernen mischen.
- 4 Den Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing anmachen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 4,3 g; Fett: 10,5 g;
Kohlenhydrate: 5,9 g; kcal: 140



Grüner Traum

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 bis 15 Minuten

80 g Feldsalat

200 g Zucchini

200 g Brokkoli

Jodsalz, Pfeffer

Senf

Zitronensaft

4 EL Olivenöl (alternativ: Walnussöl)

4 Walnusshälften

- 1 Den Feldsalat waschen und trocknen. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden und den Brokkoli in feine Röschen teilen. Anschließend die Brokkoliröschen dämpfen.
- 2 Aus Jodsalz, Pfeffer, Senf, Zitronensaft und Öl eine Marinade herstellen.
- 3 Das Gemüse mischen und in dem Dressing marinieren. Dabei den Brokkoli heiß in die Marinade geben, damit das Gemüse den Geschmack besser aufnehmen kann.
- 4 Zuletzt mit jeweils einer Walnusshälfte garnieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 3,3 g; Fett: 11 g; Kohlenhydrate: 3 g; kcal: 123



Kartoffelsalat

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

800 g Kartoffeln, festkochend

80 g magerer, geräucherter Speck

120 ml heiße Gemüsebrühe

2 EL Rapsöl

Senf, Essig, Jodsalz, Pfeffer

80 g Zwiebelwürfel

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

- 1 Kartoffeln als Pellkartoffeln garen, schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Den Speck ebenfalls würfeln und in einer Pfanne auslassen und die Gemüsebrühe zugießen.
- 3 Aus Senf, Essig, Zwiebeln, Jodsalz und Pfeffer eine Marinade herstellen.
- 4 Die Paprikaschoten waschen, trocknen, in kleine Würfel schneiden und unterheben.
- 5 Kurz vor dem Servieren das Rapsöl untermischen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 5,9 g; Fett: 22 g; Kohlenhydrate: 32,6 g; kcal: 358



Kartoffeln einmal anders

Gebackene Kartoffeln sind gerade in der glutenfreien Küche eine häufige Beilage. Doch glauben Sie ernsthaft, irgendjemand hat

Appetit auf eine einfache, gebackene Kartoffel? Zweifellos muss man diese Knolle etwas aufpeppen. Wenn Sie also eine Kartoffel genießen wollen (Ja, ich finde, der Genuss von Kartoffeln ist ein Luxus, da sie einen sehr hohen glykämischen Index besitzen. Mehr zum glykämischen Index erfahren Sie in [Kapitel 6.](#)), müssen Sie sie erst noch schmackhafter zubereiten. Eine einfache, gebackene Kartoffel ist schlichtweg langweilig. Sie können Kartoffeln mit folgenden Zutaten aufpeppen: Schinkenwürfel, Sojasoße, Brokkoliröschen, Butter oder Margarine, gebratene Zwiebel, Chili, Schnittlauch, Hähnchenstreifen, Avocadostückchen, Salatdressings, Salsa, geriebener Käse, saure Sahne, Grillsoße.

Radicchio-Bananen-Salat

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 10 bis 15 Minuten

160 g Radicchio

160 g Bananen

20 g Schalottenwürfel

1 TL Senf

Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer, Knoblauch, gehackte Petersilie

4 EL Rapsöl

1 Den Salat waschen und trocknen.

2 Aus Senf, Zitronensaft, Petersilie, Gewürzen und Rapsöl eine Marinade herstellen.

3 Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Bananenscheiben in die Marinade geben.

4 Kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermischen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 1,1 g; Fett: 11 g; Kohlenhydrate: 8,9 g; kcal: 134



13

Verführerische Hauptgerichte

In diesem Kapitel

- ▶ Geflügel zubereiten
 - ▶ Fleisch auswählen
 - ▶ Mit Meeresfrüchten kochen
 - ▶ Vegetarisch essen
-

Es ist eine Freude, selbst zu kochen. Doch die meisten Menschen sind heutzutage so beschäftigt, dass Kochen ein Luxus geworden ist. Wenn Sie arbeiten und sich dann auch noch glutenfrei ernähren sollen, besteht die Gefahr, dass Sie immer nur dieselben drei oder vier Gerichte kochen.

Vergessen Sie langweilige Gerichte! Sie können nämlich alles, was Sie möchten, glutenfrei zubereiten. Sie müssen lediglich wissen, womit Sie problematische Zutaten ganz einfach ersetzen können. (Lesen Sie zu diesem Thema unbedingt [Kapitel 9](#).)

Ich werde Ihnen keine Rezepte mit 24 exotischen Zutaten, von denen Sie zum Teil noch nie etwas gehört haben, anbieten. Ich bin der Meinung, Kochen sollte nicht zu kompliziert sein. Allerdings darf am Geschmack nicht gespart werden. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen eine Auswahl meiner Lieblingsrezepte in Sachen Hauptgerichte vorstellen – alles ganz einfach und glutenfrei.

*Rezepte
in diesem Kapitel*

- ✓ Hähnchenbrust mit Mozzarella
- ✓ Putenzöpfchen in Weißweinsauce
- ✓ Putenspieß mit Peperonisoße
- ✓ Paprikagulasch
- ✓ Rinderroulade Hausfrauen-Art
- ✓ Kalifornische Schnitzel
- ✓ Maultaschen
- ✓ Seelachsfilet provenzalische Art
- ✓ Fischgulasch
- ✓ Gebackenes Fischfilet auf Mangold
- ✓ Schellfisch in Apfel-Curry-Soße
- ✓ Maisgrießklößchen auf Blattspinat
- ✓ Kartoffelgratin mit Pilzfüllung
- ✓ Käsespätzle
- ✓ Hirse-Nuss-Auflauf
- ✓ Kartoffelkühle mit Rahmrosenkohl
- ✓ Kohlrabi gefüllt mit Karotten



Geflügel mit Pfiff

Sie können sich nicht vorstellen, wie vielseitig Geflügel sein kann. Es bietet nicht nur eine große Geschmacksvielfalt durch Gewürze oder Marinaden, die einst gefiederten Freunde selbst bieten viele Möglichkeiten. Weißes oder dunkles Fleisch? Brust oder Keule? Mit oder ohne Haut? Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung dieser Wahlmöglichkeiten. Für jemanden, der ganz bestimmte

Vorlieben hat, kann es entscheidend sein, ob er sich für ein Geflügel mit weißem oder mit dunklem Fleisch entscheidet.

Wissenswertes zum Huhn

Zum Huhn kann man sich einige Fragen stellen: Was war zuerst da, die Henne oder das Ei? Warum überquerte das Huhn die Straße? Warum schmeckt alles nach Hühnchen? Doch es gibt noch mehr interessante Belanglosigkeiten und Fakten über das Huhn zu berichten. Hier habe ich einige für Sie gesammelt:

- ✓ In Deutschland werden pro Kopf etwa 9 Kilogramm Hähnchenfleisch pro Jahr verspeist.
- ✓ Eine Henne legt durchschnittlich etwa 250 Eier pro Jahr.
- ✓ In Gainesville, einem Ort im amerikanischen Bundesstaat Georgia, ist es verboten, Hähnchen mit der Gabel zu essen.
- ✓ Huhn ist gar, wenn die Kerntemperatur des Fleisches 80 Grad Celsius erreicht hat. Die Hähnchenbrust ist bereits bei einer Kerntemperatur von 75 Grad gar. Die Keulen brauchen am längsten. Denken Sie daran, dass das Fleisch noch einige Minuten nachgart, wenn Sie es aus dem Ofen nehmen. Deshalb sollten Sie es bereits herausnehmen, kurz bevor es die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat.
- ✓ Sehr häufig wird das Huhn mit einer Gabel angepikt, um zu beurteilen, ob das Fleisch gar ist. Ist der Saft, der an der Einstichstelle entweicht, ganz klar, ist es fertig. Ist er noch rosa, ist das Huhn noch nicht fertig. Beachten Sie dabei jedoch, dass das Fleisch um die Knochen wegen des Knochenmarks dunkelrot sein kann. Das Fleisch kann auch aufgrund unterschiedlicher Zubereitungsmethoden rosa bleiben. Deshalb ist die Kerntemperatur die einzig sichere Möglichkeit zu sagen, ob das Fleisch gar ist.

Hühnchen enthält sehr viel Eiweiß und ist ein guter Lieferant für Niacin, Vitamin B₆, Vitamin B₁₂, Vitamin D, Eisen und Zink.

Hühnerfleisch ohne Haut ist eine der fettärmsten Fleischsorten überhaupt. Obwohl Brustfleisch den geringsten Fettgehalt hat, ist auch dunkles Fleisch ohne Haut vergleichsweise fettarm. Die meisten enthaltenen Fette sind zudem gesunde, ungesättigte Fette.



Dunkles Fleisch ist deshalb dunkel, weil die Vögel ihre Flügel- und Beinmuskulatur stärker beanspruchen. Deshalb benötigen diese Muskeln mehr Sauerstoff. *Myoglobin* ist ein eisenhaltiges Protein, das den Sauerstoff aus dem Blut in die Muskeln transportiert. Dabei verändert es die Fleischfarbe und liefert Eisen.

Hähnchenbrust mit Mozzarella

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut, je 150 g

Jodsalz, Pfeffer

2 große Tomaten

125 g Mozzarella

3 EL Rapsöl

frischer Basilikum

- 1 Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und die Tomaten in jeweils vier Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in acht Scheiben schneiden.
- 3 Das Rapsöl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten etwa 10 Minuten braten. Anschließend mit

Tomatenscheiben belegen, mit Pfeffer würzen und mit Mozzarellascheiben belegen. Nochmals kräftig mit Pfeffer bestreuen.

4 Im vorgeheizten Grill in den Backofen schieben und die Filets 5 bis 10 Minuten übergrillen, bis der Käse zerläuft. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 42,2 g; Fett: 9,3 g;
Kohlenhydrate: 1,4 g; kcal: 250



Mit oder ohne Haut? Das ist hier die Frage

Viele Menschen glauben, es sei gesünder, Hühnchen ohne Haut zuzubereiten. Doch das stimmt nicht. Was die Kalorien angeht, ist es ganz egal, ob ein Hühnchen mit oder ohne Haut zubereitet wird. Bleibt die Haut dran, ist das Fleisch sogar saftiger und schmeckt besser. Bereiten Sie das Hühnchen deshalb mit Haut zu. Wenn Sie möchten, können Sie die kalorienreiche Haut danach abziehen und wegwerfen. Die Hühnchenhaut ist natürlich glutenfrei. Wenn Sie Appetit darauf haben, können Sie sie selbstverständlich auch essen.

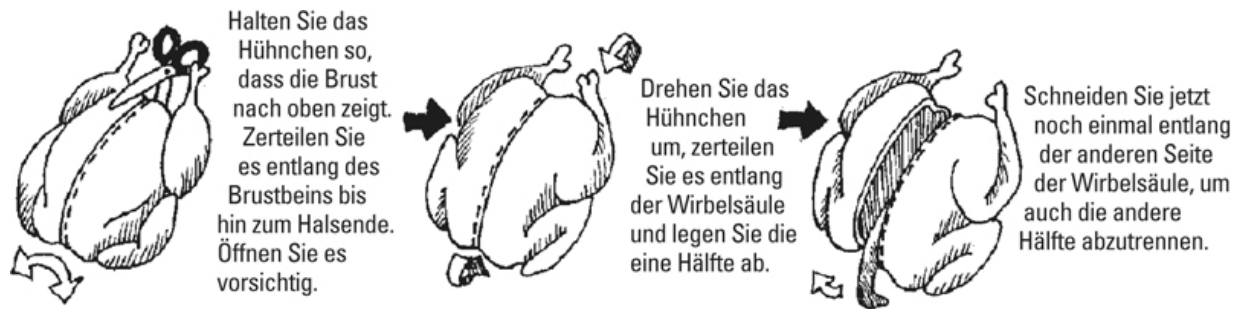


Abbildung 13.1: Ein Hühnchen halbieren

Sind Sie Fan vom Niedertemperaturgaren oder mögen Sie es heiß und schnell?

Ich spreche von der Gartemperatur und von der Garzeit. Die Vorlieben sind ganz unterschiedlich. Manche mögen ein knusprig gebratenes Hühnchen, andere mögen es lieber etwas weicher und zarter. Wie die Haut des Hühnchens wird, hängt davon ab, wie Sie es zubereiten. Damit es richtig knusprig wird, muss das Hühnchen bei einer sehr hohen Temperatur gebraten werden – 260 Grad Celsius ist ein guter Wert. Nach 20 Minuten senken Sie die Temperatur auf 180 Grad Celsius. Bei dieser Temperatur kann das Fleisch dann fertig garen, ohne dass die Haut verbrennt. Bei dieser Bratmethode sollten Sie das Hühnchen mit der Brust nach unten in die Röhre schieben. So bekommen die Keulen zu Beginn die größte Hitze ab. Wenden Sie das Hühnchen nach der Hälfte der Zeit, damit auch die Brust gut bräunen kann. Mit einer niedrigeren Brattemperatur wird das Hühnchen nicht so knusprig. Das Fleisch bleibt aber saftiger und zarter.

Putenzöpfchen mit Weißweinsoße

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 30 bis 40 Minuten

120 g Karottenwürfel

120 g Zwiebelwürfel

4 Putenschnitzel à 120 g

Jodsalz, Pfeffer

2 EL Rapsöl

120 ml Weißwein

320 ml Geflügelbrühe

200 g Maiskörner

2 EL Aprikosenkonfitüre

50 g Crème fraîche

gehackte Petersilie

- 1 Die Putenschnitzel jeweils in drei Stränge zerteilen (ein Ende wird dabei nicht durchtrennt) und daraus einen Zopf flechten.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das gewürzte Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Putenzöpfchen im Backofen bei 80 °C warm halten.
- 3 Karotten und Zwiebelwürfel im Bratensatz kurz anrösten, dann mit Wein und Geflügelbrühe ablöschen. Die Maiskörner zufügen und alles zusammen etwa 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
- 4 Die Aprikosenkonfitüre erwärmen und die Putenzöpfchen damit bepinseln. Das Gemüse zu einer Soße pürieren und mit Crème fraîche und der restlichen Konfitüre verfeinern.
- 5 Die Soße als Spiegel auf einen Teller geben, die Putenzöpfchen darauf anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 31,7 g; Fett: 11 g;
Kohlenhydrate: 15,3 g; kcal: 311



Putenspieß mit Peperonisoße

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

400 g Putenbrustfilet

Knoblauch, Rosmarin

2 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer

1 Peperoni

200 g Zucchini

100 g Lauchzwiebeln

120 g magerer Bauchspeck

Soße:

300 g Schältomaten

1 Peperoni

20 g Butter

20 g Zwiebelwürfel

Paprikapulver, Kräuter der Provence, Knoblauch

Jodsalz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

- 1 Das Filet in große Würfel schneiden. Knoblauch, Rosmarin und Peperoni fein hacken.
- 2 Aus den Kräutern, dem Öl, Pfeffer und Peperoni eine Marinade herstellen. Das Fleisch darin marinieren und eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
- 3 Die Zucchini, den Lauch und den Speck in Stücke schneiden. Anschließend abwechselnd das Gemüse, das Fleisch und den Speck auf den Spieß stecken und würzen.
- 4 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spieß etwa 5 bis 6 Minuten darin braten.
- 5 Für die Soße die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die restlichen Zutaten hinzugeben und etwa 5 bis 10 Minuten durchkochen lassen.
- 6 Die Soße abschmecken und gemeinsam mit den Putenspießen anrichten.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 27,4 g; Fett: 40,4 g;
Kohlenhydrate: 5,1 g; kcal: 493



Fleisch

Sie dürfen natürlich auch weiterhin ein saftiges Steak essen. Das Gleiche gilt für Fleisch vom Schwein, Strauß, Büffel oder

Känguru. Auch wenn Sie gesund leben wollen, ist Fleisch ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Rotes Fleisch hat natürlich einen gewissen Fettgehalt. Doch es liefert auch Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Außerdem enthält es keine Kohlenhydrate. Behalten Sie die Größe der Portion im Auge und genießen Sie es in Maßen – dann ist alles in Ordnung.

Rindfleisch kaufen

Haben Sie schon einmal beim Metzger gestanden und sich überlegt, ob Sie lieber ein Stück von der Schulter, der Flanke, der Oberschale, Querrippe oder Lende kaufen sollten? Weitere Verwirrung wird gestiftet, weil manchmal unterschiedliche Bezeichnungen für die gleichen Fleischstücke verwendet werden. Zum Glück kann ich Ihnen helfen, damit Sie sich in diesem Durcheinander besser zurechtzufinden.

Fleischqualität

Fleisch wird in ganz unterschiedlichen Qualitätsstufen angeboten. Diese hängen davon ab, wie mager das Fleisch ist und wie alt das Tier war, von dem es stammt. Das beste Fleisch ist schön durchgewachsen und wird dadurch sehr zart und saftig.

Fleischangebot

Rindfleisch wird in ganz unterschiedlichen Formen angeboten. Dazu gehören beispielsweise Steak, Braten, Kochfleisch und Hackfleisch. Das Fleisch von den Rippen oder von der Lende ist sehr zart. Schulter- oder Hüftstücke sind dagegen etwas zäher. In [Tabelle 13.1](#) können Sie ablesen, welchen Nährwert verschiedene Fleischstücke besitzen. Die Stücke zu Beginn der Tabelle liefern das meiste Eiweiß pro Gramm Fett.

Fleischstück (etwa 90 Gramm)	Eiweiß in Gramm	Fett in Gramm	Kalorien
Hüfte	25,6	8,1	183,6
Flanke	22,4	10,6	192,1
Lende	23,6	13	219,3
Schulter	23,3	20,2	282,2
Gepökelte Rinderbrust	15,4	16,1	213,3
Rinderbrust	21,3	24,2	309,4
Rippenfleisch	18,6	25,1	306,1

[Tabelle 13.1:](#) Nährwert verschiedener Rindfleischstücke

Paprikagulasch

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

50 g Rapsöl

250 g Zwiebelwürfel

Paprikapulver, edelsüß

500 g Rindfleisch (gewürfelt)

Jodsalz

Gemüsebrühe

40 g Tomatenmark

Gulaschgewürz: Knoblauchzehe, Streifen Zitronenschale, Kümmel, Majoran, Thymian

160 g grüne Paprikaschote

160 g rote Paprikaschote

- 1 Das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel zufügen und unter Rühren bräunen.
- 2 Mit einem Schuss Wasser ablöschen.
- 3 Paprika zugeben und kurz mitschwitzen. Anschließend die gesalzenen Gulaschstücke zugeben. Fleisch mit dem Gemüse vermischen, Topf abdecken und ziehen lassen.
- 4 Erneut mit etwas Brühe ablöschen und reduzieren lassen. Diesen Vorgang beliebig oft wiederholen. Tomatenmark hinzufügen, verrühren und mit Brühe auffüllen, sodass das Fleisch gerade bedeckt ist. Das Gulasch bei geschlossenem Topf etwa 50 bis 60 Minuten gar schmoren.
- 5 Zwischendurch umrühren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Die Paprikaschoten waschen, häuten und in Würfel schneiden. Gulaschgewürze sehr fein hacken und etwa 10 Minuten vor Kochende zum Fleisch geben. Anschließend das Fleisch entnehmen und in einen anderen Topf geben. Paprikawürfel zufügen und die entstandene Soße durch ein Sieb abpassieren.
- 6 Die Soße über das Gulasch gießen und vor dem Servieren nochmals erhitzen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 26,3 g; Fett: 22,5 g;
Kohlenhydrate: 6,1 g; kcal: 333



Rinderroulade
Hausfrauen-Art

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

400 g Rinderrouladen, Oberschale

Jodsalz, Pfeffer

Füllung:

Dijon-Senf

40 g geräucherter, durchwachsener Speck, gewürfelt

60 g Zwiebeln

Petersilie

80 g Essiggurken

20 g glutenfreies Mehl

20 g Rapsöl

1 TL Tomatenmark

500 ml Fleischbrühe

10 g glutenfreies Mehl

20 ml Sahne 30 % Fett

20 ml Rotwein

1 Das Fleisch plattieren, würzen und mit Senf bestreichen. Die Zwiebeln sowie die Essiggurken klein würfeln und zusammen

- mit dem Speck auf die Rouladen streichen.
- 2 Die Rouladen zusammenwickeln und mit einem Zahnstocher oder einer Rouladennadel befestigen; danach mit glutenfreiem Mehl bestäuben.
 - 3 Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten anbraten.
 - 4 Das Tomatenmark zugeben und mit Fleischbrühe »angießen«.
 - 5 Die Flüssigkeit reduzieren, das Fleisch mit dem Bratansatz glacieren und erneut mit Brühe aufgießen. Diesen Vorgang nochmals wiederholen und anschließend mit der restlichen Brühe aufgießen und die Rouladen bei geschlossenem Deckel etwa 60 bis 80 Minuten schmoren lassen.
 - 6 Nach Ende der Garzeit das Fleisch aus dem Topf entnehmen und die Soße mit dem glutenfreien Mehl abbinden. Anschließend die Soße mit Sahne und Rotwein verfeinern.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 18,1 g; Fett: 5,3 g;
Kohlenhydrate: 5,3 g; kcal: 280



Kalifornische Schnitzel

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 90 Minuten

2 EL Rapsöl

100 g gehackte Zwiebeln

2 Knoblauchzehen, gehackt

100 ml Weißwein

4 EL Sojasoße

Paprika, Thymian, Rosmarin, Senf

4 dünne Schweineschnitzel je 120 g, aus der Oberschale

Jodsalz, Curry

40 g glutenfreies Mehl

1 Hühnerei

30 g Mandelblättchen

4 EL Rapsöl

4 Pfirsichhälften (Konserve)

- 1 Die Schnitzel mit dem Plattiereisen plattieren. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Knoblauchzehen zufügen und gemeinsam mit Weißwein, Sojasoße und Gewürzen eine Marinade herstellen.
- 2 Die Schnitzel marinieren und etwa 60 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 3 Die Schnitzel würzen und mit glutenfreiem Mehl mehlieren.
- 4 Das Ei verquirlen und die Schnitzel durchziehen. Mit den Mandelblättchen panieren und in einer beschichteten Pfanne im Rapsöl braten.
- 5 Zur Dekoration die Pfirsichhälften auf die Schnitzel legen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 29,6 g; Fett: 22,6 g;
Kohlenhydrate: 16,1 g; kcal: 418



Zur Herkunft der Maultaschen

Zur Entstehung dieses Gerichts gibt es verschiedene Überlieferungen. Eine davon ist, dass in den Hungerjahren des Dreißigjährigen Krieges im 17. Jahrhundert Mönche des Klosters Maulbronn (daher auch der Name Maultasche) in der Fastenzeit in den Besitz eines großen Stückes Fleisch gekommen sein sollen. Sie versteckten es kurzerhand kleingehackt mit viel Spinat und Kräutern gemischt in einer Teighülle und hofften, Gott würde so das Fleisch nicht entdecken. Dies führte im Volksmund auch zum Beinamen »Herrgottsbscheißerle«.

Maultaschen

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 70 bis 80 Minuten

Nudelteig:

200 g glutenfreies Mehl

200 g glutenfreies Nudelmehl

50 g Maismehl

50 g Maisstärke (z. B. Mondamin)

5 g Johannisbrotkernmehl

1/2 TL Jodsalz

1 EL Öl

5 bis 6 Eier

1 Ei zum Bestreichen

Füllung:

50 g Butter

2 Zwiebeln

750 g Hackfleisch

300 g glutenfreie Semmelbrösel

3 Eier

1 Bund Petersilie

Jodsalz, Pfeffer, Paprika

- 1 Für den Nudelteig alle Zutaten mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei darf der Teig nicht mehr kleben.
- 2 Den Nudelteig zu einer Rolle formen und in kleine Portionen teilen. Teig etwa 20 Minuten kalt stellen. Jeweils eine Portion auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen und in Vierecke teilen. Das Ei verquirlen und die Teigplatten damit bestreichen
- 3 Für die Füllung die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in der Butter andünsten.
- 4 Die Petersilie fein hacken. Aus dem Hackfleisch, den glutenfreien Semmelbröseln, Eiern, Petersilie und den Gewürzen einen Hackfleischteig zubereiten.
- 5 Den Hackfleischteig auf den Teigplatten verteilen, eine andere Teigplatte darübergeben und festdrücken.
- 6 In kochendem Salzwasser etwa 7 bis 8 Minuten garen, bis die Maultaschen nach oben kommen. Danach kurz in kaltes Wasser tauchen.
7. Maultaschen in heißer Brühe servieren.

***Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 70,6 g; Fett: 57,4g;
Kohlenhydrate: 158 g; kcal: 1438***



Meeresfrüchte

Seit Menschengedenken sind Meeresfrüchte eine sehr wichtige Eiweiß- und Nährstoffquelle. Fische und Schalentiere enthalten viel Zink, das unter anderem für das Denken und das Gedächtnis sehr wichtig ist.

In vielen Rezepten wird empfohlen, Fisch zu panieren, in Mehl zu wälzen oder Nudeln als Beilage zu reichen. Diese Rezepte kann man so modifizieren, dass sie glutenfrei und trotzdem lecker sind.



Bei einer Dermatitis herpetiformis Duhring (siehe [Kapitel 3](#)) muss man auch die Jodzufuhr reduzieren. Jod ist unter anderem in Fisch, Meeresfrüchten (Schalentieren) und jodiertem Speisesalz enthalten.

Seelachsfilet provenzalische Art

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 bis 30 Minuten

600 g Seelachs

Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer

2 TL Margarine

40 g Weißwein (alternativ: Fischfond)

120 g Auberginen

80 g Paprika

120 g Zucchini

Jodsalz, Pfeffer, Rosmarin oder Thymian

200 g Tomatensaft (Konserve)

40 g Tomaten (Konserve)

- 1 Den Fisch nach der 3-S-Regel (säubern, säuern, salzen) verarbeiten. Dafür den Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten im Kühlschrank kühl stellen. Anschließend salzen.
- 2 Den Fisch in der Flüssigkeit dünsten. Das Gemüse waschen, trocknen und in Würfel schneiden. In einem Topf die Margarine erhitzen und das Gemüse darin andünsten.
- 3 Mit den Gewürzen pikant abschmecken. Tomatensaft zugeben und kurz vor Kochende die Tomaten zugeben. Zum Servieren das Gemüse auf dem Fisch anrichten.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 26,8 g; Fett: 4,7 g;
Kohlenhydrate: 4,2 g; kcal: 173



Fisch ist nicht gleich Fisch

Fische sind ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel. Fischeiweiß enthält kaum Bindegewebe und ist daher besonders leicht verdaulich.

Fische weisen einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen auf, wobei Seefische über einen besonders hohen Jodgehalt verfügen. Der Fettanteil ist stark von der jeweiligen Sorte abhängig. Fettreiche Fischarten wie zum Beispiel Lachs, Makrele oder Thunfisch enthalten reichlich mehrfach ungesättigte und damit essenzielle Omega-3-Fettsäuren, die einen günstigen Effekt auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Für eine ausgewogene Ernährung sollte ein- bis zweimal pro Woche eine Fischmahlzeit gegessen werden, wobei bei einem Gericht ein Fettfisch (zum Beispiel Lachs, Hering, Makrele) verwendet werden sollte.

Fischgulasch

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

500 g Fischfilets (Seelachs, Rotbarsch, Lachs etc.)

Zitronensaft

1 TL Olivenöl

30 g roher Schinken

160 g Zwiebeln

je 160 g rote, gelbe und grüne Paprikaschote

50 g Tomatenmark

Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver, Kräuter der Provence

200 g Tomaten

1 Das Fischfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten kalt stellen. Anschließend die Fischfilets salzen.

- 2 Den Schinken, die Zwiebeln und Paprikaschoten würfeln; die Tomaten enthäuten und ebenfalls klein würfeln.
- 3 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Schinken anbraten. Die Zwiebel- und die Paprikawürfel zugeben. Die Gewürze und das Tomatenmark zugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten garen.
- 4 Abschließend die enthäuteten und gewürfelten Tomaten sowie die Fischfiletwürfel zugeben und weitere 5 bis 7 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 27,1 g; Fett: 4,8 g;
Kohlenhydrate: 7,5 g; kcal: 183



Wissenswertes über Mangold

Lange Zeit stand der Mangold im Schatten des Spinats. Eine logische Erklärung gibt es dafür nicht. Denn in den geschmacklichen Qualitäten stehen beide einander in nichts nach. Mangold schmeckt noch etwas würziger als Spinat. Er eignet sich auch für dieselben Gerichte wie Spinat und ist darüber hinaus sogar noch vielseitiger zu verwenden als die zarten Spinatblättchen. Mangold ist ein guter Eisenlieferant. Allerdings wird der Gehalt häufig überschätzt. Denn das Eisen ist an Oxalsäure gebunden und ist daher für den Körper nur begrenzt aufnehmbar, denn Oxalsäure bildet zusammen mit Kalzium aus der Nahrung unlösliche Salze. Aber es sind ja noch andere gute Sachen drin, die den Mangold als gesundes Lebensmittel auszeichnen. Neben Folsäure, die wichtig für die Blutbildung ist, enthält Mangold auch nennenswerte Mengen an Vitamin B₂ und C sowie die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphor.

Gebackenes Fischfilet auf Mangold

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 70 bis 80 Minuten

600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

800 g Mangold

500 g Rotbarschfilet

Zitronensaft

Jodsalz, Pfeffer

100 g Edamer

2 Eier

60 g Crème fraîche

60 ml Milch

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

2 TL Butter zum Fetten der Form

- 1 Die Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln garen.
Anschließend die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
Den Mangold waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Den Mangold blanchieren, damit er seine kräftige Farbe behält.
Das Rotbarschfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten lang kalt stellen. Anschließend das Fischfilet salzen und pfeffern. Den Edamerkäse reiben und zusammen mit den Eiern, der Crème fraîche, der Milch und den Gewürzen vermischen.

3 Eine feuerfeste Form ausfetten. Die Kartoffelscheiben einschichten, darauf den Mangold verteilen und abschließend das Fischfilet daraufgeben. Die Eiermischung darübergießen und im Backofen bei 180 °C etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 40,9 g; Fett: 21,1 g;
Kohlenhydrate: 24,8 g; kcal: 457



Schellfisch **in Apfel-Curry-Soße**

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

600 g Schellfisch

Zitronensaft

Jodsalz, Pfeffer

300 g Sauerrahm

300 g Apfel in Stiften

2 EL Mango Chutney

Zitronensaft, Paprikapulver, reichlich Curry

1 Das Schellfischfilet waschen, mit Zitronensaft beträufeln und etwa 10 Minuten kalt stellen.

2 Anschließend das Fischfilet salzen, pfeffern und in eine feuerfeste Form geben.

3 Die gestiftelten Äpfel, den Sauerrahm, Mango Chutney, Zitronensaft und die Gewürze miteinander vermischen und über dem Fisch verteilen.

4 Im Backofen bei 200 °C etwa 15 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 29,2 g; Fett: 14,9 g;
Kohlenhydrate: 11,2 g; kcal: 298



Vegetarisches

Die vegetarische Küche besteht zu einem Großteil aus Nudeln, Brot, Reis, verschiedenen Zubereitungen aus Weizen und Fleischersatz. Alles enthält sehr viel Gluten. Doch es gibt auch viele Gerichte, die von Natur aus glutenfrei und vegetarisch oder sogar vegan sind. Diese Gerichte sind so lecker, dass sie sogar eingeschworene Fleischliebhaber mögen werden.

Maisgrießklößchen auf Blattspinat

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

500 ml Wasser

Jodsalz

230 g Maisgrieß

1 Ei

800 g Blattspinat

20 EL Rapsöl

10 g Zwiebel

Jodsalz, Muskat, Pfeffer

- 1 Das Wasser aufkochen, Jodsalz zugeben und den Maisgrieß einstreuen. Die Grießmasse etwa 25 bis 30 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ei unter die Masse rühren.
- 2 Mit zwei Esslöffeln ein Klößchen abstechen und einen Probekloß garen, um zu sehen, ob die Masse zusammenhält. Gegebenenfalls noch etwas Maisgrieß einstreuen. Die restlichen Klöße (pro Person werden fünf Klößchen serviert) abstechen und etwa 5 Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen.
- 3 Das Rapsöl erhitzen und die gewürfelten Zwiebel mit dem Spinat andünsten.
- 4 Den Spinat auf einem Teller anrichten und die Maisgrießklößchen sternförmig darauf verteilen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 4,5 g; Fett: 8,2 g; Kohlenhydrate: 42,7 g; kcal: 265



Kartoffelgratin mit Pilzfüllung

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 40 bis 50 Minuten

500 g Kartoffeln, mehligkochend

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

2 TL Margarine

1 Eigelb

eventuell etwas Gemüsebrühe

Füllung:

600 g Champignons

2 TL Margarine

10 g Zwiebeln

Jodsalz, Pfeffer, Petersilie

20 g Gouda gerieben

2 TL Margarine

- 1 Die Kartoffeln waschen, schälen und dämpfen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.
- 2 Für die Füllung die Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und in feine Würfel schneiden. Die Margarine erhitzen und darin die Zwiebeln mit den Champignons dünsten. Anschließend die Füllung mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
- 3 Eine feuerfeste Auflaufform einfetten und schichtweise die Kartoffelmasse und die Champignonfüllung einfüllen. Mit der Kartoffelmasse abschließen, mit Gouda bestreuen und kurz im Backofen gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 9,5 g; Fett: 8,6 g; Kohlenhydrate: 24,7 g; kcal: 218



Käsespätzle

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 40 bis 50 Minuten

500 g glutenfreies Mehl

4 Eier

1 TL Salz

2 EL Maisgrieß

1/4 l kaltes Wasser

400 g Emmentaler

3 Zwiebeln

120 g Butter

Jodsalz, Pfeffer

1 Mehl, Eier, Salz und Maisgrieß mischen, kaltes Wasser zugeben und so lange verrühren, bis der Teig zähflüssig wird. Den Teig etwa 10 Minuten stehen lassen. Anschließend nochmals mit dem Knethaken gut durchkneten, bis der Teig Blasen wirft.

2 Den Teig in eine Spätzlepresse/Kartoffelpresse füllen, in kochendes Salzwasser drücken und an die Oberfläche kommen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in eine mit

- kaltem Wasser gefüllte Schüssel geben. In ein Sieb schütten und unter fließendes kaltes Wasser geben.
- 3 Zwiebeln würfeln und mit der Butter in einer Pfanne goldbraun rösten. Anschließend die Spätzle hinzugeben.
- 4 Den Emmentaler zerreiben. In eine vorgewärmte Schüssel Spätzle und Käse lagenweise einfüllen und mit zwei Gabeln vermengen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 9,8 g; Fett: 64,1 g;
Kohlenhydrate: 46,4 g; kcal: 978



Kleine Hirsekunde

Hirse gilt als die älteste kultivierte Getreideart. Bis ins Mittelalter gehörte sie zu den Grundnahrungsmitteln. Das Hirsekorn ist von Spelzen umhüllt. Bei der Verarbeitung zu Lebensmitteln werden diese Spelzen abgetrennt. Zusätzlich entfernt man auch die harte, kieselartige Fruchtschale. Im Handel wird Hirse vorwiegend als geschältes, ganzes Korn und in Form von Hirseflocken angeboten. Hirse lässt sich ähnlich wie Reis als Beilage zu Gerichten, für Aufläufe oder süßen Milchbrei verwenden. Sie quillt allerdings beim Kochen stärker auf als Reis und braucht deswegen mehr Flüssigkeit beim Kochen.

Hirse-Nuss-Auflauf

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 70 bis 80 Minuten

180 g Hirse

ca. 400 ml Gemüsebrühe

gesteckte Zwiebel (Zwiebel halbieren, 1 Lorbeerblatt mit 2 Nelken auf

Zwiebelhälfte spicken), Jodsalz

80 ml Milch

2 Eigelb

40 g gemahlene Nüsse

40 g geriebener Gouda, 45 % Fett

20 g Hefeflocken

80 g Tomatenwürfel

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

2 Eiklar

20 g Margarine zum Ausfetten der Form

1 Die Hirse waschen und in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten quellen lassen.

2 Etwas abkühlen lassen und anschließend Milch, Eigelb, gemahlene Nüsse und den geriebenen Käse zugeben. Dann die Hefeflocken, Tomatenwürfel und Gewürze zugeben. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen.

3 Eine feuerfeste Form einfetten und die Hirsemasse darin einfüllen. Im Backofen bei etwa 180 bis 200 °C etwa 35 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 15,3 g; Fett: 18,6 g;
Kohlenhydrate: 33,6 g; kcal: 369



Kartoffelküchle **mit Rahmrosenkohl**

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 40 bis 50 Minuten

Kartoffelküchle:

500 g Kartoffeln, mehligkochend

Jodsalz

40 g Zwiebeln

20 g Margarine

2 bis 3 EL Maisstärke

3 Eigelb

gehackte Petersilie und Schnittlauch

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

20 g Rapsöl

Rahmrosenkohl:

800 g Rosenkohl

100 ml Sahne

120 ml Gemüsebrühe

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

- 1 Die Kartoffeln waschen, schälen und etwa 20 Minuten dämpfen. Die noch warmen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken.
- 2 Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Margarine dünsten. Die Maisstärke mit dem Eigelb und den Kräutern vermischen und zu der Kartoffelmasse geben. Die Masse pikant abschmecken.
- 3 Mit den Händen aus der Masse kleine Küchlein formen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Küchlein darin von jeder Seite anbraten.
- 4 Den Rosenkohl waschen, putzen, vierteln und in der Gemüsebrühe etwa 5 bis 7 Minuten dünsten. Anschließend die Sahne zugeben und cremig einkochen lassen.
- 5 Den Rosenkohl abschmecken und zusammen mit den Kartoffelküchlein anrichten.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 18 g; Fett: 23,7 g;
Kohlenhydrate: 26,6 g; kcal: 409



Kohlrabi **gefüllt mit Karotten**

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

600 g Kohlrabi

Gemüsebrühe, Jodsalz, Muskat, Kohlrabigrün

320 g Karottenwürfel (wer mag, kann auch Perlen ausstechen)

80 ml Gemüsebrühe

Petersilie

- 1 Kohlrabi waschen und schälen. Anschließend halbieren und den Kohlrabi zusammen mit dem Kohlrabigrün in wenig Gemüsebrühe garen. Den Kohlrabi mit einem Löffel aushöhlen. Das übrige Kohlrabifleisch klein schneiden.
- 2 Die Karotten würfeln oder mit einem »Perlenausstecher« Perlen formen und gemeinsam mit dem klein geschnittenen Kohlrabi in der Gemüsebrühe dünsten.
- 3 Die Karottenwürfel oder Perlen in den Kohlrabi einfüllen und mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 3,7 g; Fett: 0,1 g; Kohlenhydrate: 9 g; kcal: 58

Tipp: Als Beilage eignet sich Reis oder Polenta.



14

Pizza, Pasta und Brot gehören nicht der Vergangenheit an

In diesem Kapitel

- ▶ Die glutenfreie Pizza perfektionieren
 - ▶ Nudeln, die Sie essen dürfen
 - ▶ Schmackhaftes Brot backen
-

Glutenfrei zu leben bedeutet nicht, dass Sie nun auf Pizza und Brot verzichten müssen. Manchmal finden Sie sogar glutenfreie Pizza, Nudeln oder auch Brot, die besser schmecken als ihre »normalen« Varianten.

Sie können Ihr Mehl selbst mahlen und Ihre Nudeln selbst herstellen? Nur zu, das ist klasse – doch das müssen Sie nicht. Die nachfolgenden Rezepte sind so einfach, dass sie auch für absolute Kochanfänger geeignet sind und selbst eingefleischte Glutenliebhaber werden einen Nachschlag verlangen.

*Rezepte
in diesem Kapitel*

- ✓ Glutenfreie Pizza
- ✓ Polenta-Pizza
- ✓ Zwiebel-Speck-Rolle
- ✓ Glutenfreie Nudeln mit
Käse-Schinken-Soße
- ✓ Nudelauflauf
- ✓ Mais-Buchweizen-Brot
- ✓ Laugengebäck



Pizza mit Pep

Wenn ich Leuten zum ersten Mal die glutenfreie Ernährungsweise erkläre, reagieren sie meist mit Ablehnung und Schrecken. Oft unterbrechen sie mich noch während ich eine Lobrede auf die glutenfreie Lebensweise halte und fragen völlig schockiert: »Sie meinen, ich darf keine Pizza mehr essen?« Doch die gute Nachricht ist: »Sie können weiterhin Pizza essen!« Sicherlich nicht die Fast-Food-Variante. Doch auch eine glutenfreie Pizza ist zweifellos sehr lecker.

Das Wichtigste an der Pizza: Der Teig

Das Geheimnis einer guten Pizza ist nicht die Soße, denn das ist nur gewürztes Tomatenpüree. Es ist auch nicht der Belag. Nein, das Geheimnis jeder Pizza besteht zweifellos in ihrem hauchdünnen, knusprigen Teig.

Ich bin der Meinung, Sie sollten für Ihre Pizza einen vorgebackenen Fertigteig oder eine Pizzabackmischung

verwenden, denn diese Produkte sind heutzutage wirklich sehr gut. Allerdings ist dies der Rezeptteil meines Buches und meine Verleger sind der Meinung, dass sich in diesem Abschnitt der Satz »Nehmen Sie den vorgebackenen Pizzaboden aus der Verpackung« nicht sonderlich gut eignet. Deshalb möchte ich Ihnen mein Pizzateigrezept geben. Ich verwende es, wenn ich weder eine glutenfreie Backmischung noch einen vorgebackenen Pizzaboden zur Hand habe.

Glutenfreie Pizza

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 70 bis 80 Minuten

200 ml Wasser

200 ml Milch

20 g Hefe (entspricht 1/2 Würfel Frischhefe)

Jodsalz, 10 g Rapsöl

500 g glutenfreies Mehl

20 g Rapsöl zum Ausfetten

Belag:

600 g Tomaten (Gemüse- oder Flaschentomaten)

200 g Artischockenböden

40 g Oliven

400 g Mozzarella

Basilikumblätter

- 1 Die Hefe in Wasser und Milch auflösen. Jodsalz, Rapsöl und glutenfreies Mehl nach und nach zugeben. Alle Zutaten mit dem Knethaken des Handrührgeräts zügig verarbeiten.
- 2 Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen und den Teig mit einem Teigschaber gleichmäßig ausstreichen. Für den Belag die Tomaten dickflüssig einkochen lassen und anschließend auf die Pizza streichen. Die Artischockenböden und die Oliven ebenfalls auf dem Teig verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf der Pizza verteilen.
- 3 Die Pizza 30 Minuten gehen lassen und anschließend bei 200 °C etwa 15 bis 20 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 27,2 g; Fett: 31 g;
Kohlenhydrate: 111 g; kcal: 837



Pizza – eine alte Leidenschaft

Schon in der orientalischen Kultur wurde seit jeher in einem Lehmofen ein flaches, ungesäuertes Brot gebacken. Allerdings wurde die Pizza, so wie wir sie kennen, in Neapel kreiert. Dort bereiteten im Mittelalter arme Bauern ein gewürztes Fladenbrot mit Käse zu.

Die berühmte Kombination Tomate mit Mozzarella geht auf einen neapolitanischen Bäcker namens Rafaele Esposito zurück. Er buk 1889 eine Pizza für den König Umberto I und Königin Margherita. Er dekorierte die Pizza in den Farben der italienischen Fahne – mit roten Tomaten, weißem Mozzarella und grünen Basilikumblättern. Die Pizza war ein Hit und es hat ihr gewiss nicht geschadet, sie nach einer Königin zu benennen. Die Pizza Margherita ist schließlich auch heute noch sehr beliebt.

Polenta-Pizza

Portionen: 16 Stück

Zubereitungszeit: 90 Minuten

750 ml Wasser

1/2 TL Jodsalz

250 g Maisgrieß

800 g Tomatenfruchtfleisch, in Stücken

125 g Mozzarella

100 g gekochter Schinken

Jodsalz, Pfeffer

Basilikum, Oregano, Thymian

10 schwarze Oliven

1 EL Olivenöl

- 1 Das Wasser mit dem Jodsalz zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und 5 Minuten unter Rühren kochen, anschließend 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Polenta etwa 2 cm dick daraufstreichen.
- 3 Die Tomatenstücke abgießen, abtropfen lassen und anschließend auf der Polentamasse verteilen.
- 4 Den Mozzarella in Scheiben schneiden, den Schinken würfeln und ebenfalls auf die Pizza geben. Die Oliven in feine Streifen schneiden und mit den Gewürzen auf der Pizza verteilen. Zuletzt mit dem Olivenöl beträufeln und die Polenta-Pizza im Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück: Eiweiß: 5,3 g; Fett: 3,6; Kohlenhydrate: 13,2; kcal: 102



Verwenden Sie einen Pizzastein

Nichts ist schlimmer als eine matschige Pizza. Das beste Mittel dagegen ist, die Pizza auf einem Pizzastein zu backen. So wird der Teig schön knusprig. Wenn Sie einen Pizzastein verwenden, sollten Sie den Backofen eine Stunde lang bei 200 Grad Celsius vorheizen. Bestäuben Sie den Pizzastein dann mit Maismehl und legen Sie die Pizza auf den Stein. Backen Sie den Teig, belegen Sie ihn und backen Sie ihn erneut.

Wichtig: Ölen Sie den Pizzastein nicht ein. Das heiße Öl könnte sich wegen der hohen Temperaturen entzünden. *Ebenso wichtig:* Wenn Sie glutenhaltige und glutenfreie Pizen zubereiten, dürfen Sie nicht den gleichen Pizzastein dafür verwenden. Der Stein kann das glutenhaltige Mehl aufnehmen und dadurch Ihre glutenfreie Pizza kontaminieren.

Pizzapartys

Meistens sind sich nicht alle einig, was nun auf die Pizza soll. Warum soll nicht einfach jeder bei einer Pizzaparty seine eigene Pizza kreieren? Das müssen Sie vorbereiten:

- 1. Bereiten Sie eine große Menge glutenfreien Pizzateig vor.**
- 2. Formen Sie Teigbälle, die ausgerollt die Größe einer Pizza haben (etwa tennisballgroß).**
- 3. Bieten Sie verschiedene Beläge an.**

Geben Sie in verschiedene Gefäße Soße, unterschiedliche Käsesorten, Peperoni, Pilze, Ananasstücke, Anchovis und so weiter.

4. Geben Sie jedem Gast einen Teigball und lassen Sie ihn den Teig bis auf die gewünschte Dicke ausrollen.

Benutzen Sie Zahnstocher mit den Initialen jedes Gastes, um die Pizzen zu kennzeichnen.

5. Backen Sie die Pizzaböden vor. Geben Sie sie dann den betreffenden Personen zurück, damit sie ihre Pizza belegen können.

6. Backen Sie die Pizzen, bis der Käse zerlaufen und der Rand goldbraun ist.

Natürlich ist eine solche Party etwas chaotisch. Teig und Mehl fliegen durch die Gegend und es wird mit Sicherheit der eine oder andere einen Versuch starten, ob er den Pizzateig genauso durch die Luft fliegen lassen kann wie ein echter Pizzabäcker. Seien Sie also darauf gefasst, dass Sie danach Ihre Wohnung putzen müssen. Und sicherlich wird es auch die eine oder andere Diskussion darüber geben, wessen Pizza denn nun die beste ist.

Zwiebel-Speck-Rolle

Portionen: etwa 12 Stück

Zubereitungszeit: etwa 60 bis 70 Minuten

Teig:

250 g Quark

2 Eier

2 EL Öl

1/2 TL Jodsalz

300 g glutenfreies Mehl

1 Packung Backpulver

Füllung:

3 Zwiebeln

100 g Lauch

100 g Speck

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver

100 g geriebener Käse

1 Quark, Eier, Öl und Jodsalz verrühren. Glutenfreies Mehl mit Backpulver mischen und gut durchkneten. Den Teig etwa 15 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

2 Auf glutenfrei bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen.

3 Für die Füllung die Zwiebeln und den Speck in Würfel schneiden. Den Lauch in feine Ringe schneiden, Knoblauch pressen und Petersilie fein hacken. Alle Zutaten in einer Pfanne anrösten, etwas auskühlen lassen und auf der Teigplatte verteilen.

4 Die Teigplatte ausrollen, mit Wasser einstreichen, geriebenen Käse darüber streuen und bei 180 °C etwa 30 bis 35 Minuten backen.

Nährwerte pro Stück: Eiweiß: 9,8 g; Fett: 12,2 g; Kohlenhydrate: 19,3 g; kcal: 230



Nie wieder auf Nudeln verzichten

Es gab Zeiten, da durfte man sich über glutenfreie Nudeln zu Recht beschweren. Sie waren sehr grobkörnig und hatten einen starken Mehlgeschmack. Beim Kochen dauerte der Übergang von *al dente* zu Nudelmatsch etwa eine Millisekunde.

Doch glutenfreie Nudeln haben sich mittlerweile sehr verbessert. Selbst eingefleischte Pastafans schätzen ihren Geschmack, ihre Konsistenz und ihre verschiedenen Formen und Größen, ihren Nährwert und ihre Kocheigenschaften.

Auch wenn glutenfreie Nudeln schon mit etwas Olivenöl ganz großartig schmecken, können Sie jedes beliebige Pastarezept, das Ihnen zusagt, in ein glutenfreies Gericht verwandeln. Dazu müssen Sie einfach nur die herkömmliche Pasta durch glutenfreie ersetzen. Ich habe natürlich einige Rezeptbeispiele für Sie.

Glutenfreie Nudeln mit Käse-Schinken-Soße

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 50 bis 60 Minuten

500 g glutenfreies Mehl

2 EL Öl

250 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

Käse-Schinken-Soße:

1 TL Öl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Schinken

200 ml Milch

100 g Reibekäse

100 ml Sahne

eventuell glutenfreies Mehl zum Andicken

Jodsalz, Pfeffer, Muskat

- 1 Das glutenfreie Mehl mit dem Öl mischen. Lauwarmes Wasser und Jodsalz zufügen und mit einem Knethaken kurz durchkneten. Anschließend mit den Händen so lange weiter kneten, bis ein glatter Teig entsteht.
- 2 Den Teig auf einer glutenfrei bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in Streifen schneiden. Die Nudeln in Salzwasser garen, in ein Sieb schütten und kaltes Wasser nachlaufen lassen, bis die Nudeln kalt sind.
- 3 Für die Soße die Zwiebeln in feine Würfel schneiden, den Knoblauch pressen und den Schinken in feine Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und darin die Zwiebel mit dem Knoblauch und den Schinkenstreifen anbraten. Mit der Milch aufgießen und durchkochen.

4 Anschließend den Reibekäse und die Sahne hinzugeben und gut verrühren. Eventuell mit glutenfreiem Mehl andicken und mit Jodsalz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

5 Zum Schluss die Nudeln in die Soße geben.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 25,3 g; Fett: 18,9 g;
Kohlenhydrate: 79,1 g; kcal: 614



Nudelauflauf

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 40 bis 50 Minuten

160 g glutenfreie Nudeln

Salzwasser

80 g gekochter Schinken

200 g Tomatenwürfel

4 Eier

120 ml Milch

Jodsalz, Muskat

Petersilie, Basilikum

40 g Edamer, gerieben

2 TL Margarine zum Ausfetten der Form

- 1 Die glutenfreien Nudeln nach Herstellerangaben in kochendem Salzwasser garen.
- 2 Die Hälfte der Nudeln in eine feuerfeste Form einfüllen. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden und zusammen mit den Tomatenwürfeln auf den Nudeln verteilen. Anschließend die restlichen Nudeln in die Form einfüllen.
- 3 Die Eier mit der Milch verquirlen, würzen und über die Nudeln gießen. Den geriebenen Käse auf dem Auflauf verteilen und im Backofen bei etwa 180 °C garen, bis der Käse geschmolzen ist und der Auflauf eine schöne Farbe bekommen hat.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 16,5 g, Fett: 12 g;
Kohlenhydrate: 37 g; kcal: 326



Brot backen

Glutenfreies Brot hat einen guten Ruf. Wenn überhaupt ein Produkt die Goldmedaille in der Kategorie »am meisten verbessert« verdient, dann ist es glutenfreies Brot. Dank einiger Kochbuchautoren hat es sich von gesund, geschmacksfrei und steinhart zu einem leichten, lockeren und wohlschmeckenden Brot entwickelt.

Das Beste von allem ist, dass es geschickte Bäcker durch die Kombination verschiedener Mehle geschafft haben, nicht nur Geschmack und Konsistenz, sondern auch den Nährstoffgehalt zu verbessern. Heute schmeckt glutenfreies Brot sehr gut und ist auch noch gesünder als die glutenhaltigen Brote aus Auszugsmehlen. Häufig werden diese »normalen« Brote auch

beim Bäcker nur noch aus Brotmischungen gefertigt, die mehr Chemikalien und Zusatzstoffe enthalten als ein Chemielabor.

Auch wenn ich keine echte Kochbuchautorin bin, so habe ich doch im Laufe der Jahre genügend Erfahrungen mit einigen einfachen Brotrezepturen gesammelt. Diese Rezepte möchte ich Ihnen in diesem Abschnitt vorstellen. Weitere Brotbacktipps finden Sie in [Kapitel 9](#).

»Ist das Brot?«

Ich erinnere mich noch sehr gut an meinen ersten Versuch, ein glutenfreies Brot zu backen. Ich sehe alles noch genau vor mir wie einen Albtraum, der nicht verschwinden will. Bei meinem kleinen Sohn war gerade Zöliakie diagnostiziert worden und ich hatte wirklich Angst, ihn zu füttern, ohne ihn dabei gleich mit Gluten zu »vergiften«. Das war 1991. Zu dieser Zeit waren glutenfreie Produkte eine Seltenheit.

Ich war verrückt vor Freude, als ich eines Tages im einzigen Naturkostladen in unserer Nähe im Kühlregal auf ein glutenfreies Brot stieß. Ich riss noch im Laden die Verpackung auf, nahm eine Scheibe heraus und sagte voller Freude zu Florian: »Schau, was ich hier habe! Das darfst du essen.« Doch schon als ich das Brot aus der Tüte nahm, begann es zu zerkrümeln. Irgendwie behielt ich meine Begeisterung, obgleich sie schon abnahm, beugte mich zu meinem Sohn und wollte mir mit ihm diese Kostbarkeit teilen, die nun nicht mehr als eine Handvoll trockener, fader Krümel war. Florian sagte mit aufrichtiger Bestürzung: »Mami, ist das Brot?«

Wenn Sie sich nicht die Mühe machen möchten, alle einzelnen Zutaten zu kaufen, abzumessen und zu mischen, können Sie natürlich auch eine Brotbackmischung verwenden. Geben Sie diese Backmischung mit einigen Zutaten einfach in Ihren Brotbackautomaten und los geht's.

Mais-Buchweizen-Brot

Portionen: ergibt 1 Brot

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

200 g Quark

1 Ei

2 EL Öl

250 ml Milch

2 TL Jodsalz

200 g Buchweizenmehl

250 g Maismehl

1 Packung Backpulver

- 1 Den Quark mit dem Ei, dem Öl, der Milch und dem Jodsalz verrühren.
- 2 Buchweizen- und Maismehl mit dem Backpulver mischen und unter die Quarkmasse geben.
- 3 Den Teig etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen und anschließend in eine gefettete Kastenform geben.
- 4 Das Brot bei 200 °C etwa 50 Minuten backen.

Nährwerte gesamt: Eiweiß: 83,2 g; Fett: 53,4 g; Kohlenhydrate: 325,8 g; kcal: 2144



Ein bisschen Natronkunde

Natronlauge ist eine stark ätzende Substanz, daher wird sie in der Backstube nur stark verdünnt verwendet. Das Gebäck wird kurz in die kalte (!) Lauge getaucht. Mit Natronlauge hergestelltes Gebäck wird etwas »schöner« als mit Natron hergestelltes Gebäck. Die Kruste ist knuspriger und wird weniger zäh. Beim Ansetzen der Natronlauge sollten Handschuhe verwendet werden und es sollte darauf geachtet werden, dass nichts in die Augen spritzen kann. Natronlauge ist in Apotheken oder beim Bäcker erhältlich. Die Lösung ist mehrfach verwendbar, sollte jedoch sicher verpackt und ausreichend gekennzeichnet aufbewahrt werden. Bei der Verwendung von Natron (Haushaltsnatron, Kaisernatron) wird dagegen das Gebäck etwa eine Minute in die Lauge getaucht. Natron ist in Drogeriemärkten und gut sortierten Lebensmittelläden erhältlich.

Laugengebäck

Portionen: ergibt etwa 6 Stück

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

500 g glutenfreies Mehl (ca. 100 g zur Seite stellen)

1 Packung Trockenhefe

1 TL Backpulver

1 bis 2 TL Jodsalz

125 g Quark

125 g saure Sahne

150 ml lauwarmes Wasser

3 EL Öl

100 ml 4 %-Natronlauge

grobes Salz

1 400 g Mehl mit der Trockenhefe, Backpulver und Salz mischen.

2 Den Quark mit der sauren Sahne sowie dem lauwarmen Wasser verrühren und zum Mehlgemisch geben.

3 Alle Zutaten mit dem Knethaken verrühren. Den Teig etwa 30 Minuten stehen lassen. Danach das restliche Mehl unterkneten.

4 Aus dem Teig Brötchen formen, mit einem Schaumlöffel in die Natronlauge tauchen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

5 Mit einem Messer quer einschneiden und mit grobem Salz bestreuen.

6 Das Laugengebäck etwa 20 Minuten bei 180 °C backen.

Nährwerte pro Stück: Eiweiß: 11,8 g; Fett: 11 g; Kohlenhydrate: 60 g; kcal: 385



15

Süße Versuchung – Nachspeisen und Co.

In diesem Kapitel

- ▶ Herrliche Desserts
 - ▶ Süßes zum Mitnehmen
 - ▶ Gesunde Leckereien
-

Wenn der Hauptgang verspeist ist, warten alle nur noch auf eines, und das ist nicht der Abwasch. Es ist natürlich das Dessert. Wenn Sie glauben, dass Sie bei einer glutenfreien Ernährung nicht mehr schlemmen dürfen, wird Sie dieses Kapitel eines Besseren belehren.

Ich habe in diesem Kapitel ein paar Rezepte zusammengestellt, mit deren Hilfe Sie Ihren Appetit auf Süßes stillen können. Außerdem stelle ich Ihnen noch einige Rezepte vor, mit denen Sie ganz einfach etwas Süßes für unterwegs zubereiten können. Für die Anspruchsvollen unter Ihnen habe ich auch noch Rezepte für Kuchen, Kekse, Karamell und andere Naschereien zu bieten.

*Rezepte
in diesem Kapitel*

- ✓ Schneckennudeln
- ✓ Hefezopf
- ✓ Kuchen mit Orangenlimonade
- ✓ Obst-Rührkuchen
- ✓ Waffeln mit süßen Kirschen
- ✓ Haselnuss-Schokowaffeln
- ✓ Schokoladenschnitten
- ✓ Reissoufflé mit Orangenragout
- ✓ Süße Polenta mit Kompottfrüchten
- ✓ Quarksülze mit Aprikosensoße
- ✓ Weingelee mit Erdbeeren
- ✓ Erdbeereis
- ✓ Pochierte Karamellcreme



Süße Versuchungen

Sie dürfen natürlich Kuchen essen. Aber er muss glutenfrei sein. Ich liebe Süßes. Wenn Sie sich ab und zu einmal etwas in dieser Richtung gönnen, können Sie Ihr Verlangen und Ihren Heißhunger danach stillen. Es gibt viele glutenfreie Dessertrezepte. Die Rezepte, die ich hier für Sie zusammengestellt habe, sind wirklich ganz wunderbar.



Das Dessert kommt nach dem Hauptgang. Meistens handelt es sich dabei um etwas Süßes. In manchen Ländern ist ein Dessert allerdings nicht zwangsläufig eine Süßigkeit, aber auf jeden Fall etwas, das einen besonders intensiven Geschmack besitzt wie beispielsweise Käse. Das Wort Dessert kommt von dem

französischen Wort *desservir*, was so viel wie »den Tisch abräumen« bedeutet.

Schneckennudeln

Portionen: 15 Stück

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Hefeteig:

500 g glutenfreies Mehl

1 Packung Trockenhefe

1/4 l lauwarme Milch

50 g Zucker

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

Füllung:

100 g gemahlene Nüsse

100 g Zucker

75 g Butter

75 g Rosinen

1 Packung Vanillezucker

100 ml Sahne

Glasur:

1 Zitrone

1 Orange

150 g Puderzucker

- 1 Das Mehl in eine Schüssel sieben. In der Mitte mit einem Löffel eine Mulde drücken, dann Hefe, Zucker, Vanillezucker in die Mulde geben. Lauwarme Milch und das Ei zugeben. Die Prise Salz an den Rand geben. Dabei darauf achten, dass das Salz nicht direkt mit der Hefe in Berührung kommt. Alle Zutaten mit einem Knethaken verrühren, bis sich Blasen bilden.
- 2 Den Teig etwa 30 Minuten gehen lassen, dann nochmals mit dem Knethaken durchkneten und eventuell noch etwas Mehl zugeben. Den Teig auf glutenfrei bemehlter Fläche mit den Händen durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen.
- 3 Für die Füllung die Butter und den Zucker erwärmen. Vanillezucker, Nüsse und Rosinen zugeben. Sahne zugeben und zu einer zähflüssigen Masse einkochen und etwas abkühlen lassen. Auf die Teigplatte geben und gleichmäßig verteilen. Teigplatte aufrollen und in 15 gleich große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, flach drücken und etwa 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
- 4 Bei 180 °C etwa 30 Minuten backen.
- 5 Für die Glasur Zitronen und Orangen auspressen, absieben und erwärmen. Mit Puderzucker verrühren. Die Glasur auf den noch warmen Schneckennudeln verteilen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 3 g; Fett: 11,5 g; Kohlenhydrate: 57 g; kcal: 343



Empfindliche Hefe

Hefe benötigt bei der Verarbeitung etwas Fingerspitzengefühl, mit etwas Übung und einigen Tipps gelingt der Hefeteig jedoch ganz leicht. Die Hefe benötigt ein entsprechendes Raumklima. Dabei wird die größte Aktivität bei Temperaturen zwischen 25 und 37 Grad Celsius erreicht. Achten Sie daher darauf, dass alle Zutaten Zimmertemperatur haben und Sie die Lebensmittel rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Allerdings dürfen die Temperaturen auch nicht zu hoch sein, sonst werden die Mikroorganismen abgetötet und die Triebkraft geht verloren. Besonders schön wird der Hefeteig, wenn man den Backofen einige Minuten auf 50 Grad Celsius einschaltet und anschließend den Teig in den abgeschalteten Ofen schiebt und dort vor der Verarbeitung gehen lässt. Auch dem Salz und dem Zucker steht die Hefe kritisch gegenüber, denn diese Stoffe entziehen der Hefe das Wasser und können so das Aufgehen hemmen. Also, nie die Hefe mit größeren Mengen an Salz oder Zucker in Berührung bringen!

Hefezopf

Portionen: etwa 12 Stück

Zubereitungszeit: etwa 80 bis 90 Minuten

500 g glutenfreies Mehl

1 Packung Hefe

1/4 l lauwarme Milch

50 g Zucker

50 g Butter

1 Ei

1 Eigelb

2 EL Sahne

2 EL Zucker

1 Die Hefe, lauwarme Milch und Zucker mit zwei Esslöffel Mehl verrühren und gehen lassen, bis sich Blasen im Vorteig bilden. Die restlichen Zutaten unterarbeiten und einen glatten Teig kneten.

2 Nochmals etwa 20 Minuten gehen lassen. Den Teig in drei Stücke teilen, zu drei gleich großen Rollen formen und zu einem Zopf flechten. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals etwa 15 Minuten gehen lassen.

3 Das Eigelb mit Sahne und Zucker verrühren und auf den Hefezopf streichen.

4 Bei 200 °C etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 2,4g; Fett: 6,3 g; Kohlenhydrate: 43,9 g; kcal: 243



Kuchen mit Orangenlimonade

Portionen: etwa 12 Stück

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

1 Ei

1 Packung Vanillezucker

200 g Zucker

100 ml Rapsöl

300 g glutenfreies Mehl

1 Packung Backpulver

200 ml Orangenlimonade

- 1 Das Ei mit dem Zucker und dem Vanillezucker sehr schaumig rühren.
- 2 Danach das Öl unterrühren. Anschließend das glutenfreie Mehl mit dem Backpulver mischen und zu der Masse geben; zuletzt die Orangenlimonade einrühren.
- 3 Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glatt streichen und bei 180 °C etwa 45 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 1,3 g; Fett: 9,2 g; Kohlenhydrate: 39 g; kcal: 245



Obst-Rührkuchen

Portionen: 20 Stück

Zubereitungszeit: 80 bis 90 Minuten

250 g weiche Margarine

250 g Zucker

4 Eier

abgeriebene Zitronenschale

1 Prise Salz

4 bis 5 Tropfen Vanille-Butteraroma

400 g glutenfreies Mehl

1 Packung Backpulver

100 g Mandeln, gemahlen

125 ml Milch

5 Äpfel in ca. 1 cm große Würfel geschnitten

Guss:

200 g Puderzucker

4 bis 6 EL Zitronensaft

- 1 Die Margarine cremig rühren und nach und nach den Zucker unterrühren, bis er sich vollständig gelöst hat. Die Eier einzeln zufügen, Zitronenschale, Butteraroma und Jodsalz zugeben.
- 2 Den Backofen auf 175 °C vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3 Das glutenfreie Mehl mit Backpulver und geriebenen Mandeln mischen und abwechselnd mit der Milch portionsweise unterrühren. Zuletzt das Obst vorsichtig unterheben.
- 4 Den Teig in die Form füllen und auf der mittleren Schiene 40 bis 45 Minuten backen. Nach dem Backen im Blech auskühlen lassen.
- 5 Für den Guss den Zitronensaft erwärmen und mit dem Puderzucker verrühren. Den Guss auf dem warmen Kuchen verteilen.

***Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 3,3 g; Fett: 14,6 g;
Kohlenhydrate: 51,8 g; kcal: 322***



Selbst gemachte Desserts

Um selbst ein leckeres Dessert, Süßigkeiten oder Kuchen zuzubereiten, müssen Sie nur zwei Dinge beachten:

- ✓ **Benutzen Sie Fertigmischungen.** Es gibt wirklich sehr viele und sehr gute Backmischungen für die unterschiedlichsten Backwaren. Es ist natürlich ein klein wenig teurer, solche Fertigmischungen zu kaufen. Doch wenn man bedenkt, dass so einiges beim Backen schiefgehen kann, wenn man alles selbst macht, muss man ganz ehrlich zugeben: Backmischungen haben sich bewährt – sie gelingen und sind sehr lecker.
- ✓ **Seien Sie kreativ.** Wie meine Familie gestern Abend mit unserem Dessertfiasko umgegangen ist, ist ein großartiges Beispiel für Kreativität. Wir hatten einen Kuchen gebacken. Der Teig ging zwar gut auf, klebte aber in der Kuchenform fest. Beim Herausnehmen zerbrach er in Hunderte kleine Stückchen. Ich legte ein Blech mit Backpapier aus und drückte die Kuchenkrümel darauf fest. Dann bemerkten wir, dass wir versehentlich glutenhaltigen Zuckerguss gekauft hatten. Doch es war noch Plätzchenteig übrig. Wir drückten auch diesen Teig auf das Backblech und gaben als Farbtupfer einige bunte Schokolinsen obendrauf. Das Ganze wurde dann noch einmal für 20 Minuten in den Backofen geschoben. Zum Schluss hatten wir einen wirklich leckeren Keks-Kuchen!

Waffeln mit süßen Kirschen

Portionen: etwa 16 Waffeln

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

250 g weiche Butter

250 g Zucker

4 Eier

125 g glutenfreies Mehl

125 g Kartoffelstärke

eventuell Fett für das Waffeleisen

Puderzucker zum Bestäuben

1 Glas Schattenmorellen

1 EL Kartoffelstärke

200 ml Sahne

20 g Zucker

- 1 Die Butter und den Zucker zusammen sehr cremig rühren. Die Eier nach und nach unterrühren. Das Waffeleisen vorheizen.
- 2 Das glutenfreie Mehl mit der Kartoffelstärke mischen und esslöffelweise unter die Butter-Zuckermischung geben. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Mineralwasser zufügen.
- 3 Das Waffeleisen einfetten, portionsweise den Teig einfüllen und goldbraun backen. Die Waffeln vorsichtig entnehmen und im Backofen warm halten.
- 4 Den Saft der Schattenmorellen in einen Topf geben. Dabei etwas Flüssigkeit zurückbehalten und mit der Kartoffelstärke verrühren. Den restlichen Saft aufkochen und mit der angerührten Stärke abbinden. Die Schattenmorellen zugeben.
- 5 Die Sahne steif schlagen und dabei vorsichtig den Zucker einrieseln lassen. Die Waffeln mit den Kirschen und einer

kleinen Portion Sahne servieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 2,7 g; Fett: 18,8 g;
Kohlenhydrate: 32,4 g; kcal: 309



Haselnuss-Schokowaffeln

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten (ohne Kühlzeit)

4 EL Nuss-Schokocreme

4 EL gehackte Mandeln

4 EL gehackte Haselnüsse

200 g Kuvertüre

1 Packung glutenfreies Waffelbrot

1 Die Kuvertüre nach Herstellerangaben schmelzen. Alle Zutaten in der aufgelösten Kuvertüre verrühren.

2 Das Waffelbrot halbieren und zwischen die Hälften ein bis zwei Teelöffel Schokomasse streichen. Die Schokowaffeln im Kühlschrank erkalten lassen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 10,3 g; Fett: 34,9 g;
Kohlenhydrate: 33,5 g; kcal: 585



Süßes für unterwegs

Schokoladenschnitten

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

250 g Zucker

12 Eigelb

abgeriebene Zitronenschale

125 g Kartoffelmehl

125 g glutenfreies helles Mehl

12 Eiweiß

400 ml Sahne

Vanillezucker/Zucker

- 1 Den Zucker mit Eigelb schaumig rühren. Zitronenschale zugeben. Nach und nach Kartoffelmehl und glutenfreies Mehl zugeben. Eiweiß steif schlagen und unter die Masse ziehen.
- 2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit zwei Esslöffeln Häufchen auf das Blech setzen. Bei 180 °C etwa 12 bis 15 Minuten lang backen. Danach auskühlen lassen.
- 3 Nach dem Erkalten in der Mitte durchschneiden. Die Sahne steif schlagen und abschmecken. Auf die untere Hälfte des Biskuits

geben und die andere mit Schokoglasur überzogene Biskuithälfte aufsetzen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 28,6 g; Fett: 53,2 g;
Kohlenhydrate: 114 g; kcal: 1048



Süßes für Gesundheitsbewusste

Ein gesundes Dessert – ist das nicht ein Widerspruch in sich. Meistens schon. Desserts können selbst den stärksten Willen zu einer gesunden Lebensweise sabotieren. Die meisten Rezepte für gesunde Naschereien, die ich bisher gesehen habe, ähneln doch mehr einem faden, fettfreien, kalorienfreien, kohlenhydratfreien Etwas, das wirklich keinerlei Appetit macht.

Doch es ist möglich, Süßes zu genießen und dabei gesund und glutenfrei zu leben. Einige der folgenden Rezepte sind sogar sehr gesund. Sie können sie deshalb ganz ohne Schuldgefühle in Ihren ausgewogenen glutenfreien Ernährungsplan aufnehmen.



Sautieren Sie Obst wie Äpfel, Bananen oder Birnen bei mittlerer Hitze in Zucker und Wasser, bis er ein wenig karamellisiert. Dadurch bekommen die Früchte einen Karamellgeschmack. So sparen Sie sich die Fette, die eine Karamellsoße enthalten würde.

Reissoufflé mit Orangenragout

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten

240 ml Milch

Zimtstange, Vanilleschote, abgeriebene Zitronenschale

Jodsalz

20 g Honig

60 g Milchreis

2 Eigelb

20 g Honig

2 Eiweiß

Butter für die Form

Orangenragout:

3 Orangen

20 g Honig

100 ml Orangensaft

Vanillemark

- 1 Die Milch mit der Zimtstange, Vanilleschote, abgeriebener Zitronenschale und Jodsalz aufkochen. Den Milchreis einrühren und etwa 45 Minuten garen.
- 2 Das Eigelb mit dem Honig schaumig rühren und die Masse zum Milchreis geben.
- 3 Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben. Förmchen mit der Butter ausfetten und die Masse in die

Förmchen einfüllen. Die Orangen filetieren und in Honig, Orangensaft und Vanillemark kurz erhitzen.

4 Das Orangenragout mit dem Reissoufflé servieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 7,9 g; Fett: 7,7 g; Kohlenhydrate: 37,2 g; kcal: 254



Süßes Obst gegen den Heißhunger auf Süßes

Menschen lieben Süßes. Wenn Sie einem Baby einen Teelöffel Eiscreme oder saure Sahne geben, benötigen Sie keine wissenschaftliche Studie, um vorhersagen zu können, welches von beiden ihm schmeckt und bei welchem es das Gesicht verziehen wird. Natürlich brauchen wir Glukose, denn sie liefert die Energie für unseren Körper. Doch wir nehmen mit Obst, Gemüse und anderen Nahrungsmitteln genügend Glukose auf. Gleichzeitig bekommt unser Körper dadurch auch ausreichend Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen. Im Gegensatz dazu stehen die »leeren Kalorien« in zuckerhaltigen Lebensmitteln. Stillen Sie also Ihren Heißhunger auf Süßes lieber mit Dingen, die nicht nur süß, sondern auch noch gesund sind.

- ✓ **Schokonuss-Frucht-Dip:** Erwärmen Sie einen Schokonuss-Aufstrich ein wenig und dippen Sie frisches Obst hinein.
- ✓ **Früchte in Sauerrahm:** Mischen Sie eine Tasse fettarmen Sauerrahm mit einer halben Tasse Puderzucker, Süßstoff und einer Prise Vanille. Geben Sie rote und weiße Trauben dazu.

- ✓ **Pfirsich auf Eis:** Geben Sie einen halben Pfirsich oder eine halbe Birne in eine Schüssel. Dazu kommt noch eine kleine Kugel gefrorenes Vanille-Joghurt-Eis. Garnieren Sie das Ganze mit Erdbeeren oder Johannisbeeren.
- ✓ **Pudding:** Kochen Sie einen Pudding (mit Magermilch) und servieren Sie ihn mit etwas Obst.
- ✓ **Erdbeeren mit Joghurt:** Schneiden Sie die Erdbeeren klein und mischen Sie sie mit fettarmem Naturjoghurt. Wenn Sie es etwas süßer mögen, können Sie Süßstoff hinzugeben.
- ✓ **Erdbeeren süß und sauer:** Dippen Sie Erdbeeren zuerst in fettarmen Sauerrahm und danach in Süßstoff oder Honig.

Denken Sie daran: Frisches Obst ist sehr gesund, vorausgesetzt, Sie lagern es richtig. Bananen und andere tropische Früchte dürfen nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Melonen müssen erst gekühlt werden, nachdem sie aufgeschnitten wurden. Lagern Sie sie separat, weit ab von Gemüse und Fleisch.

Süße Polenta **mit Kompottfrüchten**

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 40 bis 50 Minuten (ohne Kühlzeit)

500 ml Milch

Jodsalz

600 g Zucker

Zitronen- oder Orangenschale

Vanillemark

60 g Maisgrieß

2 TL Rosinen

2 Eiklar

300 g Kompottfrüchte (nach Belieben)

- 1 Die Milch aufkochen. Jodsalz, Zucker, Vanillemark und geriebene Zitronen- oder Orangenschale zugeben. Maisgrieß einstreuen und etwa 25 bis 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und gemeinsam mit den Rosinen in die kochend heiße Masse unterheben.
- 3 Die Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Masse einfüllen, etwas abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank erkalten lassen. Vor dem Servieren stürzen und mit den Kompottfrüchten anrichten.

Tipp: Man kann auch Kompott aus getrockneten Früchten dazu reichen. Hierfür 300 g getrocknete Früchte (zum Beispiel Backpflaumen, getrocknete Aprikosen oder Apfelscheiben) waschen und in kaltem Wasser mindestens 24 Stunden einweichen. Nach Wunsch vor dem Servieren erwärmen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 6,6 g; Fett: 4,7 g; Kohlenhydrate: 32,8 g; kcal: 200



Quarksülze **mit Aprikosensoße**

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 bis 30 Minuten (ohne Kühlzeit)

300 g Magerquark

80 g Zucker

*Vanillemark, abgeriebene
Zitronenschale und -saft*

Jodsalz

120 ml Milch

6 Blatt Gelatine

300 g Aprikosen, Konservenware

Zitronensaft

- 1 Die Gelatine in Wasser einweichen. Den Magerquark mit Zucker, Vanillemark, Zitronenschale und -saft, Jodsalz und Milch glatt rühren.
- 2 Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und in einem Wasserbad auflösen. Die Gelatine unter Temperatenausgleich in die Quarkmasse einrühren und sofort in Portionsförmchen geben.
- 3 Die Förmchen im Kühlschrank erkalten lassen.
- 4 Für die Soße die Aprikosen pürieren und mit Zimt abschmecken. Die Soße jeweils in eine Glasschale gießen und die Quarksülze daraufsetzen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 14,2 g; Fett: 1,5 g;
Kohlenhydrate: 36,5 g; kcal: 217



So klappt's mit der Gelatine

Die Dosierung von Gelatine richtet sich nach der gewünschten Festigkeit. Um einen halben Liter Flüssigkeit zu binden, benötigt

man sechs Blätter Gelatine oder neun bis zehn Gramm Pulvergelatine. Für Speisen, die gestürzt werden sollen oder viel Fruchtsäure enthalten, zum Beispiel mit Zitrusfrüchten, ein bis zwei Blätter mehr verwenden. Gelatine lässt sich nicht für Speisen mit rohen Kiwis, Ananas, Papaya und Mango verwenden. Diese Früchte enthalten ein Eiweiß spaltendes Enzym, das die Gelatine auflöst. Das Obst daher vor der Zubereitung kurz mit heißem Wasser übergießen oder dünsten.

Schmecken Sie Gelatinedesserts vor dem Festwerden noch einmal ab, da die Gelatine den Geschmack von Speisen mildert. Zum Schluss noch ein praktischer Tipp: Gelee, Pudding und Sülze lösen sich leichter aus der Form, wenn man diese vor dem Umstürzen in heißes Wasser taucht und den Rand mit einem Messer löst. So wird Ihr Dessert garantiert ein Erfolg!

Weingelee **mit Erdbeeren**

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten (ohne Kühlzeit)

360 g Erdbeeren

320 ml Weißwein

160 ml Wasser

580 g Zucker

Zitronensaft

8 Blatt weiße Gelatine

40 ml Sahne

Zitronenmelisse oder Minze für die Garnitur

- 1 Die Gelatine in Wasser einweichen. Die Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und in eine hohe Glasschale einfüllen. Den Weißwein mit Wasser, Zucker und Zitronensaft vermischen.
- 2 Die Gelatine ausdrücken und in einem Wasserbad auflösen. Unter Temperatúrausgleich in die Weinmischung geben und über die Erdbeeren gießen. Das Weingelee im Kühlschrank kalt stellen und fest werden lassen. Kurz vor dem Anrichten die Sahne steif schlagen und auf das Weingelee geben und mit Minze garnieren.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 4,3 g; Fett: 3,5 g; Kohlenhydrate: 15,4 g; kcal: 184



Erdbeereis

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 10 Minuten (ohne Kühlzeit)

200 g Erdbeeren

2 EL Mandelmus

1 Packung Vanillezucker

- 1 Alle Zutaten pürieren und in Eisförmchen füllen. Anschließend im Gefrierfach erkalten lassen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 1,8 g; Fett: 2,8 g; Kohlenhydrate: 3,7 g; kcal: 48



Pochierte Karamellcreme

Portionen: 4

Zubereitungszeit: etwa 40 bis 50 Minuten (ohne Kühlzeit)

120 g Zucker

40 ml Wasser

Öl zum Ausfetten der Förmchen

520 ml Milch

Vanillemark, Jodsalz

120 g Zucker

4 Eier

4 Eigelb

- 1 Zucker in einem Topf karamellisieren. Sobald der Zucker goldbraun ist, das Wasser zufügen.
- 2 Kleine Förmchen mit Öl ausfetten und die Zuckerwassermischung einfüllen.
- 3 In einem Topf die Milch erwärmen. Vanillemark, Jodsalz und Zucker hinzugeben und alles aufkochen lassen. Die Eier mit dem Eigelb verquirlen und unter Rühren vorsichtig in die heiße Milch einrühren. Die Flüssigkeit auf den Karamell gießen.
- 4 Eine flache Auflaufform mit ein wenig Wasser füllen und die Förmchen hineinstellen. In dem Wasserbad im Backofen bei 200 °C pochieren. Anschließend die Förmchen etwas abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen. Die Förmchen vor dem Servieren stürzen.

Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 8 g; Fett: 10,9 g; Kohlenhydrate: 34 g; kcal: 266



Teil IV

Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen

In diesem Teil ...

Ich beleuchte die Auswirkungen der glutenfreien Ernährung auf das gesellschaftliche Leben, denn auszugehen gehört zu den größten Herausforderungen der glutenfreien Lebensweise. Ich liefere Ihnen Tipps, um in Restaurants, auf Reisen oder bei Veranstaltungen das Essen genießen können. Ihre Diät sollte Ihnen bei Ihren Aktivitäten und Abenteuern nicht im Weg stehen. Ich gehe auch auf die emotionalen Herausforderungen ein, denen Menschen bei der Umstellung auf die glutenfreie Ernährung gegenüberstehen. Vor allem geht es mir in diesem Teil darum, Ihnen dabei zu helfen, glutenfrei zu leben, sich wohlfühlen und das glutenfreie Leben zu *lieben* und zu *genießen*.

16

Auswärts essen

In diesem Kapitel

- ▶ Regeln beachten
 - ▶ Das Abenteuer Restaurant
 - ▶ Essen auf Reisen
 - ▶ In Flugzeugen, Zügen, im Auto und auf dem Schiff glutenfrei essen
-

Für manche ist nicht die Umstellung auf die glutenfreie Diät die große Herausforderung. Sie finden es viel schwieriger, unter diesen Umständen noch auszugehen. Sogar Menschen, die schon jahrelang glutenfrei leben, haben häufig ein Problem damit, außer Haus zu essen.

Ein großer Teil dieses Buches widmet sich Einkaufstipps, dem Kochen, dem Anpassen von Rezepten, der glutenfreien Küche und den Kontaminationsrisiken, die in Form von Glutenkrümeln überall lauern. Doch was, wenn Sie auswärts essen möchten? Dort können Sie keine Zutatenlisten studieren, Sie können nur auswählen, was angeboten wird, und Sie wissen nicht, ob man hier die Tropftechnik beherrscht (siehe [Kapitel 7](#)). Außerdem können Sie nicht kontrollieren, wie der Koch das Essen zubereitet.

Es ist jedoch wichtig, auch auszugehen. Wird es anstrengend für Sie sein? Mit Sicherheit. Besteht die Gefahr, dass Ihr Essen mit Gluten kontaminiert ist? Ja. Werden Sie 20 Euro für ein Essen zahlen, das Sie zu Hause für 6 Euro selbst kochen könnten?

Wieder richtig. Lohnt es sich dann überhaupt, auszugehen?
Unbedingt.

Sie können nicht immer nur zu Hause in einer krümelfreien Zone, mit Regalen voll glutenfreier Produkte und einem Toaster, der dick und fett mit »GF« gekennzeichnet ist, leben. Egal ob beim Geschäftsessen, einem romantischen Candle-Light-Dinner in Ihrem Lieblingsrestaurant oder auf Reisen, Sie werden auch auswärts essen. Wenn Sie dabei nicht »verhungern« wollen, müssen Sie wissen, wie Sie es auch in diesen Situationen schaffen, Ihren glutenfreien Lebensstil beizubehalten.

Die goldenen Regeln des Ausgehens

Sie sind gerade auf dem wichtigsten Empfang des Jahres angekommen. Sie sehen großartig aus und freuen sich schon sehr auf einen schönen Abend mit guten Bekannten. Und Sie haben riesigen Hunger. Sie entdecken das Büfett mit dem leckersten Essen, das Sie seit ewigen Zeiten gesehen haben, und müssen feststellen, dass Sie im Umkreis von einem Kilometer nichts finden werden, was Sie essen dürfen. Ihre Stimmung sinkt in den Keller. Sie werden panisch, als Ihnen klar wird, dass Sie den ganzen Abend ohne irgendetwas zu essen verbringen müssen.

Doch es gibt einige goldene Regeln, die Ihnen das Ausgehen erleichtern und solchen Situationen vorbeugen. Ausgerüstet mit diesen praktischen und emotionalen Tipps wird Ihr gesellschaftliches Leben genauso schön sein wie eh und je.

Erwarten Sie nicht, dass andere sich auf Ihre Ernährung einstellen

In zwei Monaten wird das Firmenfest stattfinden. Sprechen Sie einfach mit der Person, die das Essen für diesen Abend organisiert. Erklären Sie ihr, welche Einschränkungen Sie beim Essen beachten müssen. Gehen Sie dabei ruhig etwas ausführlicher auf die glutenfreie Diät ein. Wenn man Ihnen aufmerksam zuhört, haben Sie gute Aussichten, dass Ihr Anliegen verstanden wird. Doch erwarten Sie nicht zu viel.

Wenn Sie zur Feier dann glutenfreie Leckereien auf dem Büfett entdecken, dürfen Sie sehr dankbar sein. Schließlich hätte man nicht auf Ihre Bedürfnisse Rücksicht nehmen müssen.

Sie sollten wirklich von niemandem erwarten, dass er sich Ihrer Diät anpasst. Selbst diejenigen, die Ihnen sehr nahestehen oder die Sie sehr lieben, vergessen manchmal Ihre Situation oder machen Fehler. Das geschieht mit Sicherheit nicht, weil man sich nicht um Sie sorgt. Manchmal ist es einfach ein Versehen, wenn für Sie kein glutenfreies Essen vorbereitet wurde. Manche Menschen glauben auch, sie hätten die Grundsätze der glutenfreien Ernährung verstanden, doch die glutenfreien Häppchen, die Ihnen angeboten werden, schwimmen in Teriyaki und sind deswegen natürlich nicht glutenfrei.

Fragen Sie nach dem Menü

Es ist nicht unhöflich, vorher nachzufragen, was es zu essen geben wird. Na ja, manchmal schon. Wenn Sie zum Beispiel jemanden zum Abendessen einladen und Sie erhalten die Antwort: »Ja, vielleicht. Was wird es denn geben?«

Wenn Sie sich glutenfrei ernähren und im öffentlichen Leben stehen, werden Sie nicht auf die schwarze Liste gesetzt, nur weil

Sie sich erkundigen, was es zum Abendessen geben wird. Natürlich kann man so eine Frage auch unhöflich formulieren, doch ich gehe davon aus, dass Sie genügend Taktgefühl besitzen. Sie könnten zu Ihren Gastgebern sagen: »Ich muss in meiner Ernährung einige Einschränkungen beachten. Deshalb hoffe ich, dass es für Sie in Ordnung ist, wenn ich Sie jetzt frage, was es zum Abendessen geben wird. Dann kann ich mich entsprechend vorbereiten.« In den meisten Fällen wird man sich mit Ihnen zusammensetzen, das Menü besprechen und Ihnen so weit wie möglich entgegenkommen.

Essen Sie etwas, bevor Sie aus dem Haus gehen

Da Sie nicht erwarten können, dass es auf der Party glutenfreies Essen geben wird, sollten Sie sich vorher satt essen. So sind Sie nicht mehr hungrig und nur auf das Essen fixiert. Sie können stattdessen die Party genießen und mit Ihren Freunden einfach nur Spaß haben.

Mitbringpartys

Mitbringpartys sind problematisch, da für das Büfett viele Köche am Werk waren. Sie wissen nicht, welche Zutaten in den einzelnen Gerichten enthalten sind. Selbst im Essen, das sicher zu sein scheint, können Gewürze oder Zutaten sein, die für Sie eine unerfreuliche Überraschung wären.

Am besten, Sie bringen auf eine solche Party selbst etwas mit, das Sie gerne essen und von dem Sie satt werden. So steht Ihrem Partyspaß nichts mehr im Wege. Doch wie wird es bei den anderen Gästen ankommen, wenn Sie nur Ihre eigenen Häppchen essen? Mit großer Wahrscheinlichkeit werden die anderen das im Partytrubel gar nicht bemerken.

Das größte Problem an dieser Regel ist allerdings, dass Sie vermutlich vor lauter Freude alles aufessen werden, falls es doch glutenfreie Leckereien für Sie geben wird. Auch wenn Sie gar keinen Hunger haben. Vorsicht, nicht dass Ihr Hosenkнопf abspringt!

Bringen Sie Ihr Essen mit

Ich meine damit natürlich nicht, dass Sie bei einer offiziellen Abendgesellschaft mit Fast-Food-Tüten unterm Arm erscheinen und den Geruch frischer Pommes im Saal verströmen sollen. Solch ein Auftritt würde den Gastgebern wohl sehr missfallen. Welches Essen Sie mitbringen und wie Sie das tun, hängt selbstverständlich von der Art der Einladung ab.

Haben Sie keine Angst, dass es den Gastgeber verletzt, wenn Sie Ihr eigenes Essen mitbringen. Sie können diese Möglichkeit im Vorfeld schon mit ihm besprechen. Hatten Sie dazu keine Gelegenheit, können Sie ihm jetzt diskret erklären, dass Sie eine spezielle Diät einhalten müssen und ihn nicht damit belasten wollten, extra etwas für Sie zuzubereiten.

Tragen Sie's mit Fassung, wenn die anderen einen Fehler machen

Sie haben sich mit dem Gastgeber zusammengesetzt und besprochen, wie man Ihnen beim Essen etwas entgegenkommen kann. Sie kommen dann auf die Party und finden auf dem Büfett nur Croissants und andere Glutenbomben. Sie

1. schmollen und hungern den ganzen Abend.
2. schmollen, hungern und beschimpfen den Gastgeber.
3. schmollen, hungern, beschimpfen den Gastgeber und zerplücken das Fingerfood. (Nicht doch! Es ist glutenhaltig.)

4. tun nichts von alledem. Sie genießen entspannt die Party. Sie haben auch keinen Hunger, weil Sie schon zu Hause etwas gegessen haben.

Die richtige Antwort ist natürlich 4.

Genießen Sie den Abend

Es ist ganz egal, ob Sie in einem Nachtclub, auf einem Empfang, einer Hochzeit oder bei einem Candle-Light-Dinner sind – das Essen ist dabei nicht das Wichtigste. Es geht mehr um das Ereignis selbst, um die Atmosphäre, das Ambiente und um die Menschen.

Damit meine ich nicht, dass sich das gesellschaftliche Leben nicht auch ums Essen dreht. In den meisten Gesellschaften ist es so, dass Essen dazu dient, Menschen zusammenzubringen oder etwas zu feiern. Doch vergessen Sie nicht, dass es dabei in erster Linie um die Zusammenkunft geht, denn die macht das soziale Leben aus. (Falls Sie einmal zu einer Brotback- und -probierparty eingeladen werden, dürfen Sie diesen Tipp getrost vergessen, denn dabei geht es tatsächlich in erster Linie um das Essen.)

Essen im Restaurant

Ein schöner Abend in einem guten Restaurant ist unbezahlbar. Das schöne Ambiente, die zuvorkommende Bedienung und köstliches Essen machen dieses Ereignis zu weit mehr als nur zu einer einfachen Mahlzeit.

Sie sollten sich von Ihrer glutenfreien Diät nicht davon abhalten lassen, auszugehen. Natürlich birgt es für Sie einige Risiken, in einem Restaurant zu speisen. Sie wissen nicht mit Sicherheit, welche Zutaten für das Essen verwendet wurden, ganz egal wie

genau Sie dem Kellner erklären, worauf es bei Ihrem Essen ankommt. Das Küchenpersonal hat viel zu tun und kann Fehler machen. Ein Kontaminationsrisiko besteht einfach immer. Ich kann Ihnen garantieren, dass Sie mindestens einmal einen Salat zurückgehen lassen müssen, weil er mit Croûtons aufgepeppt wurde.

Doch Sie können ohne größere Anstrengungen sicherstellen, dass die Zutaten Ihres Essens glutenfrei ist.



Hier einige Tipps, damit Sie das Ausgehen genießen können:

- ✓ **Seien Sie freundlich und dankbar.** Wenn Sie fordernd auftreten, fühlt sich Ihr Gegenüber angegriffen. Wenn man Ihrer Bitte nachkommt, zeigen Sie Ihre Dankbarkeit.
- ✓ **Geben Sie dem Personal genügend Informationen, zum Beispiel die von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. entwickelte »Bitte an den Koch«.** Erzählen Sie nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig. Beobachten Sie den Kellner dabei, dann können Sie einschätzen, ob er versteht, was Sie ihm erklären wollen.
- ✓ **Scheuen Sie sich nicht, um etwas zu bitten.** Sie bezahlen für das Essen. Deshalb sollten Sie es auch genießen können, weil es sicher ist und kein Gluten enthält.
- ✓ **Erklären Sie dem Kellner, dass es sich um eine ernst zu nehmende Erkrankung handelt.** Wenn Sie dazu etwas beängstigend wirken müssen, tun Sie das. Mit dem Satz »Es ist etwas Ähnliches wie eine Lebensmittelallergie.« erhalten Sie garantiert genügend Aufmerksamkeit. Sie wissen natürlich, dass es sich dabei nicht wirklich um eine Allergie handelt, doch die Aufmerksamkeit des Personals wäre Ihnen jetzt sicher.
- ✓ **Rufen Sie vorher im Restaurant an.** Vielleicht kann das Restaurant Ihnen die Speisekarte faxen oder mailen. Gleichzeitig können Sie dem Restaurant eine Liste der erlaubten und verbotenen Zutaten zukommen lassen.

- ✓ **Es ist gut, wenn Sie wissen, wie einzelne Gerichte zubereitet werden.** Je besser Sie darüber Bescheid wissen, wie man kocht, umso besser können Sie im Restaurant entscheiden, welches Gericht Sie bestellen können.
- ✓ **Bringen Sie Ihr eigenes Essen mit.** Sie können nicht nur Ihr Brot oder Cracker zum Knabbern mitbringen, sondern auch Ihr eigenes Essen, um es im Restaurant kochen zu lassen. Dies müssen Sie aber vorher mit dem Restaurant telefonisch abklären. In einigen Pizzerien ist es auch möglich, dass Ihr mitgebrachter glutenfreier Pizzaboden belegt wird. Erklären Sie unbedingt, wie man verhindert, dass Ihr Gericht dabei mit Gluten kontaminiert wird.
- ✓ **Lassen Sie das Essen zurückgehen, wenn es für Sie nicht in Ordnung ist.** Natürlich sollen Sie nicht unhöflich sein, doch wenn Sie einen Salat mit Croûtons bekommen, dann sammeln Sie diese nicht raus und essen den Salat. Der Salat ist dann nicht glutenfrei und wäre nicht gut für Sie! Es ist völlig in Ordnung, höflich zu sagen: »Entschuldigen Sie bitte. Ich hatte vergessen zu erwähnen, dass ich keine Croûtons im Salat essen darf. Könnten Sie mir vielleicht einen neuen Salat bringen?« Natürlich weiß jeder, dass Sie eigentlich vorher darauf hingewiesen hatten, doch so kann auch der Kellner sein Gesicht wahren.

Die Wahl des Restaurants

Gehen Sie nicht in eine Pizzeria und beschweren sich, dass Sie hier nichts essen können. Sie frustrieren sich nur selbst, wenn Sie ein Restaurant auswählen, das vom Speisenangebot kaum etwas für Sie bietet.

Gehen Sie stattdessen in Restaurants, die eine breite Palette an Gerichten anbieten. Oder besuchen Sie ein Restaurant, in dem Spezialitäten aus fernen Ländern serviert werden. Sie enthalten oft weniger Gluten. Wenn Sie ein Restaurant auswählen, dessen

Speisen bereits glutenfrei sind oder leicht in glutenfreie umgewandelt werden können, steht einem schönen Abend nichts mehr im Wege.

Eine gute Entscheidung

In jedem Restaurant müssen Sie zunächst einmal die Zutaten überprüfen, mit dem Ihr Essen zubereitet wird. Natürlich ist auch die Art der Zubereitung von Bedeutung. (Wird für Brötchen und Hackfleisch derselbe Pfannenwender verwendet?) Sie können das Personal darum bitten, Ihr Essen so zuzubereiten, dass es nicht kontaminiert werden kann.

Ganz allgemein sind folgende Restaurants eine gute Wahl, denn dort haben Sie gute Chancen auf ein glutenfreies Essen:

- ✓ **Fast-Food-Restaurants:** Hier bekommen Sie Pommes frites, Shakes, Salate oder anderes glutenfreies Essen. Beachten Sie immer die aktuelle Aufstellung glutenfreier Lebensmittel für das jeweilige Restaurant. Falls Sie einen Burger bestellen, achten Sie darauf, dass Sie ihn ohne das Brötchen bekommen, beziehungsweise bringen Sie Ihr eigenes Brötchen mit. Manche Fast-Food-Restaurants bereiten Ihnen dann einen eigenen Burger zu.

Wenn Sie Pommes bestellen, müssen Sie darauf achten, dass keine glutenhaltigen Gewürze verwendet wurden. Fragen Sie außerdem nach, was sonst noch in dem Öl frittiert wird. Sie möchten sicherlich keine Pommes, die mit panierten Zwiebelringen frittiert wurden, da die Panade das Öl mit Gluten kontaminiert hat.

- ✓ **Indische Restaurants:** Beim indischen Essen sind viele Zutaten von Natur aus glutenfrei. Eine Nachfrage zu Beginn ist jedoch unbedingt erforderlich!
- ✓ **Mexikanische Restaurants:** Die mexikanische Küche ist zum Großteil von Natur aus glutenfrei. Die Restaurants verraten natürlich nicht gerne die genauen Rezepte, doch

mexikanisches Essen wird häufig mit Cumin, Knoblauch, Epazote, Oregano, Salz und Pfeffer gewürzt. *Carnita*, ein traditionelles Schweinefleischgericht, wird mit Maistortillas, Salat, Tomaten, Reis und Bohnen serviert. Es ist ein gutes Beispiel für ein sicheres, glutenfreies, mexikanisches Essen. Doch Sie müssen auch hier nachfragen, ob zum Andicken der Soße nicht vielleicht doch Mehl verwendet wird.

- ✓ **Steakhäuser und Fischrestaurants:** Dort bekommen Sie Steaks, Fisch und Meeresfrüchte, Salate (Vorsicht Croûtons und Dressings!), Kartoffeln, Reis oder Pommes.
- ✓ **Thailändische oder vietnamesische Restaurants:** Was für ein Genuss, zum Thailänder oder Vietnamesen zu gehen und dort Nudeln zu essen! Doch seien Sie auf der Hut, denn nicht alle Nudeln sind glutenfrei. Meistens bekommen Sie in diesen Restaurants aber Reisnudeln. Die Soßen sind häufig nicht glutenfrei. Vor allem bei Sojasoßen sollten Sie vorsichtig sein.

Sie haben sicherlich bemerkt, dass bei meinen Tipps einige exotischere Restaurantempfehlungen dabei sind. Gerade die Küche aus fernen Ländern ist häufig von Natur aus glutenfrei. Finden Sie einfach heraus, welche Ihnen am meisten zusagt, und suchen Sie sich ein geeignetes Restaurant. Die mexikanische, vietnamesische, thailändische und indische Küche sind nur einige, die eine gute Auswahl an glutenfreiem Essen bieten können.

Riskante Restaurants

Sicherlich können Sie in folgenden Restaurants auch ein glutenfreies Essen bekommen, doch in den meisten Fällen dürfte das schwierig sein:

- ✓ **Chinarestaurants:** In der chinesischen Küche wird für die meisten, wenn nicht sogar für alle Gerichte Sojasoße verwendet. Sojasoße enthält häufig Gluten. Sie können natürlich Ihre eigene, glutenfreie Sojasoße mitbringen. Weisen

Sie die Köche aber unbedingt darauf hin, dass sie bei der Zubereitung Ihres Essens darauf achten müssen, es nicht mit Gluten zu kontaminieren.

- ✓ **Italienische Restaurants:** Bei den meisten Italienern können Sie vor allem Pasta und Pizza bekommen. Teilweise sind auch schon glutenfreie Pasta und glutenfreie Pizzen erhältlich. Vielleicht finden Sie aber einen Italiener, der Polenta anbietet. Das ist ein altes italienisches Gericht aus Maisgrieß. Und natürlich können Sie auch die leckeren Salate, wenn mit Essig und Öl angemacht, essen.
- ✓ **Coffeeshops:** Sie kennen bestimmt diese angesagten Coffeeshops. Dort bekommt man neben Kaffee meist auch einen kleinen Imbiss. Doch außer Joghurt und Obst wird kaum etwas davon glutenfrei sein.

Vorher anrufen

Scheuen Sie sich nicht, vorher im Restaurant anzurufen. Auf diese Weise können Sie herausfinden, welche Gerichte für Sie geeignet wären und welche man so verändern kann, dass sie glutenfrei sind. Wenn es möglich ist, lassen Sie sich die Speisekarte faxen oder mailen. Sie können das Angebot studieren und danach zurückrufen, um Genaueres zu den einzelnen Zutaten zu erfahren. Außerdem wäre es von Vorteil, dem Restaurant eine Zusammenstellung verbotener und erlaubter Nahrungsmittel zukommen zu lassen. Manche Restaurants kommen Ihnen auch sehr entgegen und besorgen für Ihr Essen sogar extra Zutaten.



Rufen Sie im Restaurant an, wenn dort gerade nicht zu viel zu tun ist. (Wenn Sie nicht wissen, wann das ist, dann fragen Sie einfach nach.) Bietet ein Restaurant Mittag- und Abendessen an, ist 14:30 bis 15:00 Uhr eine gute Zeit. Öffnet das Restaurant nur zum

Abendessen, sollten Sie schon etwas eher, vielleicht so gegen 13:00 Uhr, anrufen.



Das Gute an Fast-Food-Restaurants ist, dass sie das Essen in aller Regel nach standardisierten Abläufen zubereiten. Ein Anruf kann schon genügen, um alles zu den Zutaten und der Zubereitung des Essens zu erfahren. Manche Fast-Food-Ketten liefern auf ihren Webseiten sogar detaillierte Informationen über Zutaten und Inhaltsstoffe. Zusätzlich werden auch in der Aufstellung glutenfreier Lebensmittel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. Fast-Food-Ketten mit ihren glutenfreien Produkten aufgelistet. Wenn Sie oft in Fast-Food-Restaurants essen, sollten Sie sich eine dieser Informationen abheften und gegebenenfalls auch griffbereit haben.

Glutenfreie Speisekarten

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem wunderschönen Restaurant. Die Kellnerin begrüßt Sie freundlich: »Herzlich willkommen! Darf ich Ihnen die glutenfreie Speisekarte reichen?« Sie können Ihre Augen wieder öffnen, denn ich weiß, wie schwer es ist, ein Buch mit geschlossenen Augen zu lesen. Übrigens, das alles ist kein Traum, sondern Wirklichkeit. Es gibt mittlerweile einige Restaurants, die eine eigene glutenfreie Speisekarte anbieten. Vielleicht müssen Sie auch erst danach fragen, ob es eine extra Speisekarte gibt.

Ein geeignetes Gericht wählen

Wählen Sie auf der Speisekarte ein Gericht aus, das glutenfrei ist oder das man leicht verändern kann, damit es kein Gluten mehr enthält. Frittierte oder panierte Gerichte sind eine schlechte Wahl, obwohl man Fleisch für Sie auch natur braten kann.

Haben Sie den Fisch im Bierteig bestellt? Das war keine gute Wahl. Frittiertes Hühnchen? Auch nicht. Gegrilltes Hühnchen? Das ist gut. Gegrillten Fisch? Steak? Prima! Natürlich müssen Sie sich trotzdem noch versichern, doch Sie sind schon mal auf dem richtigen Weg.



Die Bestellung in vier Schritten:

- 1. Finden Sie Gerichte auf der Speisekarte, die schon sehr wahrscheinlich glutenfrei sind oder die man leicht anpassen kann.**
- 2. Wählen Sie ein Gericht aus.**
- 3. Fragen Sie nach den Zutaten und nach der Zubereitung. Ich gehe weiter hinten in diesem Kapitel noch genauer darauf ein.**
- 4. Weisen Sie bei der Bestellung deutlich darauf hin, worauf bei der Zubereitung Ihres Essens geachtet werden muss.**



Informieren Sie sich im Vorfeld ein wenig über die Zubereitung verschiedener Gerichte. Je mehr Sie darüber wissen, umso einfacher ist die Bestellung im Restaurant. Sie sollten zum Beispiel wissen, dass Surimi, wie es in Sushi oft verwendet wird, eine Mischung aus Fisch und Mehl ist und daher häufig auch glutenhaltig ist.

Mit der Bedienung sprechen

Meine jugendlichen Kinder mögen es gar nicht, wenn ich in einem Restaurant bestelle. Ich muss nur die Speisekarte in die Hand nehmen und zum Kellern sagen: »Kann ich Sie etwas fragen ...?«, schon verdrehen sie die Augen und flüstern: »Jetzt geht das schon wieder los.« Doch was ist falsch daran, dass man genau das bekommen möchte, was man mag, wenn man für das Essen bezahlt?

Zögern Sie nicht und sagen Sie, was Sie gerne möchten. Viele Gäste in Restaurants haben besondere Wünsche, auch wenn sie keine spezielle Diät einhalten müssen. Falls Sie den Eindruck haben, dass der Kellner nicht versteht, was Sie möchten, bitten Sie den Koch zu sich an den Tisch. Natürlich sind Sie dabei freundlich. Es ist nicht unhöflich, ein paar Besonderheiten beim Essen zu wünschen – schon gar nicht, wenn Ihre Gesundheit davon abhängt.

Ja, Sie müssen mit dem Kellner und vielleicht sogar mit dem Koch sprechen. Manchmal müssen Sie das sogar sehr detailliert tun. Doch größtenteils sollten Sie Ihre Erläuterungen kurz und leicht verständlich halten.

Natürlich haben Sie ein Restaurant ausgewählt, das sehr wahrscheinlich glutenfreie Gerichte anbietet, und Sie haben auf der Speisekarte auch schon gesehen, welche Gerichte möglicherweise glutenfrei oder leicht anzupassen sind. Dann können Sie bestellen. Sie sagen zum Beispiel: »Ich muss mich glutenfrei ernähren und habe einige Wünsche. Ich hoffe, Sie können mir helfen.«

Lassen Sie Karten sprechen

Restaurantkärtchen sind kleine Karten, auf denen die Basics der glutenfreien Ernährung erläutert werden. Sie können dem Kellner oder dem Koch solch eine Karte geben. Sie können diese Karte selbst gestalten oder vorgefertigte Karten aus dem Internet oder von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. verwenden. Auf dieser Karte sollte etwa Folgendes stehen:

Ich habe Zöliakie und muss eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten. Deshalb darf ich keine Speisen zu mir nehmen, die auch nur kleinste Mengen/Spuren von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern beziehungsweise daraus hergestellte Produkte wie etwa Semmelbrösel, Backerbsen und so weiter enthalten. Können Sie mir aus Ihrer Speisekarte für mich

geeignete Gerichte nennen oder mein Gericht glutenfrei zubereiten (zum Beispiel durch Weglassen mehlhaltiger Soßen oder unpanierte, unmehlierte Zubereitung)? Sie können ersatzweise für mich geeignete Getreidesorten/-stärke wie Mais, Reis, Hirse, oder Kartoffelstärke verwenden.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen

Wenn Sie sich eine eigene Karte gestalten, sollten Sie sie laminieren, denn sie wird schnell schmutzig, wenn sie in der Restaurantküche durch die Hände der Köche geht. Fertigen Sie lieber mehrere Karten. Dann lassen Sie sie im Restaurant – falls mal wieder ein Gast kommt, der sich glutenfrei ernähren muss.

Sie haben vielleicht das Gefühl, dass das Personal sehr aufmerksam ist. Ich beginne absichtlich mit dem Wort »glutenfrei«, weil es möglich ist, dass das Personal sich bereits gut auskennt und der Kellner Ihnen antwortet: »Wirklich? Haben Sie etwa eine Glutenunverträglichkeit wie die Zöliakie?« In diesem Moment werden Sie sich fühlen, als sei der Kellner ein neuer guter Freund, und Sie wissen, dass Ihre Bestellung in guten Händen ist. Mit großer Wahrscheinlichkeit wird sich das Küchenpersonal genauso gut auskennen. Heutzutage können sich Köche weiterbilden, um etwas über die glutenfreie Ernährung zu lernen und sie haben Freude daran, ihre Fähigkeiten und ihr Wissen einzusetzen, um den Gast zufriedenzustellen. Leider gibt es aber auch immer noch viele Fachkräfte, die sich noch nicht mit dem Thema Zöliakie befasst haben. *Der Alarm:* »Gluten löst bei mir eine schwere körperliche Reaktion aus. Gluten ist in Weizen, Roggen und Gerste. Hafer darf ich ebenfalls nicht essen.«

Beachten Sie die Worte »schwere körperliche Reaktion«. Sie alarmieren das Personal und klingen für sie fast wie »das Gerichtsverfahren wartet schon auf Sie«. Nicht, dass Sie so etwas vorhätten (hoffe ich). Doch die Ohren werden besser gespitzt und

das ist gut. Das Restaurantpersonal hört Ihnen dann einfach aufmerksamer zu.

An dieser Stelle können Sie dem Kellner Ihre Restaurantkarte geben oder kurz erklären, wie der Koch Ihr Gericht zubereiten muss, damit es glutenfrei ist.



Denken Sie daran zu erklären, wie das Essen zubereitet werden soll. Wenn es gegrillt wird, könnten Sie sagen: »Könnten Sie bitte darauf achten, dass der Teil des Grills, auf den Sie mein Essen legen, sauber ist. Nur so kann verhindert werden, dass es durch Reste eines anderen Essens mit Gluten kontaminiert wird. Können Sie auch bitte einen extra Pfannenwender benutzen, um meinen Burger zu wenden?«

Falls Sie den Eindruck haben, dass der Kellner Ihre Erklärungen nicht versteht, fragen Sie nach dem Koch. Die meisten haben immer Angst, nach dem Koch zu verlangen, doch viele Köche mögen es, Kontakt zu ihren Gästen zu haben und sind wirklich an der glutenfreien Ernährung interessiert.

Mitgebrachtes Essen im Restaurant zubereiten lassen

Es gibt Restaurants, in denen Sie Ihr eigenes Essen mitbringen dürfen. Es wird dann dort gekocht oder nur noch einmal aufgewärmt. Wenn Sie sich für diese Möglichkeit entscheiden, müssen Sie darauf achten, wie das Essen in der Restaurantküche normalerweise zubereitet wird, um eine Kontamination zu vermeiden.

Viele Pizzerien benutzen beispielsweise Konvektionsöfen, die das Mehl durch den Luftstrom umherpusten. Wenn Sie Ihren eigenen Pizzaboden mitbringen und darum bitten, ihn zu belegen und zu backen, müssen Sie sich sicher sein können, dass der

Pizzabelag, der verwendet wird, nicht kontaminiert ist. Außerdem muss die Pizza vor dem Backen in Alufolie gewickelt werden. Denn Ihre Pizza wird in einen Ofen geschoben, in dem glutenhaltiges Mehl herumfliegt. Das Gleiche gilt, wenn Sie sich eine fertige, glutenfreie Pizza mitbringen.

Sie können zum Italiener natürlich auch glutenfreie Nudeln mitbringen und darum bitten, diese für Sie zu kochen. Weisen Sie das Personal unbedingt darauf hin, dass man einen sauberen Topf, frisches Wasser und ein sauberes Küchensieb dafür verwenden muss.



Sie sollten in einem Restaurant natürlich nur dann darum bitten, Ihr eigenes Essen zuzubereiten, wenn das Restaurant auch die Gelegenheit hat, etwas von seinen Gerichten zu verkaufen. Vier Personen, die alle ihr eigenes Essen mitbringen, werden nicht zu den beliebtesten Gästen gehören. Doch wenn eine von vier Personen ihr eigenes Essen dabei hat, ist das normalerweise kein Problem. Oft stellen die Restaurants das Aufwärmen des Essens nicht einmal in Rechnung. Sie sollten aber trotzdem vorher telefonisch danach fragen, damit's nicht schiefgeht.



Wenn Sie auf Reisen sind und Ihr glutenfreies Brot tosten möchten, können Sie sogenannte Toastabags dazu verwenden. Solche Tüten sind auch in Deutschland schon verbreitet. Sie sind zum Beispiel in Spezialgeschäften oder Onlineshops, die glutenfreie Nahrungsmittel anbieten, erhältlich. Mit einem Toastabag können Sie verhindern, dass Ihr Brot kontaminiert wird, wenn Sie einen fremden Toaster benutzen müssen. Stecken Sie Ihr glutenfreies Brot einfach in diese Tüte. Danach kann es in jedem Toaster, Toasterofen oder normalen Ofen zubereitet werden. Die Tüten sind waschbar und lassen sich wiederverwenden.

Der Ob-sie-es-verstanden-haben-Test

Mit diesem Test können Sie leicht herausfinden, ob der Kellner und/oder Koch verstanden hat, was Sie ihm erklärt haben. Von der Gesamtpunktzahl wird auch die Qualität und Sicherheit Ihres Essens abhängen, das Sie bestellt haben.

Aufmerksames Zuhören, während Sie Ihre Diät erklären	1 Punkt
Er/Sie sagt: »Ich hole besser den Küchenchef, damit wir sichergehen, dass auch alles richtig zubereitet wird.«	1 Punkt
Zusätzliche Bemerkungen wie: »Oh, Sie ernähren sich glutenfrei! Leiden Sie unter Zöliakie?«	2 Punkte
Ein Kommentar: »Das klingt nach einer sehr gesunden Ernährung.«	1 Punkt
Man unterbricht Sie mitten im Satz: »Das klingt, als hätten Sie gerne unsere glutenfreie Speisekarte.«	2 Punkte
Man unterbricht Sie mitten im Satz: »Das klingt, als würden Sie gerne unsere frisch zubereitete glutenfreie Pizza versuchen, unser glutenfreies Bier kosten und zum Nachschmecken unseren glutenfreien Kuchen genießen.«	0 Punkte (Sie träumen)
Man starrt Sie an, als hätten Sie Würmer bestellt.	-1 Punkt
Man antwortet Ihnen schnell: »Noch etwas?« und wendet sich schon dem nächsten Gast zu.	-1 Punkt
Man hört Ihnen aufmerksam zu und fragt: »Möchten Sie dann lieber Weißbrot statt Weizen?«	-1 Punkt

Zählen Sie die Punkte zusammen:

-3 Punkte bis -1 Punkt: Sie sollten dieses Lokal lieber verlassen.

0 Punkte: Ich hoffe, Sie haben nicht allzu großen Hunger. Sie sollten entweder gehen oder müssen viel Zeit investieren, um sicherzustellen, dass Ihr Essen auch wirklich glutenfrei sein wird.

1 bis 2 Punkte: Vermutlich eine gute Wahl. Guten Appetit!

3 bis 7 Punkte: Sie dürfen dem Personal um den Hals fallen – und vergessen Sie nicht, ein großzügiges Trinkgeld zu geben.

Ans Trinkgeld denken

Wenn Menschen Ihrer glutenfreien Ernährung Rechnung getragen und sich bemüht haben, dass Sie dieses Abenteuer, auswärts zu essen, entspannt genießen konnten, sollten Sie sich dafür erkenntlich zeigen. Hat man zu Ihrer vollsten Zufriedenheit für Sie gesorgt, sollten Sie das durch ein angemessenes Trinkgeld unterstreichen.



Immer mehr Menschen, die sich glutenfrei ernähren, gehen auch essen. Jeder Kellner, mit dem Sie darüber sprechen, jeder Koch, den Sie darüber aufklären, und jedes gute Trinkgeld wird allen nutzen, die heute, morgen oder später in einem Restaurant glutenfrei essen möchte.

Reisezeit

Egal ob Geschäfts- oder Urlaubsreise, jeder muss von Zeit zu Zeit einmal verreisen. Doch Sie müssen sich nicht einschränken oder, was noch schlimmer wäre, die Reise ganz absagen, nur weil Sie sich glutenfrei ernähren. Es gibt mittlerweile einige Länder, die

sich auf diese Ernährungsweise hervorragend eingestellt haben. Bestellen Sie beispielsweise in Schweden oder Finnland bei McDonald's einen Burger, werden Sie gefragt, ob Sie ihn mit normalem oder glutenfreiem Brötchen möchten.

Wenn Sie »Die goldenen Regeln des Ausgehens«, die ich zu Beginn dieses Kapitels vorgestellt habe, beachten, sind Sie gut vorbereitet, egal wo Ihre Reise Sie hinführt. Da man auf Reisen des Öfteren in Restaurants speist, sollten Sie auch dem vorangegangenen Abschnitt besondere Aufmerksamkeit schenken. Doch bevor Sie losfahren, möchte ich Ihnen noch ein paar zusätzliche Tipps mit auf den Weg geben.

Reisen ins Ausland

Bei Auslandsreisen müssen Sie einiges beachten. In manchen Ländern ist es verboten, Lebensmittel einzuführen. In diesem Fall können Sie versuchen, wichtige Dinge vorzuschicken oder aber sich ein medizinisches Attest für die Mitnahme von Grundnahrungsmitteln ausstellen zu lassen. Entsprechende Informationen hierzu erhalten Sie bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. Noch günstiger ist es natürlich, wenn Sie herausfinden können, wo Sie dort glutenfreie Produkte kaufen können. Hierfür gibt es Urlaubsinformationen von der DZG. Jede Urlaubsinformation enthält Hinweise zu Bezugsquellen und gegebenenfalls Reiseberichte von Betroffenen, die bereits das Land bereist haben.

Bedenken Sie außerdem, dass es im Ausland unterschiedliche Standards gibt, was in der glutenfreien Ernährung erlaubt ist und was nicht. In Nordeuropa ist auch sortenreiner Hafer häufig als glutenfrei deklariert. In den USA und Kanada wäre dies zum Beispiel nicht erlaubt.

Denken Sie daran, dass Ihre glutenfreien Lebensmittel auf Reisen auch verdächtig wirken können. Ich reiste einmal mit meiner Familie nach Mexiko. Wir hatten abgepackt in einer Tüte

unsere Lieblingsmehlmischung für Pfannkuchen dabei. Leider hatten wir recht wenig davon verbraucht. Auf der Heimfahrt mussten wir unsere Taschen beim Zoll öffnen und das mysteriöse weiße Puder in der Tüte wurde einer genauen Prüfung unterzogen.

Das Reiseziel unter die Lupe nehmen

Tun Sie sich einen Gefallen und erkunden Sie Ihr Reiseziel im Vorfeld gründlich. Sie werden natürlich immer irgendwelche Supermärkte oder Geschäfte finden, die Produkte führen, die Sie essen dürfen. Doch es geht noch besser. Bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. oder in Internetforen und Mailinglisten kann man Ihnen bestimmt Restaurants und Geschäfte empfehlen, die sich auf eine glutenfreie Ernährung eingestellt haben. Außerdem wissen Sie dann schon vorher, ob es sinnvoll ist, einige Lebensmittel mit auf die Reise zu nehmen. (Zu Foren und Mailinglisten im Internet erfahren Sie in [Kapitel 5](#) mehr.)



Wenn Sie bei Ihren Recherchen an Ihrem Reiseziel einen Naturkostladen finden, sollten Sie schon einmal dort anrufen und fragen, wie groß seine Palette an glutenfreien Produkten ist. Sie werden erfreut sein, wenn das Angebot riesig ist. Ist es das nicht, können Sie fragen, ob man ein paar Produkte für Sie bestellen kann.

Do you speak Gluten?



Es ist sehr hilfreich, wichtige Begriffe in der jeweiligen Landessprache zu beherrschen. Mehl heißt auf Spanisch zum

Beispiel *harina*. Doch das kann sich sowohl auf Weizen- als auch auf Maismehl beziehen. Deshalb müssen Sie noch genauer beschreiben können, was Sie meinen, indem Sie *harina de maiz* (Maismehl) oder *harina de trigo* (Weizenmehl) sagen. Lernen Sie auch die Übersetzungen für *Gluten*, *mit*, *ohne*, *kein* und *Allergie*. In [Tabelle 16.1](#) finden Sie einige wichtige Begriffe auf Englisch, Spanisch und Französisch.

Deutscher Begriff	englisch	spanisch	französisch
ich kann	I can	puedo	je peux
ich kann nicht	I can't	no puedo	je ne peux pas
essen	(to) eat	comer	manger
Gluten	gluten	gluten	gluten
Weizen	wheat	trigo	blé
Mehl	flour	harina	farine
Mais	corn	maiz	maïs
mit	with	con	avec
ohne	without	sin	sans
ja	yes	sí	oui
nein	no	no	non
Allergie	allergy	alergia	allergie

[Tabelle 16.1:](#) Einige wichtige Begriffe in verschiedenen Sprachen

Die Unterkunft

Der Erfolg Ihrer Urlaubsreise hängt entscheidend davon ab, wo Sie wohnen werden. Es ist ratsam, eine Unterkunft zu wählen, in der Ihnen eine kleine Küche zur Verfügung steht. Auch ein kleiner Kühlschrank oder eine Mikrowelle können Ihr Leben auf Reisen

erleichtern. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, wichtige Grundnahrungsmittel wie Milch, Obst oder Fleischwaren zu kaufen und zu lagern. Steht Ihnen eine voll ausgestattete Küche zur Verfügung, können Sie sich Ihr Essen recht unkompliziert selbst zubereiten. Das erspart Ihnen die Umstände in einem Restaurant, ganz zu schweigen von den Kosten.

Finden Sie jedoch keine Unterkunft mit Küche, sollten Sie möglichst in der Nähe einiger Restaurants wohnen. Vielleicht ist es sogar möglich, dass Sie schon vor Ihrer Reise mit dem Hotel in Kontakt treten und sich die Speisekarte faxen oder mailen lassen. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, schon vor Reisebeginn zu besprechen, welche Gerichte für Sie geeignet sind oder leicht abgewandelt werden können.

Gibt es in den Ländern Restaurantketten, die Sie von zu Hause kennen, können Sie im Internet nachsehen, ob sie die Speisekarten dort veröffentlicht haben. Auch gibt es die Möglichkeit, bereits von anderen Betroffenen empfohlene Restaurants und Hotels, die in der Broschüre der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. »Sorglos Reisen« gelistet sind, aufzusuchen.

Lebensmittel mitnehmen

Packen Sie doch einfach Ihre Küche in einen Koffer (alles außer der Spüle!). Je nachdem, wohin und wie lange Sie verreisen, kann zur Küche im Koffer Folgendes gehören:

- ✓ Backmischungen (Pfannkuchen, Kekse, Kuchen, Brot)
- ✓ Brotschneidemesser
- ✓ Zerealien, die woanders schwer zu bekommen sind
- ✓ Kekse
- ✓ Kracker oder Snacks, die woanders schwer zu bekommen sind

- ✓ Pfannen
- ✓ Nudeln
- ✓ vorgebackene Pizzaböden (diese müssen manchmal kühl gelagert werden)
- ✓ vorgeschnittenes Brot
- ✓ Toastabags (siehe im Abschnitt »Mitgebrachtes Essen im Restaurant zubereiten lassen« weiter vorn in diesem Kapitel)
- ✓ Toaster oder Toasterofen

Mit ein wenig Glück werden die Lebensmittel die Reise gut überstehen und Ihrem glutenfreien Trip steht nichts mehr im Wege.



Wenn Sie nicht die halbe Küche mitschleppen möchten, können Sie die Lebensmittel und Küchengeräte auch vorausschicken. Schicken Sie einfach ein Paket mit allem Notwendigen an Ihr Reiseziel oder bestellen Sie online Ihre glutenfreien Lebensmittel und lassen Sie sie gleich an Ihren Urlaubsort liefern.

Die Reise

Egal ob Sie per Auto, Bahn, Flugzeug oder Schiff unterwegs sind – Sie müssen auch die Reise selbst in Ihre Überlegungen mit einbeziehen.

Im Flieger

Die erste Regel beim Fliegen: Nehmen Sie Ihr eigenes Essen mit, denn das Angebot an glutenfreiem Essen ist am Flughafen oder an Bord sehr eingeschränkt.

Am Flughafen gibt es häufig Fast-Food-Restaurants. Wenn Sie also wissen, was glutenfrei ist, können Sie dort essen. An manchen Flughafenkiosken bekommen Sie auch Joghurt, Obst oder Salate. In Flughäfen gibt es manchmal sogar große Restaurants, in denen Sie bestellen können wie in jedem anderen Restaurant.

Bei einigen Airlines können Sie ein glutenfreies Menü vorbestellen. Dies müssen Sie aber direkt bei der Buchung des Fluges angeben. Sie können auch noch einmal ein bis zwei Tage vor Abflug zur Sicherheit die Hotline der Airline anrufen und Ihre Bestellung überprüfen. Nehmen Sie sich aber trotzdem selbst eine Kleinigkeit mit, denn manchmal ist dieses Essen leider nicht annähernd glutenfrei. So müssen Sie nicht hungrig im Flugzeug sitzen und Ihren Mitreisenden beim Essen zuschauen. Es kommt allerdings auch vor, dass Sie ganz hervorragendes glutenfreies Essen bekommen. Uns hat man einmal glutenfreie Frühlingsrollen serviert. Sie waren einzeln verpackt und die Zutaten waren deutlich aufgelistet.

Auf hoher See

Schiffahrtsgesellschaften sind bei Diäten sehr entgegenkommend. Die meisten Gesellschaften, die ich mir angesehen habe, waren mit der glutenfreien Ernährungsweise sehr gut vertraut. Sie haben sogar spezielle Produkte wie glutenfreie Nudeln, Brot, Kekse oder andere glutenfreie Backwaren vorrätig.

Wenn Sie eine Schiffsreise planen, sollten Sie vorher mit dem Küchenchef in Kontakt treten und Ihre glutenfreie Ernährung mit ihm besprechen. Wenn man sich dort nicht damit auskennt, können Sie die Richtlinien der glutenfreien Ernährung faxen oder mailen. In einem anschließenden Telefonat lässt sich dann klären, worauf Sie beim Essen während Ihres Aufenthalts an Bord Wert legen.

Doch auch wenn Sie nicht vorher anrufen möchten, dürfte es kein größeres Problem sein, sich an Bord glutenfrei zu ernähren. Die meisten Schifffahrtsgesellschaften bieten gesundes Essen wie Fisch und Meeresfrüchte, Hähnchen, Steaks, Obst und Gemüse an. Sie können mit dem Küchenchef dann noch persönlich besprechen, welche Kontaminationsrisiken bei der Zubereitung bestehen. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass Ihr Essen auch wirklich glutenfrei sein wird.

Reisen mit der Bahn

Bei Reisen mit der Bahn nehmen Sie am besten Ihr eigenes Essen mit. Im Speisewagen werden Sie nur in den seltensten Fällen etwas finden, das Sie essen dürfen. Dort gibt es oft nur abgepackte Sandwichs, Croissants oder andere »gesunde« Dinge. Sie möchten sich die Reise sicherlich nicht dadurch verderben, dass Sie die ganze Fahrt über hungern müssen.

Mit dem Auto unterwegs

Die Fahrt mit dem eigenen Auto ist oft die einfachste Art zu reisen, wenn man sich glutenfrei ernährt. (Auch wenn die Kinder ständig jammern und wissen wollen, wann sie endlich am Ziel sind.)

17

Kinder – glücklich, gesund und glutenfrei

In diesem Kapitel

- ▶ Sich mit den eigenen Gefühlen beschäftigen
 - ▶ Mit den Kindern über die glutenfreie Lebensweise reden
 - ▶ Entscheiden, ob die gesamte Familie glutenfrei leben soll
 - ▶ Den Kindern Verantwortung übertragen
 - ▶ Mit der gesamten Familie ausgehen
 - ▶ Lernen, Verantwortung an andere abzugeben
 - ▶ Teenager dabei unterstützen, die Diät durchzuhalten
-

Wenn Erwachsene glutenfrei leben wollen oder müssen, ist das eine Sache. Wenn Kinder vor dieser Aufgabe stehen, ist das etwas ganz anderes. Glauben Sie mir, ich weiß das aus eigener Erfahrung. Ich bin schließlich Mutter eines glücklichen, gesunden und sich glutenfrei ernährenden Kindes.

Unser Sohn Florian war etwa zwei Jahre alt, als bei ihm Zöliakie diagnostiziert wurde. Das war 1991. (Interessiert Sie die ganze Geschichte? Im [ersten Kapitel](#) können Sie sie nachlesen.) Um es kurz zu sagen, er war krank, doch die Ärzte waren nicht dieser Meinung. Sie sagten uns immer wieder, alles sei in bester Ordnung, obwohl Florian schwere Durchfälle hatte, sein Bauch stark gebläht war, er zunehmend lustlos und lethargisch wurde und sich seine ganze Persönlichkeit zusehends veränderte.

Erst nach vier Kinderärzten, einem Gastroenterologen, den unterschiedlichsten vorläufigen Diagnosen (zystische Fibrose,

Krebs, eine Bluterkrankung) und Tausenden Durchfallwindeln hörten wir diese Worte, die unser Leben für immer veränderten: »Ihr Sohn leidet unter Zöliakie.« Wir waren schockiert, panisch, traurig, glücklich, frustriert und hatten Angst, unserem eigenen Kind etwas zu essen zu geben. Und diese ganzen Gefühle stürmten in den ersten zwei Sekunden auf uns ein, nachdem wir die Diagnose vernommen hatten.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen dabei helfen, mit Ihren Gefühlen besser umzugehen. Außerdem beschäftige ich mich mit der praktischen Seite des Lebens mit Kindern, die sich glutenfrei ernähren müssen, und mit dem Einfluss, den das auf die gesamte Familie hat. Ich werfe auch einen kurzen Blick in die Welt der Teenies.

Doch bevor ich beginne, möchte ich Ihnen noch etwas Wichtiges mit auf den Weg geben: Es ist *gut* für Sie und für Ihr Kind, wenn die Diagnose gestellt wird. Wenn Sie mir nicht glauben, dann lesen Sie unbedingt weiter.

Das Auf und Ab der Gefühle

Alles ändert sich, wenn sich Ihr Kind plötzlich glutenfrei ernähren muss: Ihre Gefühle, die Art, wie Sie sich mit der Diät beschäftigen, die Verbitterung, die Sie empfinden, weil andere Eltern es nicht so schwer haben, ihr Kind zu ernähren, die Vorbereitungen, die Sie treffen müssen, wenn Sie irgendwohin fahren möchten, der tägliche Einkauf, die Nahrungsmittel.

Wenn Sie ein Kind haben, das aus gesundheitlichen Gründen eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten muss, fahren Ihre Gefühle Achterbahn (siehe [Abbildung 17.1](#)). In einem Augenblick sind Sie glücklich, im nächsten Moment fühlen Sie sich am Boden zerstört. Alles scheint in Ordnung mit der Diät und mit Ihrem Leben und dann kommt der Moment, in dem Ihr Kind beim

Kindergeburtstag in der Schule wieder als Einziges nichts vom Geburtstagskuchen essen darf.



Abbildung 17.1: Das emotionale Auf und Ab

In [Kapitel 18](#) beschäftige ich mich mit den emotionalen Problemen, denen Sie bei einer glutenfreien Lebensweise gegenüberstehen. Muss sich dagegen Ihr Kind glutenfrei ernähren, ist Ihr Gefühlschaos mit Sicherheit noch größer.

Zusätzlich zu den Gefühlen, die ich in [Kapitel 18](#) beschreibe, plagen Sie in dieser Situation noch ganz andere Sorgen. Kommen Ihnen die Gedanken in den folgenden Abschnitten vielleicht bekannt vor?

»Das Leben meines Kindes hat sich für immer verändert«

Ja, das stimmt. Und für immer ist eine wirklich lange Zeit, nicht wahr? Was ist mit all dem, was Sie sich für Ihr Kind gewünscht haben, mit dem perfekten Leben, in dem alles ganz einfach und wunderbar werden sollte?

Die Menschen lassen sich die Schwierigkeiten nicht träumen, denen ihre Kinder einmal gegenüberstehen werden. Doch es wird eine wichtige Erfahrung im Leben Ihrer Kinder sein, auch Missgeschicke und Schicksalsschläge zu überstehen. Sie haben die Chance, einen Schicksalsschlag schon in frühem Alter in einen Vorteil für das restliche Leben zu verwandeln.

Außerdem ist das, was Sie anfangs als Problem betrachten, eigentlich etwas Positives im Leben Ihrer Kinder (und sicherlich auch in Ihrem). Lesen Sie dazu den Abschnitt »Konzentration auf das Positive« weiter hinten in diesem Kapitel.

»Mein Kind soll sich nicht anders fühlen«

Sie wünschen sich für Ihr Kind ein Leben ohne Probleme und ohne Leid. Zum Teil wird das auch so sein. Sicherlich hat die Ernährung einen wichtigen Stellenwert im Leben eines Menschen. Doch ich möchte Ihnen sagen, dass das Anderssein Ihrer Kinder vollkommen in Ordnung ist.

Jedes Kind ist anders – einige haben blonde Haare, manche sind kleine Rotschöpfe, Kinder spielen Fußball oder gehen zum Ballett, sitzen im Rollstuhl oder tragen eine Brille. Geben Sie einem Kind niemals zu verstehen, dass es schlimm ist, anders zu sein.

Eltern machen sich häufig Sorgen, dass ihre Kinder aus dem Rahmen fallen oder nicht akzeptiert werden, nur weil sie sich anders ernähren. Doch Akzeptanz hängt weit mehr vom Verhalten einer Person ab als von dem, was sie isst.

»Wird sich mein Kind gut entwickeln?«

Es wird ihm sogar vielleicht besser als einfach nur gut gehen. Doch mich hat damals, als unser Sohn die Diagnose bekam, die gleiche Sorge gequält.

Natürlich hörte ich von Freunden und meiner Familie immer wieder den Satz: »Alles wird gut.« Doch ich hatte das Gefühl, sie wollten mich nur beruhigen, denn was wussten sie schon von dieser Krankheit? Bevor ich ihnen erklärt habe, um welche Krankheit es sich handelt, hatten sie von Zöliakie noch nie etwas gehört. Außerdem interessierte es mich nicht, was Erwachsene dazu sagten. Ich wollte viel lieber von einem Kind hören: »Es geht mir gut damit.«

Die Wahrheit ist, dass es für meinen Sohn niemals eine große Sache war, glutenfrei zu leben. Wir haben ihm vom ersten Tag an Verantwortung für seine Ernährung übertragen. Das halte ich für äußerst wichtig. Wir behielten immer eine optimistische und realistische Einstellung. Unsere Kinder Florian und Katharina gaben uns Kraft und eine positive Einstellung. Also, liebe Eltern, Sie können sich entspannen. Die Kinder und Sie werden lernen, mit der Zöliakie umzugehen, und es wird Ihnen gut gehen.

»Für mich ist es schlimmer als für mein Kind«

Wenn Sie Ihr Kind lieben, können Sie dieses Es-tut-mir-mehr-weh-als-dir-Gefühl sicherlich sehr gut nachempfinden. Ein blutendes Knie oder ein gebrochenes Herz verursachen bei Erwachsenen, die ein Kind lieben, wirklich Schmerzen.

Diejenigen, die das Schicksal ihres Kindes sehr belastet, können die glutenfreie Ernährung sicherlich nur schwer akzeptieren. Doch glauben Sie mir: Ihnen fällt es schwerer als Ihrem Kind.

Sie glauben, dass es für Ihr Kind schwer sein wird, ein glutenfreies Leben zu führen. Sie wünschen Ihrem Kind verständlicherweise ein unbekümmertes, glückliches Leben und Sie möchten sicherlich nicht, dass so etwas Banales wie *Essen* ein Problem darstellen wird. Doch Kinder denken anders. Zukunft ist für sie das nächste Fußballspiel oder das nächste Taschengeld. Kinder denken in wesentlich kürzeren Zeitabschnitten als Erwachsene.

Die meisten Kinder sind sehr belastbar. Sie akzeptieren, was das Leben ihnen bringt, und machen das Beste daraus. Daran können sich Erwachsene ein Beispiel nehmen.



Wenn Sie mir nicht glauben, dass die Diagnose für Sie schlimmer ist als für Ihr Kind, dann fragen Sie es, was ihm in seinem Leben besonders wichtig ist. Es wird Ihnen von »Fußball«, »meiner besten Freundin Charlotte«, »auf meinem Pferd reiten« oder »Ferien« erzählen. Fragen Sie ruhig noch zehn weitere Kinder. Ich bin mir relativ sicher, dass die Antwort »meine Ernährung« nicht dabei sein wird. Für Kinder ist sie einfach nicht so wichtig und sollte es auch nicht sein.

Ich bin froh, glutenfrei zu leben, weil

...

Besonders wenn viele Kinder anwesend sind, nehme ich sie manchmal vor meinem Vortrag zur Seite und veranstalte ein kleines Spiel mit ihnen. Dabei sprechen wir natürlich darüber, wie sie sich mit ihrer glutenfreien Ernährungsweise fühlen. Für gewöhnlich bitte ich sie, folgenden Satz zu vervollständigen: »Ich bin froh, glutenfrei zu leben, weil ...« Dabei habe ich schon die

tollsten Argumente geliefert bekommen. Viele der jüngeren Kinder berichten mir von den leckeren glutenfreien Muffins und Keksen, die sie essen dürfen. Andere verkünden voller Stolz: »... weil ich jetzt nicht mehr diesen schrecklichen Auflauf meiner Mutter essen muss.« Bitten Sie doch einfach einmal Ihr Kind, den Satz zu vervollständigen. Ich denke, Sie werden über die Argumentation erfreut sein (außer, Sie machen schreckliche Aufläufe).

Konzentration auf das Positive

Die glutenfreie Ernährung kann aus vielen verschiedenen Gründen gut für das Leben Ihres Kindes (und für Sie) sein. Listen Sie einfach alles Positive auf, wenn Sie frustriert und niedergeschlagen sind. Das könnte auf Ihrer Liste stehen:

- ✓ **Ihr Kind hat die Möglichkeit, wieder gesund zu sein.** Viele Menschen mit Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit wissen nicht, was mit ihnen nicht stimmt. Ihnen ist nicht bewusst, dass sie durch einige Veränderungen in ihrer Ernährung wieder ganz gesund werden können. Deshalb essen sie weiterhin all das, was sie so krank macht.
- ✓ **Die Wahrscheinlichkeit einer Begleiterkrankung sinkt.** Ihr Kind hat den großen Vorteil, rechtzeitig diagnostiziert worden zu sein, und kann so schon in jungen Jahren mit der glutenfreien Ernährung beginnen. Dadurch sinkt das Risiko einer Begleiterkrankung (siehe [Kapitel 2](#)).
- ✓ **Es lernt, anderen gegenüber tolerant zu sein.**
- ✓ **Es kann anderen helfen, die ebenfalls unter Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit leiden.** Wenn etwa 1000 Kinder die Schule Ihres Kindes besuchen, leiden schätzungsweise 10 von ihnen an Zöliakie. Noch mehr können eine Glutenüberempfindlichkeit aufweisen. Es ist eine große Chance, auch das Leben anderer zu verbessern.

- ✓ **Falls Ihr Kind zusätzlich zur Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit unter Verhaltensstörungen leidet, stehen die Chancen gut, dass sich diese bessern werden.** In manchen Fällen sind die Verhaltensstörungen Symptome der Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit. Konzentrationsstörungen oder AD(H)S können sich durch eine glutenfreie Ernährung bessern oder sogar ganz verschwinden.

Verunsicherte Geschwister

Sie sitzen zusammen und sprechen über die neue glutenfreie Ernährung von Luisa, als ihre Schwester, die liebevolle Melanie, sich plötzlich in eine Kampfhenne verwandelt. Was ist passiert? Sie haben bewusst das Thema sehr positiv erörtert. Warum rastet sie aus?

Solch eine Reaktion bei Geschwistern sollte Sie nicht überraschen. Sie haben Angst und sind durcheinander – das ist ganz normal.

Die Geschwister können sich über ganz verschiedene Dinge Sorgen machen: Ist meine Schwester krank? Wird sie sterben? Wird es mich auch erwischen? Muss ich auch so schreckliche Sachen essen? (Die korrekte Antwort darauf lautet, dass *keiner* von beiden schreckliche Dinge essen muss!) Weshalb bekommt sie so viel Aufmerksamkeit und ich nicht? Bekommt sie vielleicht besseres Essen als ich? Wieso passiert das gerade unserer Familie? Und was am wichtigsten ist: Werden meine Freunde mich für seltsam halten, weil meine Schwester andere Dinge isst?

Die Erkenntnis, dass diese Reaktionen durchaus normal sind, gibt Ihnen die Möglichkeit, verständnisvoll damit umzugehen. Sprechen Sie die Gefühle der Geschwister an, auch wenn diese nicht dazu in der Lage sind, ihre Ängste zu artikulieren. Ermutigen Sie die Geschwister, Ihnen zu erklären, warum ihnen diese Situation Angst macht.

Mit den Kindern über glutenfreie Ernährung sprechen

Egal ob Ihr Kind 18 Monate oder 18 Jahre alt ist, jetzt ist es an der Zeit zu reden. Die gesamte Familie sollte darin einbezogen werden. Auf diese Weise haben Ihre Kinder die Chance, eine gesunde Einstellung zu diesem Thema zu entwickeln. Wie Sie dabei vorgehen, hängt ganz von Ihnen, Ihrer Familienkonstellation und der Fähigkeit Ihres Kindes ab, ein solch komplexes Thema zu verstehen.

Die gesamte Familie einbeziehen

Die glutenfreie Ernährung eines Kindes wirkt sich auf die gesamte Familie aus. Alle Familienmitglieder müssen über die Erkrankung und die Ernährung des Kindes Bescheid wissen.

Natürlich brauchen Sie kein riesiges Familientreffen mit allen Anverwandten zu organisieren. Doch die unmittelbare Familie sollten Sie in die Gespräche über eine glutenfreie Lebensweise unbedingt mit einbeziehen. Das ist ein fortlaufender Prozess, der sich über Monate, wenn nicht sogar über Jahre erstrecken wird.



Kinder sind Kinder und Geschwister sind Geschwister. Nur weil Brüder und Schwestern die glutenfreie Ernährung verstanden haben, heißt das noch lange nicht, dass sie immer freundlich zueinander sein werden. Sie werden sicherlich die typischen Sticheleien zu hören bekommen. Sie wissen schon, diese »Ätsch, ich darf das essen und du nicht«-Masche. Reagieren Sie in solchen Situationen so wie immer, wenn Sie das Verhalten Ihrer Kinder missbilligen. Aber reagieren Sie nicht heftiger als nötig, nur weil Sie selbst traurig sind, dass Ihr Kind diese Erkrankung hat.

Optimismus verbreiten

Jeder, der sich mit Ihnen über die glutenfreie Ernährung unterhält, wird merken, wie Sie dazu stehen. Ist das glutenfreie Leben für Sie etwas ganz Schlimmes? Macht es Ihnen Angst? Oder ist es gut für Sie? Wie Sie mit jemandem darüber reden, ist wichtiger als Sie glauben.

Wenn Sie sich schon in düsterer Stimmung mit Ihrer Familie zusammensetzen, werden Sie Ihren Kindern Angst machen. Die Unterhaltung sollte von Optimismus und Fröhlichkeit gekennzeichnet sein, denn glutenfrei zu leben ist gut und erstrebenswert. Wenn Sie sich nicht mehr erinnern, warum das so ist, sollten Sie noch einmal die vorangegangenen Abschnitte oder [Kapitel 19](#) lesen.

Die wichtigste Person, die eine optimistische Einstellung haben muss, ist Ihr Kind. Es hängt ganz von Ihnen ab, wie es sich für den Rest seines Lebens mit der glutenfreien Ernährung fühlen wird. Das Kind weiß schließlich nicht, wie es sich fühlen soll, denn die ganze Situation ist neu. Geben Sie ihm die Möglichkeit, froh und optimistisch in dieses neue Leben zu starten. Ihr Kind wird das schaffen.



Machen Sie aus der glutenfreien Ernährung aber auch keine allzu große Sache. Selbst wenn es für Sie so scheint, für die Kinder ist sie nichts Besonderes ... es sei denn, Sie machen sie dazu.

Die neue Lebensweise erklären

Es hängt vom Alter und der Reife Ihres Kindes ab, wie detailliert Sie mit ihm über alles sprechen. Sie sollten auf jeden Fall mit ihm besprechen, warum es jetzt glutenfrei leben muss. Auch das »Was« (was bedeutet glutenfrei) und das »Was jetzt« (was kann

es jetzt noch essen) ist sehr wichtig, denn das wird Ihr Kind im Augenblick am meisten interessieren.



Haben Sie Geduld und erklären Sie nicht alles auf einmal. Verständnis und Akzeptanz ist ein fortlaufender Prozess für alle Beteiligten.

Den Nutzen im Auge behalten

Wenn Ihr Kind Verhaltens- oder Gesundheitsprobleme hat, die eine glutenfreie Ernährung notwendig machen, beginnen Sie mit etwas Positivem, wenn Sie mit ihm darüber sprechen. Das könnte so aussehen: »Nachdem du dich jetzt glutenfrei ernährst, wirst du dich bald viel besser fühlen.«

Kleine Ohren mit großen Antennen

Wenn Sie sich mit anderen Erwachsenen über die glutenfreie Ernährung unterhalten, werden die lieben Kleinen mit gespitzten Ohren lauschen. Sie glauben vielleicht, Ihr Kind spielt und ist zu beschäftigt, um zu hören, was Sie so alles erzählen. Doch Kinder haben Ohren und sie wissen sehr wohl, sie zu gebrauchen (es sei denn, Sie bitten sie, den Abwasch zu erledigen).

Entschuldigen Sie sich für den Aufwand, den diese Diät verursacht? Dann fühlt sich Ihr Kind vielleicht als Opfer. Beklagen Sie sich über die Einschränkungen durch diese Ernährung? Dadurch fühlt es sich, als wäre es eine Last für Sie. Tun Sie sich selbst leid? Dann wird es sich schuldig fühlen, weil es Sie mit seiner Ernährung belastet.

Ich sage ja nicht, dass Sie keinen Dampf ablassen dürfen. Es ist normal, sich auch einmal überlastet zu fühlen. In dieser Situation tut es zweifellos gut, sein Herz auszuschütten. Doch achten Sie darauf, dass dabei keine kleinen Ohren auf Empfang sind.

Kinder haben ihre ganz eigene Art, zu denken. Nehmen Sie auf etwas Bezug, das es aus eigener Erfahrung gut nachfühlen kann. Beispielsweise: »Du erinnerst dich sicherlich noch, wie sehr neulich dein Bäuchlein wehgetan hat.« oder »Du weißt, wie schwer es dir fällt, in der Schule aufzupassen.« – »Das wird nicht mehr so sein, wenn du dich glutenfrei ernährst.« Durch anschauliche Beispiele aus dem Alltag der Kinder können sie verstehen, was sich durch eine glutenfreie Ernährung verbessern wird.

Weisen Sie Ihr Kind einige Wochen nach Beginn der glutenfreien Diät noch einmal darauf hin, dass und wie viel es ihm jetzt, dank des leckeren glutenfreien Essens, besser geht.

Gut erklären

Unterschätzen Sie nicht, was Kinder verstehen können. Wenn Sie Ihrem Kind die Diät erläutern, sollten Sie auf jeden Fall solche Fachbegriffe wie »Gluten« verwenden (Carboxymethylcellulose können Sie ihm allerdings ersparen). Auch wenn Ihr Kind unter einer Entwicklungs- oder Verhaltensstörung leidet, sollten Sie auf Fachbegriffe nicht verzichten. Auf diese Weise fällt es Ihrem Kind leichter, anderen gegenüber genau zu erklären, was es essen darf und was nicht.

Natürlich wird Ihr Kind am Anfang nicht gleich alles verstehen. (Haben Sie das etwa?) Erläutern Sie dieses Thema an gut verständlichen Beispielen. Erklären Sie, dass Gluten in vielen Nahrungsmitteln enthalten ist, die wir täglich essen, zum Beispiel in Brot, Keksen oder Kräckern. Sie sollten Ihrem Kind unbedingt parallel dazu verdeutlichen, dass es auch *jede Menge* leckere glutenfreie Dinge zu essen gibt. Hierfür hält die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. sowohl die Broschüren »Mikrovilli und der Käsekuchen« und »Paul und der Glutenkobold« für die Jüngeren parat.

Alternativen anbieten

Konzentrieren Sie sich in erster Linie darauf, was Ihr Kind essen *darf*. Das ist sehr wichtig. Immer wenn Sie mit Ihrem Kind auf ein Nahrungsmittel stoßen, das es nicht essen darf, sollten Sie sofort eine gleichwertige Alternative anbieten können.

Natürlich werden Sie nicht sagen: »Du darfst diese Kekse nie wieder essen, mein Schatz. Aber schau mal! Dafür kannst du endlich jede Menge Brokkoli verputzen.« Damit werden Sie sich bei Ihrem Kind nicht beliebt machen. Außerdem wird sich Ihr Kind nach dieser »Motivation« wohl kaum voller Freude auf sein glutenfreies Leben stürzen. Sie müssen drei Dinge erreichen:

- ✓ Bewahren Sie Ihr Kind davor, dass es die Diät unerträglich findet.
- ✓ Bieten Sie Alternativen.
- ✓ Bekräftigen Sie, dass es etwas essen kann, *weil* es glutenfrei ist.

Schon mit ganz einfachen Sätzen wie diesem hier können Sie das erreichen: »Du hast recht, diese Kekse kannst du nicht essen. Doch diesen Schokoriegel *darfst* du haben, denn er ist glutenfrei.«



Seien Sie immer darauf vorbereitet, zu handeln. Wenn Ihr Kind gerne etwas Bestimmtes essen möchte, es aber nicht darf, weil es Gluten enthält, sollten Sie ihm eine gleichwertige, glutenfreie Alternative anbieten können. Kinder lassen sich leicht ablenken. Wenn Sie also schnell eine glutenfreie Leckerei in petto haben, ist meist alles in Ordnung.

Gluten ist der Übeltäter – das müssen Kinder lernen

Helfen Sie Ihrem Kind zu erkennen, dass Gluten ihm nicht guttut. Das können Sie in den verschiedensten Situationen bekräftigen. Zuerst natürlich, wenn Sie über Gluten sprechen: »Du hast recht, du darfst das nicht essen. Es enthält Gluten und Gluten macht dich krank.« Auf diese Weise prägt sich Ihr Kind ein, dass »Gluten« und »sich schlecht fühlen« zusammengehören. Die Verlockung, in der Diät auch mal zu schummeln, ist umgekehrt proportional zum Verständnis, dass Gluten krank macht (siehe [Abbildung 17.2](#)).

Sie können die negative Wirkung von Gluten auch unterstreichen, wenn Ihr Kind sich einmal nicht so gut fühlt. Ganz egal aus welchem Grund. Das funktioniert allerdings nur bei kleineren Kindern unter sechs Jahren und wenn Sie nicht genau wissen, warum es dem Kind nicht gut geht (bei leichten Bauchschmerzen beispielsweise). Ihnen ist vielleicht klar, dass dieses Unwohlsein nichts mit Gluten zu tun hat. Doch nutzen Sie trotzdem die Möglichkeit und sagen Sie: »Es tut mir leid, dass du dich nicht so gut fühlst. Da muss uns ein Fehler unterlaufen sein und du hast versehentlich etwas Glutenthaltiges gegessen. Wir müssen in Zukunft besser aufpassen.«

Die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind etwas Glutenthaltiges naschen wird (oder es auch nur in Erwägung zieht), ist umgekehrt proportional zum Verständnis des Zusammenhangs zwischen Gluten und dem Unwohlsein.

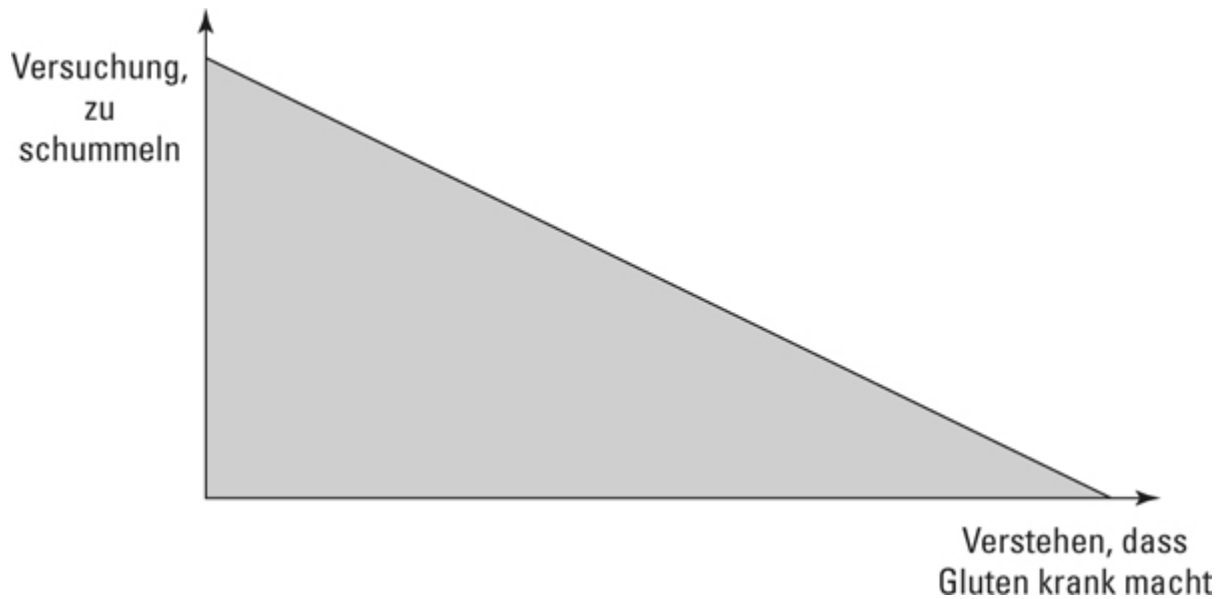


***Abbildung 17.2:** Die Verlockung, bei der Diät auch einmal zu schummeln, nimmt mit dem Verständnis, dass Gluten krank macht, ab.*



Ihr Kind wird versuchen, die Diät wirklich konsequent einzuhalten. Sorgen Sie jedoch dafür, dass es sich nicht schuldig fühlt, weil es etwas falsch gemacht hat. Vermitteln Sie ihm, dass wir alle mal einen Fehler machen und dass Gluten in allen möglichen Nahrungsmitteln versteckt sein kann.



Wenn Ihr Kind unter Zöliakie leidet und einmal Bauchweh hat, ziehen Sie vielleicht vorschnell den Schluss, dass es etwas Glutenthaltiges gegessen hat. Doch denken Sie daran, es ist ganz normal, dass Kinder ab und zu über Bauchweh klagen. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein. Meistens gehören diese Bauchschmerzen einfach zum Aufwachsen dazu. Natürlich ist eine gewissenhafte Diät wichtig. Wenn Sie eine Reaktion auf Gluten feststellen, sollten Sie unbedingt herausfinden, wodurch sie hervorgerufen wurde. Doch manchmal sind Bauchschmerzen auch ganz normal und gehören einfach zum Kindsein dazu.

Mit der Reaktion des Kindes umgehen

Sie können nicht vorhersehen, wie Ihr Kind reagieren wird, wenn Sie mit ihm zum ersten Mal über sein neues glutenfreies Leben sprechen. Die Reaktion wird von seinem Alter, seiner Reife, seiner Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, und seiner Persönlichkeit abhängen. Außerdem ist es natürlich ganz wichtig, wie Sie die Diät präsentieren.

Sollte Ihr Kind Ärger, Ablehnung oder andere negative Gefühle zum Ausdruck bringen, ist es gut, wenn Sie mit Verständnis darauf reagieren, Ihr Kind beruhigen und unterstützen. Sie müssen nicht befürchten, dass diese ablehnende Haltung für immer so bleiben wird. Meist ist es nur die erste Reaktion. Mit der Zeit wird es sich an sein neues Leben gewöhnen und die glutenfreie Lebensweise auch positiver betrachten. Sie dürfen nicht müde werden, ihm immer wieder zu erklären, wie gut die glutenfreie Ernährung ist und dass es auf diese Weise gesund werden kann.

Es kann auch passieren, dass von Ihrem Kind keine oder nur eine recht schwache Reaktion kommt. Das ist für Kinder nichts Ungewöhnliches. Vielleicht ist das Kind verstört oder es macht ihm wirklich nicht viel aus.

Den Kindern helfen, mit anderen über die Diät zu sprechen

Ihre Kinder müssen lernen, mit anderen über die Diät zu sprechen. Egal, ob das Erwachsene oder andere Kinder sind. Sie werden das ihr Leben lang tun müssen und sollten schon jetzt damit anfangen. Natürlich hängt es vom Alter und der

Persönlichkeit der Kinder ab, auf welche Weise sie das tun werden.

Erklären, was sie essen dürfen und was nicht

Bringen Sie Ihrem Kind am besten eine Formulierung bei, die es immer verwenden kann, selbst wenn es noch nicht genau versteht, was sie bedeutet. Wählen Sie eine aussagekräftige Formulierung, die das Kind Erwachsenen gegenüber benutzen kann.

Bringen Sie ihm beispielsweise bei zu sagen: »Ich darf kein Gluten essen. Das heißt, ich esse keinen Weizen, keinen Roggen, keine Gerste, kein Malz und keinen Hafer.« Ich weiß natürlich, dass diese Beschreibung nicht ganz korrekt ist (Malz ist aus Gerste und Hafer ist nach chemischer Definition glutenfrei, aber dennoch zumeist kontaminiert und für viele Zöliakie-Betroffene unverträglich), doch Erwachsene erfahren, was sie wissen müssen.

Vielleicht ist dieser Weg mühsam, aber wenn Ihr Kind damit zurechtkommt, sollten Sie es so machen. Ist das nicht der Fall, können Sie eine altersgerechtere Formulierung verwenden. Auf diese Weise vermitteln die Kinder mit einer markanten Formulierung die wichtigsten Fakten.

Bringen Sie Ihrem Kind bei, offen mit seiner glutenfreien Ernährung umzugehen. Natürlich meine ich damit nicht, dass Sie mit Ihrem Kind einen Raum betreten, gleich zum Mikrofon greifen und alle zur glutenfreien Ernährung bekehren sollen. Genauso wenig dürfen Sie bei Ihrem Kind die Erwartung wecken, dass jetzt alle anderen seinetwegen ihre Ernährung ändern. Doch es ist wichtig, andere Menschen über die glutenfreie Ernährung zu informieren (besonders diejenigen, die mit der Ernährung Ihres Kindes zu tun haben). Das kann auf eine ganz freundliche Weise geschehen. Vermutlich wird Ihr Kind schneller zum Botschafter der glutenfreien Ernährung, als Sie das für möglich halten.



Manche Kinder fühlen sich wohler, wenn ihre Erklärungen ganz einfach und leicht verständlich sind, wie beispielsweise »Ich bin allergisch auf Gluten« oder »Ich bin allergisch auf Weizen«. Auch wenn diese Erklärungen fachlich nicht korrekt sind, ist es manchmal einfacher so. Sie sollten nur dafür sorgen, dass Ihre Kinder die exakten Fakten kennen.

Den Kindern beibringen, »Nein danke« zu sagen

Egal wie gut Kinder ihrer Umwelt klarmachen können, dass sie kein Gluten essen dürfen – es wird immer wieder Menschen geben, die ihnen etwas Glutenthaltiges anbieten werden. Das kann für ein Kind sehr schwierig sein. Besonders wenn ihm jemand, den es sehr gerne hat, einen Keks in die Hand drückt und mit konspirativem Augenzwinkern sagt: »Sag es aber nicht Mama oder Papa.« Was soll Ihr Kind dann tun? Erklären Sie Ihrem Kind, warum es zu solchen Situationen kommt und wie es damit umgehen soll. Es kann antworten: »Nein danke.« oder »Vielen Dank, aber ich darf das nicht essen.« Manchmal ist es auch einfacher, die Leckerei anzunehmen, aber nicht zu essen.

Auch wenn weder Freunde noch Familienangehörige Ihrem Kind etwas Glutenthaltiges anbieten würden, ein Außenstehender wird es mit Sicherheit tun. Sie können Ihrem Kind viele Enttäuschungen und Verwirrungen ersparen, wenn Sie ihm von Anfang an beibringen, wie es in solchen Situationen reagieren soll. Versuchen Sie auch, Lehrer und Erzieher mithilfe von Informationsbroschüren der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. auf das Thema Zöliakie und mögliche Folgen für Ihr Kind hinzuweisen und zu sensibilisieren.

Entscheiden, ob die ganze Familie glutenfrei leben soll

Viele Menschen gehen davon aus, dass sich die ganze Familie anpassen muss, wenn sich ein Kind glutenfrei ernährt. Und ist es nicht in der Tat gemein, wenn alle einen Kuchen essen, während Ihr Kind daneben sitzt und an einer Reiswaffel knabbert? Doch, das ist es. Trotzdem ist es nicht immer der richtige Weg, die ganze Familie auf ein glutenfreies Leben einzustellen. Sie müssen für diese Entscheidung die Vor- und Nachteile sehr genau gegeneinander abwägen.

Die Vorteile

Das sind die Vorteile, wenn sich die gesamte Familie glutenfrei ernährt:

- ✓ **Sie müssen immer nur eine Version von jedem Essen kochen.** Anstatt von jedem Essen eine glutenfreie und eine »normale« Variante zuzubereiten, müssen Sie nur noch glutenfrei kochen und fertig.
- ✓ **Sie kaufen nur glutenfreie Lebensmittel ein.** Alle Familienmitglieder können die Brot- und Keksregale im Supermarkt links liegen lassen.
- ✓ **Sie gehen in Ihrer Küche kein Kontaminationsrisiko ein.** Sie müssen auch die wichtige Tropftechnik (siehe [Kapitel 7](#)) nicht erlernen.
- ✓ **Ihr Kind fühlt sich nicht, als wäre es irgendwie anders.** Es ist natürlich in Ordnung, anders zu sein, doch es ist auch schön, so zu sein wie alle anderen, vor allem in einer Familie.
- ✓ **Die Vorratskammer ist voll mit erlaubten Lebensmitteln.** Sie müssen keine Angst haben, dass Sie oder Ihr Kind

versehentlich im Vorratsschrank etwas Glutenhaltiges erwischen.

- ✓ **Ihr Kind kommt nicht in Versuchung, zu schummeln.**
Zumindest nicht zu Hause.

Die Nachteile

Natürlich möchte ich Ihnen die Nachteile dieser Entscheidung nicht vorenthalten. Wenn Sie der Ansicht sind, dass die Nachteile etwas schwerer wiegen, haben Sie damit durchaus recht:

- ✓ **Unsere Welt ist nicht glutenfrei.** Ihr Kind muss verstehen, dass der Rest der Welt Gluten isst. Und der tut das nicht, damit sich Ihr Kind schlecht oder ausgeschlossen fühlt. Dahinter stecken auch keine bösen Absichten. Wo kann man das besser lernen als in einer Familie, die einen liebt und unterstützt?
- ✓ **Ihr Kind lernt nicht zu unterscheiden, was es essen darf und was nicht.** Doch das ist sehr wichtig. Wenn in der Speisekammer nur erlaubte Lebensmittel sind, muss es nicht entscheiden, ob es etwas essen darf oder nicht. Ihr Kind wird dann vielleicht immer beim Essen zugreifen, ohne darüber nachzudenken, ob es überhaupt glutenfrei ist.
- ✓ **Es kann bei anderen Familienmitgliedern zu Unmut kommen.** Für Geschwister oder sogar Eltern kann es sehr hart sein, auf Brot oder Kuchen zu verzichten, wenn es ihre Gesundheit nicht unbedingt erfordert. Dieser Unmut kann sich dann gegen das Kind richten, das glutenfrei leben muss. Das ist kein gutes Familienklima.
- ✓ **Ihr Kind wird nicht verleitet zu mogeln.** Auf den ersten Blick klingt das doch eher nach einem Vorteil, nicht wahr? Doch ich glaube, es ist wichtig, dass Kinder lernen, den Versuchungen zu widerstehen. Das geht natürlich nicht ohne Versuchung.

- ✓ **Es kann sehr teuer sein, Spezialprodukte für eine ganze Familie zu kaufen.** Ich empfehle ohnehin, nicht viele Spezialprodukte zu essen. Doch wenn Sie es tun, sollten Sie die fünf Euro für ein glutenfreies Brot lieber für Ihr Kind ausgeben, das dieses Brot wirklich essen muss.

Der goldene Mittelweg

Ein Kompromiss ist manchmal die beste Lösung. Vielleicht eignen sich folgende Vorschläge für Ihre Familie:

- ✓ **Bereiten Sie die meisten Gerichte glutenfrei zu.** Wenn Sie den überwiegenden Teil des Essens glutenfrei zubereiten können, ohne dabei die teuren glutenfreien Spezialprodukte zu verwenden, sollten Sie das tun. Das vereinfacht sowohl die Vorbereitung als auch das Kochen und jeder kann das gleiche Essen genießen.
- ✓ **Kaufen Sie glutenfreie Gewürze und Konserven.** Es macht Ihr Leben viel einfacher, wenn Sie glutenfreie Salatdressings, Sojasoße oder andere Gewürze benutzen. Dann müssen Sie nicht immer ein separates Essen zubereiten, nur weil Sie für den Rest der Familie eine glutenhaltige Sojasoße verwendet haben.
- ✓ **Genießen Sie die sehr leckeren glutenfreien Backwaren.** Die meisten Backmischungen sind mittlerweile so gut, dass man die glutenfreien Kuchen, Kekse oder Pfannkuchen nicht mehr von den glutenhaltigen Varianten unterscheiden kann. Die glutenfreien Backwaren sind zwar etwas teurer, doch abgesehen davon gibt es keinen Grund, extra glutenhaltige Kuchen zu backen. Backen Sie glutenfrei und bieten Sie es der gesamten Familie an.

Dem Kind Verantwortung geben

Wenn Ihr Kind nicht in der Lage ist, seine Ernährung selbst zu kontrollieren, wird die Ernährung das Kind kontrollieren. Egal wie jung Ihr Kind auch sein mag, es muss vom ersten Tag an lernen zu entscheiden, was es essen darf und was nicht. Außerdem soll es verstehen, warum man in der glutenfreien Ernährung nicht schummeln darf, egal wie verlockend es manchmal auch sein mag.

Wie fühlen sich die Kinder, wenn alle um sie herum Gluten essen?

Ich habe schon unzählig vielen Kindern die Frage gestellt: »Fühlt ihr euch schlecht, wenn andere Menschen um euch herum Gluten essen?« Natürlich kam es vor, dass sie mit der Antwort auf diese Frage zögerten oder ich hörte hier und da ein »manchmal«, doch fast alle Kinder, die ich fragte, sagten *Nein*. Es stört sie nicht. Sie mögen ihr Essen. Wenn Sie die Diät richtig machen, sollte das auch so sein. Das Essen schmeckt schließlich gut. Doch ich möchte Ihnen an dieser Stelle noch erzählen, dass es mir einmal fast das Herz zerrissen hat, als mein Sohn mich mit vier Jahren darum bat, doch einmal die »echte« Pizza riechen zu dürfen. Ich fragte ihn, warum er das wolle. Ich nahm an, dass er sie so gerne einmal essen würde, dass er dieser Pizza wenigstens auf diese Weise so nahe wie möglich kommen wollte. Doch die nüchterne Antwort auf meine Frage lautete: »Ich bin nur neugierig.«

Vom psychologischen Standpunkt aus ist es sehr wichtig, dass die Ernährung im Leben Ihres Kindes nicht die Hauptrolle spielt. Kinder sollen hauptsächlich an andere Dinge denken dürfen als an ihr Essen. Doch wenn Ihr Kind essen möchte, muss es entscheiden können, was es verträgt und was nicht.



Ein Sprichwort sagt: »Gib einem Mann einen Fisch, und er ist satt für einen Tag. Lehre diesem Mann das Fischen, und er wird satt bis an sein Lebensende.« Sie müssen Ihrem Kind beibringen, welche Nahrungsmittel es für den Rest seines Lebens essen darf. Wenn das Kind für die eigene Ernährung selbst Verantwortung übernimmt, ist das für alle Beteiligten von Vorteil:

- ✓ **Ihr Kind gewinnt Selbstvertrauen.** Es weiß, dass es ganz allein in der Lage sein wird, das richtige Essen auszuwählen.
- ✓ **Sie können beruhigt sein.** Sie wissen, dass Ihr Kind es schafft, das Richtige zu essen – auch wenn Sie nicht da sind. Und wenn Sie da sind, müssen Sie trotzdem nicht immer die Aufgabe der Essensauswahl übernehmen.
- ✓ **Ihr Kind lernt etwas über die Bedeutung der gesunden Ernährung.** Wie viele Kinder lesen Zutatenlisten oder denken länger als eine Sekunde darüber nach, was sie in ihren Mund stecken? Ihr Kind lernt schon frühzeitig, auf Ernährung zu achten. Das wird ihm sein ganzes Leben lang von Nutzen sein.

Die Kinder anleiten

Wenn ich sage, dass Sie Ihrem Kind Verantwortung für sein Essen übertragen sollen, meine ich natürlich nicht damit, dass Ihr Kind jetzt nur noch selbst entscheiden soll, was es isst. Wie auch bei allem anderen im Leben benötigen Kinder ein wenig Führung und Anleitung. Ganz besonders zu Beginn. Sie können viel mit Ihrem Kind gemeinsam tun. Dadurch lernt es, die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen.

- ✓ **Lesen Sie die Zutatenlisten gemeinsam.** Wenn Ihr Kind noch nicht lesen kann, tun Sie einfach so als ob. Halten Sie die Zutatenliste so, dass Sie sie beide sehen können, und lesen Sie laut nacheinander alle Zutaten vor. Zeigen Sie auf die einzelnen Begriffe. Kommen Sie dann zu einer verbotenen

Zutat, zum Beispiel *Weizen*, dann erinnern Sie Ihr Kind: »Nein. Das enthält Gluten.« Auch wenn Sie selbst schnell wüssten, welche Alternative Sie zu diesem Produkt hätten, sollten Sie ganz in Ruhe ein anderes, glutenfreies Produkt nehmen und zu Ihrem Kind sagen: »Lass mal schauen, wie es mit diesem hier aussieht.«

- ✓ **Machen Sie ein Spiel daraus.** Wenn Sie Zutatenlisten lesen oder über Nahrungsmittel sprechen, können Sie ein Spiel daraus machen. Wer errät zuerst, welches Lebensmittel glutenfrei ist (oder nicht)?
- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. oder bei Herstellern anrufen.** (Das funktioniert natürlich erst, wenn Ihr Kind alt genug ist, um sich zu unterhalten.) Wenn Ihr Kind schon ein paar Mal dabei war, wenn Sie bei der DZG oder einem Hersteller angerufen haben, kann es das auch einmal selbst versuchen. Es wäre sicherlich gut, wenn Sie dieses Gespräch an einem anderen Apparat verfolgen, damit Sie es im Notfall übernehmen können.
- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind das Essen planen.** Dadurch lernt es nicht nur, welche Nahrungsmittel glutenfrei sind, sondern es wird auch alles essen, was es auf den Tisch bringt. Doch was ist, wenn sein Speiseplan aus Pommes, Reis, Schokoriegeln und glutenfreien Käseknudeln besteht? Egal, denn zumindest dieses eine Essen durfte Ihr Kind bestimmen.
- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind das Pausenbrot selbst zusammenstellen.** Sollte es nicht wirklich ausgewogen sein, dürfen Sie ein paar Empfehlungen geben und abwarten, ob Ihr Kind Ihren Rat annimmt. Wenn nicht, ist das auch nicht so schlimm. Es bringt Ihr Kind nicht um, wenn es eine ungesündere Mahlzeit am Tag hat. Doch es wird dabei die Erfahrung machen, dass es in der Lage ist, selbstständig glutenfreie Nahrungsmittel auszuwählen, die ihm zudem noch gut schmecken.
- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind kochen.** Kinder *lieben* es, zu kochen (auch wenn es für Sie letztendlich oft mehr Arbeit bedeutet). Es

ist für Kinder wichtig, schon frühzeitig kochen zu lernen. Das gilt natürlich in ganz besonderem Maße für Kinder, die speziellen Ernährungsrichtlinien folgen müssen.

Den Kindern vertrauen

Zu den schwierigsten Aufgaben von Eltern gehört es, ihre Kinder irgendwann einmal loszulassen. Sie bereiten Ihre Kinder mit jedem Tag auf das Leben vor. Wenn Sie Ihre Aufgabe gut gemeistert haben, können Sie ganz beruhigt sein, weil Sie wissen, dass Sie Ihren Kindern alle notwendigen Fähigkeiten mit auf den Weg gegeben haben, damit sie ein glückliches und gesundes Leben führen können.

Ein Kind muss lernen, für seine Ernährung selbst Verantwortung zu übernehmen, denn Sie werden nicht für immer an seiner Seite sein. Sie haben sicherlich kein Problem damit, Ihr Kind irgendwann selbstständig auf Toilette gehen und Hände waschen zu lassen, denn Sie vertrauen darauf, was Sie ihm beigebracht haben. Doch wenn die Kinder plötzlich Verantwortung für ihr Essen, das sie wirklich sehr krank machen kann, übernehmen sollen, fällt Ihnen das nicht mehr so leicht.

Sie werden es merken, wenn die Zeit dafür reif ist und Sie ganz beruhigt darauf vertrauen können, dass Ihr Kind sich sein Essen selbst aussuchen kann. Vermutlich wird das früher als erwartet der Fall sein.



Ihr Kind wird mit Sicherheit auch Fehler machen. Das wird es nicht sofort umbringen oder dauerhaft schädigen. Wenn sich Ihr Kind aber bereits unmittelbar oder kurze Zeit nach einem Fehler nicht mehr wohlfühlt, kann es sehr schnell lernen, bei der Auswahl der Nahrungsmittel besser aufzupassen.

Mit Kindern ausgehen

Sie leben nicht unter einer Glasglocke und das Leben Ihrer Kinder sollte nicht eingeschränkt sein, nur weil es sich an eine strenge Diät halten muss.

Auch für das Essengehen mit Kindern, die sich glutenfrei ernähren, gilt: Befolgen Sie die »goldenen Regeln des Ausgehens«. Die Reisetipps und das Bestellen im Restaurant unterscheiden sich ebenfalls nicht von denen für Erwachsene. Das alles bespreche ich ausführlich in [Kapitel 16](#). Wenn Sie meine Ratschläge aus diesem Kapitel annehmen, können Sie auch mit Ihrem Kind problemlos ausgehen.

Ich habe noch ein paar ganz spezielle Tipps für Sie, wenn Sie mit Kindern unterwegs sind:

- ✓ **Lassen Sie Ihr Kind das Essen selbst bestellen.** Das ist zu Beginn vielleicht etwas schwierig, weil es wahrscheinlich immer nur Pizza oder Spaghetti bestellen wird, da es annimmt, dass diese Gerichte genauso wie zu Hause glutenfrei sind. Machen Sie sich keine Sorgen, dass die Bestellung in diesem Fall etwas Zeit in Anspruch nehmen wird. Es ist schließlich für Ihr Kind sehr wichtig zu lernen, was es bei der Bestellung in einem Restaurant beachten muss.
- ✓ **Seien Sie nicht zu schüchtern.** Manchen Kindern ist es peinlich, wenn ihre Eltern in einem Restaurant »eine Szene machen« (ich nenne das ganz einfach »eine Frage stellen«). Alles, was ich sagen musste, war: »Könnte ich Sie etwas fragen ...«, und schon rollten meine Kinder mit den Augen. Ignorieren Sie so ein Verhalten einfach.
- ✓ **Bringen Sie für Ihr Kind einen Nachtisch mit.** Sie können nicht davon ausgehen, dass die Desserts in einem Restaurant glutenfrei sind. Sollte es keinen glutenfreien Nachtisch geben, können Sie dafür noch woanders einkehren oder Sie haben selbst eine Kleinigkeit für Ihr Kind dabei.

Kinderbetreuung

Es ist schon schwer genug, die Betreuung seines Kindes in fremde Hände zu legen, selbst wenn es keine Diät einhalten muss. Soll man wirklich jemand anderem vertrauen und sein Kind von ihm versorgen lassen? Ja! Es ist zwar etwas beängstigend, einen Teil seiner elterlichen Kontrolle abzugeben, doch es ist sowohl für die Eltern als auch für die Entwicklung des Kindes sehr wichtig, auch einmal voneinander getrennt zu sein.

Das Kind Freunden, Familienmitgliedern oder einem Babysitter anvertrauen

Um sicherzugehen, dass Ihr Kind auch in puncto Ernährung in guten Händen ist, sollten Sie die Aufsichtspersonen über die glutenfreie Lebensweise ausführlich aufklären.

In [Kapitel 16](#) können Sie nachlesen, wie Sie am besten mit anderen darüber sprechen und wie Sie herausfinden können, ob Ihr Gegenüber wirklich alles verstanden hat, was Sie gerade erklärt haben. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die anderen noch nicht wirklich verstanden haben, worauf es bei der glutenfreien Ernährung ankommt, müssen Sie das immer wieder erläutern oder sich für eine andere Betreuungsperson entscheiden.



Wenn Ihr Kind von jemand anderem betreut wird, sollten Sie so oft wie möglich für Ihr Kind etwas zu essen mitgeben. Kennzeichnen Sie die Aufbewahrungsboxen deutlich mit »glutenfrei«. Dadurch beugen Sie versehentlichen Ernährungsfehlern vor.

Das Kind zur Schule schicken

Die Einschulung ist eine der größten Herausforderungen, denen Sie gegenüberstehen werden, denn Ihr Kind wird von jetzt an jeden Tag für mehrere Stunden dort sein. Auch dafür habe ich einige Tipps parat:

- ✓ **Informieren Sie die Lehrer und den Direktor.** Man kann dann mit Ihrem Kind und seiner Diät einfach besser umgehen. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass Sie dadurch auch anderen Kindern an der Schule (von denen bisher noch niemand wusste, dass sie sich glutenfrei ernähren müssen) helfen.
- ✓ **Geben Sie dem Lehrer einen kleinen Süßigkeitsvorrat.** Nichts ist schlimmer, als am Nachmittag zu hören, dass Annika heute Geburtstag hatte und Ihr Sohn nichts essen konnte, während sich die anderen Schulkameraden die Geburtstagsmuffins schmecken ließen. Deshalb ist es immer gut, wenn der Lehrer einen kleinen glutenfreien Naschvorrat auf Lager hat. Dann ist eine überraschende Party kein Problem mehr.
- ✓ **Vorsicht Bastelstunde.** Verschiedene Sorten Knete enthalten Gluten. Und für Kinder ist es sehr verlockend, einmal zu probieren, wie wohl diese bunte Knete schmeckt. Also, ich konnte damals nicht widerstehen! Sorgen Sie deshalb dafür, dass der Lehrer und auch Ihr Kind beim Basteln darauf achten. Hinweise zur Zusammensetzung der einzelnen Kneten erhalten Sie auch bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. (Sonderdruck »Spiel- und Bastelartikel«).
- ✓ **Das Mittagessen organisieren.** Falls Ihr Kind in der Schule oder im Hort zu Mittag isst, sollten Sie zu den Verantwortlichen Kontakt aufnehmen. Es wäre für Ihr Kind ganz toll, wenn es wenigstens einmal pro Woche wie alle anderen ganz normal am Essen teilnehmen könnte.

- ✓ **Vorsicht Frühstückstauschbörse.** Es ist gang und gäbe, dass Kinder in der Schule ab und an ihr Frühstück tauschen. Sie tauschen ihren Apfel gegen ein Käsebrot oder die Banane gegen Kekse (was kein fairer Handel ist). Erklären Sie Ihrem Kind, wie wichtig es ist, dass es sein Pausenbrot nicht eintauscht. Selbst dann nicht, wenn das Essen des anderen so aussieht, als wäre es erlaubt (abgesehen von der Tatsache, dass Ihr Kind dabei die superteuren Spezialkekse einfach weggibt).

Teenager begleiten

Mit der Zeit werden aus Ihren kleinen Lieblingen Teenager. Die haben ihren eigenen Willen und lassen sich nicht mehr so formen wie kleine Kinder. Jetzt können Sie nur noch hoffen, dass Sie in den Jahren zuvor eine gute Grundlage gelegt haben, und weiter versuchen, Ihre Kinder auf ihrem Weg zu begleiten.

Falls Ihr Teenager gerade erst die Diagnose Zöliakie erhalten hat, kann die Pubertät für ihn zu einer schrecklichen Zeit werden. Die Jugendlichen machen jetzt große Veränderungen durch. Wenn sie dann in dieser Situation auch noch eine neue Ernährungsweise akzeptieren sollen, gibt es ihnen das Gefühl, anders zu sein und nicht dazuzugehören.

Partytime!

Partys sollen einfach nur Spaß machen. Doch für Eltern scheint es manchmal so, als würde sich dabei alles nur ums Essen drehen. Befolgen Sie einfach folgende Ratschläge, wenn Ihr Kind zu einer Party eingeladen ist. Dann steht einem schönen Nachmittag nichts im Wege:

- ✓ **Ihr Kind sollte sich satt essen, bevor es zur Party geht.**
Wenn es satt ist, wird es nicht ständig an das Essen denken

müssen, und es ist leichter für Ihr Kind, nicht mitessen zu können.

- ✓ **Wenn Sie bereits vorher wissen, dass es nur Glutenthaltiges zu essen geben wird, geben Sie Ihrem Kind sein eigenes Essen mit.** Nach Möglichkeit sollte es etwas sein, das dem Essen der anderen ähnelt. Das könnte eine glutenfreie Pizza sein. (Doch Vorsicht, wenn die Feier im Restaurant stattfindet: Die Öfen in Restaurants verteilen durch ihr Gebläse das glutenthaltige Mehl überall. Wickeln Sie die Pizza deshalb sorgfältig ein, bevor Sie sie aufwärmen lassen.)
- ✓ **Wenn die Feier in einem Restaurant stattfindet, in dem man auch glutenfreie Gerichte bekommen kann, fragen Sie den Gastgeber rechtzeitig, ob Sie etwas separat bestellen können.** Das ist kein bisschen unhöflich. Ihr Gastgeber wird Ihnen sicherlich gerne helfen.
- ✓ **Wenn es die Party Ihres Kindes ist, servieren Sie ausschließlich glutenfreies Essen.** Das klingt, als wäre das das reinste Kinderspiel, doch das ist es leider nicht. Servieren Sie nie eine glutenfreie Pizza oder etwas Ähnliches, das auch nur ein Kind (Sie wissen sicherlich, von welcher Art Kind ich hier spreche) dazu veranlassen könnte, es in hohem Bogen wieder auszuspucken und zu fragen: »Was ist denn das?« Servieren Sie lieber Hotdogs oder Hamburger und zum Nachschinken vielleicht einen Eisbecher, den sich die Kinder selbst zusammenstellen dürfen.

Doch auch wenn die Diagnose bereits Jahre zurückliegt, werden Sie feststellen, dass aus dem einstmals unkomplizierten Kind jetzt ein Teenager wird, der sich auch mal gegen seine Diät auflehnt und von Zeit zu Zeit ein wenig beim Essen mogelt. All diese Reaktionen sind völlig normal, wenn man im Zusammenhang mit Jugendlichen in der Pubertät überhaupt das Wort »normal« gebrauchen kann. Sie sollten versuchen, diese Zeit mit Geduld

und Verständnis zu überstehen und immer wieder das Gespräch mit Ihren Großen suchen.

Veränderte Symptome

Manchmal scheinen die Symptome in der Pubertät wie weggezaubert. Doch das ist in den meisten Fällen nur vorübergehend. Diese Zeit ist für die Jugendlichen eine große Versuchung, der sie gerne erliegen würden. Sie glauben, dass alles in Ordnung ist, nur weil sie keine Symptome bekommen. Doch in Wirklichkeit ist das ein Trugschluss. Auch wenn die Kinder die Auswirkungen des Glutens nicht spüren, richtet es weiter Schaden an.

Bei anderen gehen die Symptome nicht weg, sondern verändern sich und ähneln immer mehr den Symptomen, wie sie für Erwachsene charakteristisch sind. Dazu gehören beispielsweise Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Depressionen. Auch diese Jugendlichen glauben, dass ihre Symptome verschwunden sind, denn sie reagieren nicht mehr mit den Symptomen, die bisher für sie typisch waren (beispielsweise Durchfall). Vielleicht erkennen sie nicht, dass die Kopfschmerzen, die sie jetzt haben, auch ein Zeichen der Glutenunverträglichkeit sind.

Warum Jugendliche manchmal bei der Ernährung schummeln

Ich behandle das Thema »Schummeln in der glutenfreien Ernährung« ausführlich in [Kapitel 18](#). Doch Jugendliche sind sehr unterschiedlich und sie schummeln manchmal aus sehr verschiedenen Gründen. Mit der Zeit werden aus kleinen Kindern Teenager und wir Eltern können nicht mehr verhindern, dass sie einfach irgendetwas essen. Deshalb ist es gut, wenn Sie wissen,

warum Teenager so etwas machen. Auf diese Weise können Sie Verständnis zeigen und offen mit Ihren Kindern darüber sprechen.

Jugendliche möchten glutenhaltige Dinge essen, weil

- ✓ **die Peergroup Druck ausübt.** Zu keiner Zeit des Lebens ist der Gruppenzwang größer als in diesem Alter. Vermutlich werden andere Ihr Kind nicht einmal drängen, etwas Glutenhaltiges zu essen. Doch der Jugendliche möchte einfach so sein wie alle anderen und wird dadurch verleitet, seine Ernährung nicht mehr konsequent einzuhalten.

Kinder möchten einzigartig, aber nicht anders sein. Doch durch eine glutenfreie Diät fühlen sie sich andersartig. Seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn Ihr Kind sich einen Hamburger mit Brötchen bestellt, nur um so zu sein wie seine Kumpels.

- ✓ **sie rebellieren.** Ein Jugendlicher kann die Ernährung als Mittel benutzen, sich gegen Sie aufzulehnen. Selbst wenn er Ihnen nichts davon erzählt, übt er unbewusst Kontrolle aus. So in der Art: »Ich werde dir schon zeigen, wer hier die Kontrolle hat!«
- ✓ **sie neugierig sind.** Ein kleines Kind, das neugierig ist, wie Gluten wohl schmeckt, hat sicherlich mehr Hemmungen, das herauszufinden, als ein neugieriger Teenager. Selbst wenn Ihr Kind immer sehr vernünftig war, wird es mit Sicherheit in seiner Jugend einmal der Verlockung erliegen.
- ✓ **sie ihr Gewicht kontrollieren wollen.** Viele Jugendliche finden sehr schnell heraus, dass sie nicht alle Kalorien aufnehmen, wenn sie Gluten essen. Deshalb essen manche absichtlich Gluten, um abzunehmen.



Achten Sie bei Ihren Kindern auf Anzeichen einer Essstörung. Manchmal treiben sie es mit dem Abnehmen einfach zu weit oder sie essen Gluten, um Gewicht zu verlieren. Thematisieren Sie diese Problematik sofort, denn Essstörungen sind schwerwiegende Erkrankungen.

Was können Sie nun gegen das Schummeln unternehmen? Am besten sprechen Sie in Ruhe mit Ihrem Kind. Versuchen Sie herauszufinden, warum es das tut. Erinnern Sie es an die Auswirkungen, die Gluten auf seinen Körper hat. Verdeutlichen Sie noch einmal, dass das Gluten auch dann seinen Körper schädigt, wenn es im Augenblick keine Symptome aufweist.

Hilfe nach dem Auszug aus dem Elternhaus

Besonders schwierig wird es, wenn die Kinder aus dem Haus gehen – vor allem dann, wenn sie sich noch nicht so lange glutenfrei ernähren. Auf eigenen Füßen zu stehen ist dabei nicht das größte Problem. Wird Ihr Kind beispielsweise studieren, kann es in einer Mensa schwierig sein, sich richtig zu ernähren. In jedem Fall sollte Ihr Kind gut darüber Bescheid wissen, welche Nahrungsmittel glutenfrei und gesund sind.

Ihr Kind wird die Möglichkeit haben, Lebensmittel in einem Kühlschrank zu lagern. So kann es selbst einkaufen, was es benötigt. Auch eine richtig ausgestattete Küche oder wenigstens eine Mikrowelle wären nicht schlecht.



Schicken Sie Ihrem Kind doch einfach ab und zu ein Päckchen mit glutenfreien Naschereien – als kleine Erinnerung, wie sehr Sie es lieben.

Emotionale Hürden überwinden

In diesem Kapitel

- ▶ Negative Gefühle erkennen
 - ▶ Die Erkrankung nicht verleugnen
 - ▶ Lernen, mit Fehlern umzugehen
 - ▶ Das große Ganze
 - ▶ Auf dem richtigen Weg bleiben
-

Vielleicht habe ich einfach nicht genau genug hingeschaut, aber ich habe im Buchladen noch nie einen Bestseller mit dem Titel *Wie gehe ich mit meinem Glück am besten um* gesehen.

Schließlich brauchen Menschen vor allem dann Hilfe, wenn sie großen Herausforderungen gegenüberstehen. Für viele ist die glutenfreie Ernährung eine riesige Herausforderung. Das hat vor allem mit der konsequent einzuhaltenden Ernährungsumstellung zu tun.

Menschen, die eine glutenfreie Ernährung anstreben, tun das aus einem der folgenden Gründe:

- ✓ **Es könnte Spaß machen, so zu leben.** Verpackungen genau studieren, Zutatenlisten überprüfen, Codes dechiffrieren ... und das Beste: Keine Pizza, kein Bier! (Zu dieser Gruppe gehören die Autoren des Bestsellers *Wie vermeide ich zu viel Glück*.)
- ✓ **Sie glauben, dass sie so leben sollten.** Es wurde bei Ihnen keine Erkrankung diagnostiziert oder die durchgeführten Untersuchungen fielen negativ aus. Doch Sie nehmen an, dass es Ihnen durch eine glutenfreie Ernährung besser gehen wird. Vielleicht sind Sie auch einfach der Meinung, dass diese

Lebensweise gesünder ist. Möglicherweise möchten Sie durch Ihre glutenfreie Ernährung eine Ihnen nahestehende Person, die sich auf diese Weise ernähren muss, unterstützen.

- ✓ **Sie müssen sich glutenfrei ernähren.** Bei Ihnen wurde eine Erkrankung festgestellt, die eine glutenfreie Ernährung zwingend erforderlich macht.

Für welche Gruppe wird es aus psychologischer Sicht wohl am leichtesten sein? Wenn Sie sich freiwillig entscheiden, haben Sie einen großen emotionalen Vorteil. Sie sind mental nicht nur auf die Herausforderung vorbereitet, sondern Sie begrüßen die Veränderungen sogar.

Wenn Ihnen dagegen jemand sagt, dass Sie etwas tun müssen (wie bei Gruppe drei), wird es sicherlich um einiges schwerer sein. (Können Sie sich noch erinnern, wie es war, wenn Sie als Kind freiwillig Ihr Zimmer aufräumen wollten und gerade in diesem Augenblick Ihre Mutter rief: »Vergiss nicht, dein Zimmer aufzuräumen!«?) Manche Menschen stehen plötzlich einigen emotionalen Problemen gegenüber, wenn sie die Herausforderung der glutenfreien Ernährung annehmen.

Manche sind der Meinung, dass ich etwas zu optimistisch bin, wenn ich die Vorzüge der glutenfreien Ernährung preise. Ich lebe nun schon sehr lange glutenfrei. Und glauben Sie mir, ich bin dabei auch auf einige emotionale Herausforderungen gestoßen. Doch man muss sich der Herausforderung stellen und die Hürden erkennen, um sie zu überwinden.



Sie müssen immer daran denken: Beschäftigen Sie sich mit Ihren Gefühlen, aber verweilen Sie nicht in ihnen. Sie können traurig, wütend und genervt sein. Das ist vollkommen in Ordnung. Alle Reaktionen und Gefühle, über die ich in diesem Kapitel schreibe, sind völlig normal, wenn jemand erfährt, dass er sein ganzes Leben verändern soll. Doch es kann schnell passieren, dass Sie in diesen negativen Gefühlen verharren. Dann werden Sie

davon aufgefressen. Negative Gefühle sind erlaubt, aber lassen Sie sich von ihnen nicht beherrschen, sondern gehen Sie weiter Ihren Weg.

In diesem Kapitel stelle ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten vor, wie Sie das Negative überwinden und vieles wieder in einem positiven Licht sehen können. Für viele Menschen ist die Veränderung ihrer Lebens- und Essgewohnheiten eine schwierige Phase in ihrem Leben. Doch letztendlich wird es ihnen danach besser gehen.

Emotionale Probleme erkennen

Die Gründe, warum es nicht leicht ist, glutenfrei zu leben, sind vom emotionalen Standpunkt aus sehr vielfältig:

- ✓ **Soziale Aktivitäten sind oft mit Essen verknüpft.** Nachdem Sie nun kein Gluten mehr essen, fühlen Sie sich möglicherweise isoliert oder haben Angst, an Veranstaltungen teilzunehmen, weil Sie glauben, dort nichts essen zu können. (Lesen Sie zum Thema »Essen außer Haus« [Kapitel 16](#).)
- ✓ **Ihnen nahestehende Menschen werden Sie nicht verstehen.** In [Kapitel 16](#) gehe ich darauf ein, wie Sie mit anderen über die glutenfreie Ernährung reden sollten. Doch manchmal ist es einfach so, dass Menschen, die selbst nicht betroffen sind, die Grundlagen der glutenfreien Ernährungsweise nicht begreifen. Das kann selbst bei Personen, die Ihnen sehr nahestehen, der Fall sein.
- ✓ **Andere könnten glauben, Sie seien merkwürdig oder gar verrückt.** Wenn Sie versuchen, anderen die glutenfreie Ernährung zu erklären, oder wenn Sie beobachtet werden, während Sie zum ersten Mal versuchen, in einem Restaurant ein glutenfreies Essen zu bestellen, könnte man den Eindruck bekommen, Sie seien etwas merkwürdig, kompliziert oder

pingelig, haben eine Essstörung oder sind einfach nur total verrückt.

- ✓ **Wohlbefinden durch Essen.** Ungeachtet aller Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung dient Essen manchen Menschen auch zum Stressabbau. Wenn nun die Ernährungsmöglichkeiten eingeschränkt werden, kann das ebenfalls verunsichern und Ängste auslösen.
- ✓ **Manche Menschen mögen generell keine Veränderungen.** In diesem Fall kann es ein großes Problem sein, wenn plötzlich die gesamte Lebensweise verändert werden muss.
- ✓ **Sie verlieren die Kontrolle über Ihr Leben.** Sie sind in puncto Ernährung plötzlich zu einem Leben voller Einschränkungen verurteilt. Sie essen schon seit Ihrer Kindheit und haben sich immer aussuchen können, was Sie essen. Und jetzt will Ihnen jemand vorschreiben, was Sie essen dürfen und was nicht? Das ist manchmal sehr hart.
- ✓ **Es ist so endgültig.** Das ist einfach so. Und es hilft niemandem, der mit diesen Einschränkungen leben muss, darüber zu lamentieren.
- ✓ **Sie fühlen sich wie auf einer Insel, einsam und allein.** Wenn dem so ist, dann sollten Sie wissen, dass es wenigstens eine sehr große Insel ist, denn Millionen Menschen ernähren sich ebenfalls glutenfrei. Durch die glutenfreie Lebensweise fühlen sich manche Menschen isoliert und ausgeschlossen. Wenn es auch Ihnen so geht, sollten Sie unbedingt weiterlesen, denn mithilfe der folgenden Ausführungen werden Sie erkennen, dass Sie keineswegs allein sind.

Im Folgenden werde ich mich mit Gefühlen beschäftigen, die sehr häufig auftreten, wenn man plötzlich erfährt, dass man sich glutenfrei ernähren muss. Sie ähneln sehr stark den Gefühlen, mit denen sich Menschen nach einem schrecklichen Erlebnis auseinandersetzen müssen. Das ist keine große Überraschung, denn für manche Menschen ist auch die Nachricht, dass sie ab jetzt für immer glutenfrei leben müssen, ein Schock.

Schock und Panik

Wenn Sie schon einmal jemanden gesehen haben, der sein Portemonnaie nicht finden kann, wissen Sie, was Panik ist. Für manche Menschen ist die Tatsache, sich jetzt glutenfrei ernähren zu müssen, fast genauso schlimm.

Auf der einen Seite trifft Sie das alles völlig überraschend. Sie sitzen bei Ihrem Arzt und sprechen über Ihre übermäßige Darmtätigkeit oder über das Fehlen derselben. Und im nächsten Augenblick werden Sie mit einer Krankheit konfrontiert, von der Sie bisher noch nie gehört hatten und die Sie für den Rest Ihres Lebens begleiten wird. Doch eigentlich kommt das alles gar nicht so plötzlich. Wahrscheinlich haben Sie schon seit Jahren Beschwerden. Jetzt hat Ihre Erkrankung endlich einen Namen. Und man kann sie behandeln.

»Was?« – Das ist alles, was Sie in diesem Augenblick denken oder sagen können. Sie sind betäubt und stehen unter Schock. Zum Glück sind Sie nur einmal deswegen geschockt. Oder haben Sie schon einmal gehört, dass man jemanden mit derselben Nachricht zweimal schockieren kann?

Hatten Sie schon einmal so kalte Hände, dass sie beinahe erfroren wären? Die Hände sind dann ganz taub, nicht wahr? Wenn sie wieder warm werden, kribbelt und klopft es in den Händen, als wäre man damit in eine Häckselmaschine geraten. So fühlt es sich an, wenn der erste Schock in blanke Panik umschlägt und die Bedeutung der Worte »Ernährung für den Rest des Lebens« so langsam in Ihr Bewusstsein dringt. Was sollen Sie jetzt noch essen? Wie sollen Sie das alles bloß machen? Werden Sie es schaffen?

Solche Gefühle sind ganz normal. Sie werden auch wieder vergehen. Sie werden lernen, was Sie essen dürfen, und je vertrauter Sie mit Ihrer neuen Ernährung werden, umso mehr verschwindet die Angst. Bei dem einen geht das schneller als

beim anderen, doch jeder wird irgendwann diesen Punkt erreichen.

Wut und Frustration

Der Schock und die Angst haben nachgelassen und Sie sind schon ein wenig mit der Diät vertraut. Doch irgendetwas bohrt in Ihnen. Sie sind sauer und frustriert.

Es spielt keine Rolle, auf wen oder was Sie wütend sind. Die einen sind sauer auf ihre Eltern, weil sie ihnen ein »defektes« Gen vererbt haben, andere sind wütend auf sich selbst, weil sie dieses Gen an ihre Kinder weitergegeben haben. Manche sind böse auf ihren Partner, weil er nicht genügend Verständnis zeigt. Bei den meisten richtet sich die Wut auf die Nahrungsmittelhersteller, denn sie haben das Gefühl, dass sie extra überall Gluten hineingeben. Ein paar Betroffene lassen ihre Wut auch ganz einfach an Gott aus, der sich ihrer Meinung nach diese Krankheit für sie »ausgedacht« hat.

Im Endeffekt sind Sie wütend und stressen sich selbst. Es ist im Leben sehr wichtig zu lernen, mit Ärger richtig umzugehen. Man ist sehr schnell dazu verleitet, seinen Ärger an denen auszulassen, die einem am nächsten stehen. Vor allem dann, wenn sie nur wenig Verständnis für Ihre Situation aufbringen. Wenn Sie Hilfe dabei brauchen, mit Ihrem Ärger umzugehen, sollten Sie das anderen signalisieren. Doch lassen Sie Ihren Ärger nicht an ihnen aus. Besonders nicht an den Menschen, die Ihnen nahestehen, denn sie sind an Ihrer Situation nicht schuld. Außerdem können sie Ihnen jetzt, nachdem Sie ihre Hilfe am meisten brauchen, sehr nützlich sein.

Kummer und Hoffnungslosigkeit

Sind Sie bekümmert und fühlen sich, als hätten Sie gerade Ihren besten Freund verloren? Auf gewisse Weise haben Sie das vielleicht auch. Die Kontrolle darüber, was Sie essen, und das Essen selbst kann Sie entspannen und trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei. Wenn Sie plötzlich dazu gezwungen werden, Ihr Lieblingsessen aufzugeben, kann es sein, dass Sie diese Veränderung sehr belastet und traurig macht. Manche haben das Gefühl, als wären sie die einzigen auf der ganzen Welt, die dieses Problem haben. Das unterstützt das Gefühl von Isolation und Einsamkeit.

Wenn sich Ihr Kind plötzlich glutenfrei ernähren soll, können sich solche Gefühle sogar noch verstärken. Sie haben immer davon geträumt, dass das Leben Ihres Kindes frei von Kummer und Sorgen verlaufen wird. Eine Diät, bei der man nicht das essen kann, was die meisten essen, taucht in diesem Traum mit Sicherheit nicht auf.

Manche Menschen sind sogar verzweifelt und ohne jede Hoffnung. Sie empfinden die Diät als mühsam und schwierig und machen dabei auch Fehler. So kommen sie zu dem Schluss, dass wenn sie die Diät nicht richtig machen können, können sie sie auch gleich lassen. Sie geben auf.

Kummer und Hoffnungslosigkeit sind ganz normale Empfindungen, aber Sie dürfen ihnen nicht nachgeben. Sie werden Ihre Gefühle von Einsamkeit und Traurigkeit überwinden. Die glutenfreie Ernährung muss nicht gleichbedeutend sein mit Isolation und Verzicht. Wenn Sie Ihr Bestes geben und sich richtig anstrengen, werden Sie das schaffen. Es ist besser, ab und zu mal einen Fehler zu machen, als aufzugeben oder es gar nicht erst zu versuchen.

Verlust und Verzicht

Sie werden ganz unterschiedliche Arten von Verlust empfinden, wenn Sie erfahren, dass Sie kein Gluten mehr essen dürfen. Sie werden auf Nahrungsmittel verzichten müssen, die Sie besonders gerne gegessen haben. Sie vermissen Bier und Pizza beim Fernsehabend auf der Couch und Omas hervorragende Plätzchen, nach denen jeder greift, noch bevor er Oma Guten Tag gesagt hat. Und was ist mit den leckeren Appetithäppchen, die es fast immer nur als »Glutenbomben« gibt?

Viele Ihrer Lieblingsgerichte gehören ab jetzt, zumindest in der Art, wie Sie sie bisher kannten, der Vergangenheit an. Auf den ersten Blick scheint Ihr Leben nicht mehr dasselbe zu sein. Und es ist in der Tat nicht mehr genau dasselbe. Doch denken Sie daran, wenn Sie zu irgendwelchen gesellschaftlichen Veranstaltungen gehen – dabei geht es nicht in erster Linie ums Essen, sondern vor allem um die sozialen Kontakte. Denken Sie auch daran, sich zu solchen Gelegenheiten selbst etwas zu essen mitzubringen, und befolgen Sie die goldenen Regeln des Ausgehens, die ich in [Kapitel 16](#) ausführlich beschreibe.

Ein anderer Verlust ist der Verlust von Komfort und Bequemlichkeit. Heutzutage sind Nahrungsmittel schon verbraucherfreundlich vorbereitet. Sie sind vorgewaschen, vorgeschnitten, geschält, vorgekocht, abgepackt, versiegelt und so weiter. Als sogenanntes Convenience Food können Sie eine komplette Mahlzeit kaufen. Davon gibt es die unterschiedlichsten Ausführungen, damit für jeden Geschmack etwas dabei ist. Ja, diese Nahrungsmittel sind sehr komfortabel. Und manchmal, wenn sie aus der Obst- und Gemüseabteilung sind, sind sie sogar glutenfrei und Sie dürfen sie essen.

Für viele Betroffene ist der Verlust von Komfort und Bequemlichkeit tatsächlich Realität. Die Zeiten, in denen Sie einfach den Pizzaservice anrufen konnten, sind nun vorbei. Zumindest so lange, bis Sie dort auch glutenfreie Pizza bekommen können (ein wenig träumen ist erlaubt). Sie können

auch nicht mehr durch den Supermarkt gehen und spontan etwas kaufen, weil es gut aussieht oder heute im Sonderangebot ist.

Richtig, auf Gluten zu verzichten, ist nicht immer bequem. Und Sie vermissen Ihre Lieblingsgerichte. Doch vergessen Sie nicht, was Sie dafür gewonnen haben. Ihre Gesundheit! Die glutenfreie Ernährung ist der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit – das ist unbezahlbar.

Traurigkeit und Depression

Gelegentlich kommt es vor, dass Betroffene von der Erkrankung und der glutenfreien Diät derart überwältigt werden, dass sie sogar depressiv werden. Denken Sie daran, dass Stimmungsschwankungen und auch eine Depression ein Symptom Ihrer Glutenunverträglichkeit sein können. Besteht die Möglichkeit, dass die Depression durch eine versehentliche Glutenaufnahme entstanden ist? Oder bestand sie schon vor der Zöliakie-Diagnose? Einigen Betroffenen wurde vor der Zöliakie-Diagnose nämlich immer wieder zu verstehen gegeben, dass alle ihre Symptome nur in ihrem Kopf entstehen würden. Solche Beschuldigungen können so schmerzhaft und frustrierend sein, dass sie die Menschen in eine Depression stürzen.



Bei Zöliakie-Kranken kommen Depressionen, Manien, Krampfanfälle oder andere neurologische Erkrankungen häufiger vor. In [Kapitel 2](#) gehe ich näher darauf ein und erkläre, wie Gluten sich auf das Verhalten auswirken kann.

Auch Sie werden sicherlich Einschränkungen, Kummer, Verlust, Ärger oder Ähnliches fühlen. All diese Gefühle können zu Depressionen führen.

Unglücklicherweise können Depressionen, die durch eine andere Grunderkrankung verursacht werden, zu einem Teufelskreis führen. Die körperlichen Symptome lassen die Betroffenen leiden

und führen zur Depression. Und die Depression verschlimmert wiederum die körperlichen Symptome. Außerdem kann die Depression das Immunsystem schwächen und das Herz angreifen. Menschen, die unter einer Depression leiden, besitzen ein vierfach höheres Herzinfarktrisiko.

Wenn Sie depressiv sind, sollten Sie genau darauf achten, dass Ihre Ernährung absolut glutenfrei ist. Nur so können Sie wissen, dass Ihr Gemütszustand kein Symptom Ihrer Glutenunverträglichkeit ist. Sie sollten auch gegebenenfalls eine Therapie in Erwägung ziehen.



Wenn Ihr Stimmungstief nicht allzu schlimm ist und Sie versuchen wollen, aus eigener Kraft dort wieder herauszukommen, können Ihnen folgende Aktivitäten dabei helfen:

- ✓ **Sport:** Beim Sport produziert Ihr Gehirn Endorphine. Das sind Stoffe, die auf ganz natürliche Weise eine gute Stimmung erzeugen. Sport hilft Ihnen außerdem dabei, Stresshormone abzubauen.
- ✓ **Richtige Ernährung:** Das bedeutet, dass Sie sich nicht nur gesund ernähren sollen, sondern Ihre glutenfreie Diät strikt einhalten müssen. Gluten würde die körperlichen und emotionalen Symptome wieder verschlechtern. Wenn Sie unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, beraubt Sie das Gluten wichtiger Nährstoffe, die Sie dringend benötigen, um gesund zu sein und sich gut zu fühlen. Vermeiden Sie gegebenenfalls Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index (siehe [Kapitel 6](#)), da sie Ihren Blutzuckerspiegel durcheinanderbringen könnten und sich auch auf Ihre Stimmung auswirken könnten.
- ✓ **Alkohol vermeiden:** Viel Alkohol ist ein starkes Depressivum, er drückt auf Ihre Stimmung. Außerdem stört er Ihren Schlaf. Ein gesunder Schlaf ist jedoch eine wichtige Voraussetzung, um sich gut zu fühlen.

- ✓ **Entspannung:** Ich weiß, das ist manchmal nicht einfach. Doch für Ihre geistige Gesundheit ist Entspannung sehr wichtig. Manchmal vergessen Sie vielleicht, auf sich selbst zu achten. Wenn Sie nicht entspannen, haben Sie keine Kraft, anderen zu helfen.
- ✓ **Für andere etwas Nettes tun:** Wie viel Glück Sie empfinden, ist direkt proportional zu dem Glück, das Sie anderen bereiten. Haben Sie sich schon einmal richtig schlecht gefühlt und dann etwas Schönes für jemand anderen getan? Es ist nahezu unmöglich, sich nicht besser zu fühlen, wenn man anderen eine Freude gemacht hat.

Die Erkrankung nicht verleugnen

Es watschelt wie eine Ente. Es quakt wie eine Ente. Es legt Enteneier. Aber Sie möchten gerne glauben, dass es ein Golden Retriever ist. Im Fall Ihrer Gesundheit steht vielleicht in großen Leuchtbuchstaben geschrieben: »Sie müssen glutenfrei leben.« Doch Sie lesen stattdessen: »Glutenfrei? Ich bin sicher, dass ich das nicht muss.« Es gibt verschiedene Arten von Verleugnung. Einige davon betreffen Sie, andere die Menschen um Sie herum.

Wenn Sie es verleugnen

Wenn jemand erfährt, dass er aus gesundheitlichen Gründen zukünftig auf Gluten verzichten muss, passiert es nicht selten, dass er davonläuft und den Kopf in den Sand steckt. Das ist ein klassischer Fall von Verleugnen und jeder von uns hat das sicherlich schon einmal auf die ein oder andere Weise erlebt. Ich möchte Ihnen einige Phasen der Verleugnung aufzeigen.

Sofort verleugnen

Ihr Arzt: Sie leiden unter (setzen Sie hier die Erkrankung ein). Deshalb müssen Sie ab sofort vollständig auf Gluten verzichten.

Sie: Gluten? Sie meinen so etwas wie Honig oder Zucker?

Ihr Arzt: Nein, ich meine Pizza, Brot und Bier.

Sie: Das ist sicherlich nicht Ihr Ernst.

Ihr Arzt: Das ist absolut mein Ernst.

Diese erste Reaktion ist sehr häufig: Es kann nicht sein, dass ich diese Krankheit habe. Ich habe noch niemals etwas davon gehört. Ich bin viel zu dick, um diese Erkrankung zu haben. Ich bin zu alt, um diese Erkrankung haben.

Sie können leugnen, solange Sie wollen, doch das wird Ihrer Gesundheit nicht guttun. Das Einzige, was Ihnen jetzt hilft, ist, in Sachen Ernährung so schnell wie möglich den richtigen Weg einzuschlagen.

Später verleugnen

Eine andere Art der Verleugnung setzt erst viel später ein, wenn Sie sich schon eine ganze Weile glutenfrei ernähren und sich wieder großartig fühlen. Sie fühlen sich vielleicht wieder so gut, dass Sie schon ganz vergessen haben, dass das nicht immer so war.

Langsam hat bei Ihnen das Bewusstsein eingesetzt, dass Sie sich für den Rest Ihres Lebens auf diese Weise ernähren müssen und Sie sind in großer Versuchung, ab und zu ein wenig zu schummeln. So beginnt ein innerer Kampf zwischen der Versuchung und der Vernunft.

Der vernünftige Teil in Ihnen sagt: »Mmmmmm, das ist der leckerste glutenfreie Keks, den ich je gegessen habe.« Doch gleich meldet sich der Teufel der Versuchung zu Wort: »Ich kann doch nicht beim Fußballabend Reiswaffeln knabbern und Weißwein trinken, während meine Freunde genüsslich bei Pizza und Bier sitzen. Außerdem habe ich gar keine Unverträglichkeit ... Also, ein Stück Pizza wird schon nicht schaden.«

Halten Sie sich von der Pizzaschachtel fern. Das ist keine leichte Zeit. Sie hoffen immer noch, dass Sie nicht wirklich auf Gluten verzichten müssen. Sie testen es vielleicht immer wieder aus und ignorieren dabei alle Anzeichen, die ganz klar für eine Unverträglichkeit sprechen. Und vergessen Sie nicht, dass viele Symptome auch erst nach längerer Zeit der Glutenaufnahme auftreten können.

Die Erkrankung akzeptieren

Das größte Problem an der Verleugnung ist, dass sie es rechtfertigt, Gluten zu essen. Wenn Sie fest daran glauben, nicht auf Gluten verzichten zu müssen, verleitet Sie das dazu, schleunigst zum nächsten Bäcker zu laufen.

Widerstehen Sie der Versuchung. Wenn Sie schon einige Zeit ohne Gluten gelebt haben, fühlen Sie sich natürlich großartig. Doch das ist gerade wegen und nicht trotz der Diät der Fall. Außerdem besteht die Gefahr, dass Sie keine Symptome entwickeln, wenn Sie etwas Glutenhaltiges essen. Auf diese Weise kommen Sie fälschlicherweise zu dem Schluss, dass Sie nicht auf Gluten verzichten müssen.

Wenn Sie sich noch immer nicht sicher sind, ob Sie wirklich glutenfrei leben müssen, werden Ihnen folgende Punkte vielleicht mehr Klarheit bringen:

- ✓ **Lassen Sie sich gründlich testen.** Verleugnung ist ein zwingender Grund, sich gründlich testen zu lassen. Lesen Sie

in [Kapitel 2](#) mehr über die Untersuchungsmethoden, mit denen man eine Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit nachweist.

- ✓ **Denken Sie daran, dass negative Testergebnisse nicht unbedingt bedeuten, dass Sie Gluten vertragen.** Eine Zöliakie kann nicht mithilfe von Allergietests nachgewiesen werden. Zöliakie-Tests übersehen manchmal auch die Glutenüberempfindlichkeit. Die Tests haben sich im Laufe der Jahre verändert. Vielleicht ist es schon lange her, seit Sie getestet wurden. Außerdem kann ein Test auch falsch negativ ausfallen. Des Weiteren sollten Sie bedenken, dass sich jederzeit eine Glutenunverträglichkeit entwickeln kann. Nur weil Sie einmal negativ getestet wurden, heißt das nicht, dass Sie das noch immer sind. Zudem geht es manchen Menschen deutlich besser, wenn sie auf Gluten verzichten, obwohl sie eindeutig negative Testergebnisse aufweisen.
- ✓ **Holen Sie eine zweite Meinung ein.** Wenn Sie unbedingt wollen, darf es auch eine dritte sein. Etwa in der Art »Papa sagt Nein, frag Mama«. Doch wenn beide Nein sagen, sollten Sie Ihre Niederlage anerkennen.
- ✓ **Sprechen Sie mit anderen, denen es genauso ergangen ist.** Die meisten Betroffenen haben schon einmal eine Phase der Verleugnung durchgemacht. Sprechen Sie mit anderen, die auch glutenfrei leben müssen. Wahrscheinlich werden sie mitfühlend lächeln, da sie genau wissen, wie es Ihnen jetzt geht.
- ✓ **Machen Sie sich Notizen.** Notieren Sie Ihre Symptome, wie Sie sich fühlen, wenn Sie bestimmte Nahrungsmittel zu sich nehmen, und die Symptome Ihrer Glutenüberempfindlichkeit, Zöliakie oder jeder anderen Erkrankung, unter der Sie leiden. Führen Sie ein Ernährungsprotokoll. Können Sie einen Zusammenhang entdecken? Können Sie feststellen, dass beim Verzehr bestimmter Nahrungsmittel Beschwerden auftreten, die zu den Symptomen der Erkrankung passen?

Wenn andere es verleugnen

Am häufigsten tritt die Verleugnung bei anderen auf, wenn sie selbst alle Symptome aufweisen, sich das aber nicht eingestehen wollen. Wieso ist es für Angehörige so schwierig zu erkennen, dass auch sie unter dieser Erkrankung leiden? Probleme mit der Glutenverträglichkeit liegen meist in der Familie. Sehr häufig weisen die Mitglieder einer Familie ganz klassische Symptome auf. Doch warum ist das auch für Freunde so schwierig? Die Glutenunverträglichkeit ist weit verbreitet, doch man hört immer wieder: »Nein, ich habe das nicht.« Tatsächlich ist es wohl eher so, dass sie sich ganz einfach wünschen, diese Erkrankung nicht zu haben.

Erkrankungen, die eine glutenfreie Ernährung erforderlich machen, haben eine Gemeinsamkeit: Die Menschen glauben nicht immer alles, was man ihnen darüber erzählt. Sie zweifeln außerdem daran, dass sie lediglich durch eine glutenfreie Diät wieder ganz gesund werden könnten. Sie verstehen auch nicht immer, wie konsequent man diese Diät wirklich durchführen muss.

Mir wurde schon mehr als einmal vorgeworfen, dass ich geradezu neurotisch versuche, Gluten zu vermeiden. Ärzte warfen mir vor zu übertreiben, weil ich die Inhaltsstoffe einer winzigen Pille kontrollierte. Enge Verwandte warfen mir vor, ich sei besessen von Gluten und von dem Versuch, es zu meiden. Und ich bin mir sicher, dass sich schon mehr als ein Kellner über die Umstände geärgert hat, die ich ihm gemacht habe.

Ich wünschte, ich hätte ein Rezept für Sie, wie Sie mit Ihren Mitmenschen, die ihre Erkrankung nicht akzeptieren, am besten umgehen. Sicherlich hilft es, die Menschen in Ihrem Umfeld immer wieder über die Glutenunverträglichkeit aufzuklären. Doch es steht nicht in Ihrer Macht, sie dazu zu bewegen, sich selbst testen zu lassen oder auf Gluten zu verzichten – auch wenn sich dadurch ihr Gesundheitszustand bestimmt deutlich verbessern würde.

Zurück auf den richtigen Weg

Ich gebe zu, dass Sie einer großen emotionalen Herausforderung gegenüberstehen, wenn Sie sich auf eine glutenfreie Ernährung umstellen. Sie werden Ihr Leben auf den Kopf stellen müssen! Doch es ist sehr wichtig, sich dieser Herausforderung zu stellen und wieder Spaß am Leben zu haben.

Die Kontrolle zurückgewinnen

Kontrollieren Sie Ihre Diät, sonst wird die Diät Sie kontrollieren. Ein Grund für das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, ist ganz einfach die Angst. Die Angst, zu versagen. Die Angst, falschen Informationen über die Erkrankung zu glauben. Die Angst, liebgewonnene Gewohnheiten und Ihr Lieblingsessen aufgeben zu müssen. Die Angst, sich benachteiligt zu fühlen. Die Angst, anders als die anderen zu sein. Die Angst vor neuen Nahrungsmitteln. Die Angst vor diesem gesamten neuen Lebensstil.

Doch Sie können dieser Angst nur Herr werden, wenn Sie neue Dinge ausprobieren. Seien Sie kreativ. Probieren Sie unbekannte Nahrungsmittel. Bombardieren Sie Ihre Geschmacksknospen mit allen nur erdenklichen glutenfreien Leckereien. Sammeln Sie Informationen. Bereiten Sie sich vor, wenn Sie ausgehen möchten. Wenn Sie oder auch Ihre Kinder die Diät im Griff haben, können Sie das glutenfreie Leben leben und lieben lernen.



Falls all Ihre Lieblingsgerichte nun verboten sein sollten, denken Sie daran, dass Sie dieses Essen krank gemacht hat und machen würde. Finden Sie neue Lieblingsspeisen, aber essen Sie nicht, bloß um sich zu trösten. Das würde Ihrem Gewicht auf Dauer gar nicht guttun.

Weiterdenken

Wenn Menschen mit der glutenfreien Lebensweise beginnen, begegnen ihnen immer wieder Begriffe, die für sie sehr erschreckend und beängstigend sind. Dazu gehören Wörter wie *Krankheit, chronisch, Einschränkungen, lebenslang, Mangelernährung, Schädigung des Darms oder Intoleranz*.

Doch gerade wenn Sie diese Worte erschrecken, ist es wichtig, darüber hinaus zu denken. Konzentrieren Sie sich eher darauf, wie sehr sich Ihre Gesundheit durch Ihre neue Lebensweise verbessern wird, dass Sie sich besser fühlen und mehr Energie haben werden. Dadurch können Sie Ihre Perspektive in eine optimistischere Richtung bringen.

Konzentration auf das, was Sie essen dürfen

Wenn Sie sich glutenfrei ernähren müssen, kennen Sie sicherlich das plötzliche Verlangen nach einem Croissant oder Ähnlichem. Es liegt in der Natur des Menschen, immer das zu wollen, was er nicht haben kann.

Glauben Sie mir, ich weiß, wie entbehrungsreich das glutenfreie Leben aussehen kann. Meine arme Familie bekommt Filet Mignon, Shrimps oder Hühnchen mit Marsala serviert. Als Beilagen gibt es so etwas Langweiliges wie Zitronenquinoa, Bohnen, Salat mit Feta und Safranreis und zum Nachtisch müssen sie sich mit Kuchen, Pudding, Schokolade, Eis und Crème brûlée begnügen. Wirklich, sehr entbehrungsreich.

Lassen Sie sich durch meinen Sarkasmus nicht kränken. Das Gefühl, dass Ihre Möglichkeiten nun sehr begrenzt sind und Ihr Appetit auf einen simplen Sauerteig sind absolut normal. Das

Gleiche gilt, wenn Sie eine Speisekarte studieren und dann das Gefühl haben, als könnten Sie nur die Obstbeilage bestellen.

Vielleicht nehmen Sie sich auch einfach die Vegetarier zum Vorbild. Sie beschweren sich nicht, weil sie auf fettes Schweinefleisch oder ein saftiges Steak verzichten. Genau das Gegenteil ist der Fall: Sie schwelgen in ihrem Essen und zelebrieren ihren fleischlosen Lebensstil.

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie essen dürfen. Die Liste der erlaubten Nahrungsmittel ist sehr viel länger als die Verbotsliste. Wenn Sie mir nicht glauben, dann setzen Sie sich einfach mal hin und schreiben selbst alles auf. Machen Sie eine Liste mit allem, was Sie essen dürfen – und sagen Sie Bescheid, wenn Sie irgendwann damit fertig sind.



Es ist ganz leicht, ein Nahrungsmittel in den Mittelpunkt des Interesses zu rücken – man muss es einfach nur verbieten. Es liegt in der Natur des Menschen, genau das zu wollen, was er nicht haben kann. Viele begehren glutenhaltige Speisen umso mehr, wenn sie verboten sind. Haben Sie also das Gefühl, etwas entbehren zu müssen, sollten Sie sich etwas gönnen. Natürlich nichts mit Gluten, aber zum Beispiel Ihr glutenfreies Lieblingsessen. Das erinnert Sie daran, wie viele leckere Dinge Sie essen dürfen. Außerdem können Sie so leichter vergessen, was verboten ist.

Vermeiden, ärgerlich oder verletzend zu reagieren

Sie werden sehr wahrscheinlich auch auf Menschen treffen, die Ihnen gegenüber eher gleichgültig, uninteressiert, gedankenlos oder sogar sehr unhöflich reagieren. Das macht Sie sicherlich manchmal wütend. Oder andere kümmern und sorgen sich zwar um Sie, haben aber vergessen, extra für Sie etwas zu besorgen,

oder haben es einfach nicht verstanden, worauf es bei der glutenfreien Ernährung ankommt, und servieren deshalb glutenhaltige Speisen.

Doch vergessen Sie nicht, dass Sie vermutlich durch Ihre Diät einen anderen Bezug zu Nahrung und Essen bekommen haben. Sie verfügen jetzt über ein ganz anderes Bewusstsein dafür, was es bedeutet, eine Diät einzuhalten. Vermutlich achten Sie selbst jetzt wesentlich mehr auf die Einschränkungen und Bedürfnisse anderer Menschen.

Vermeiden Sie unnötige Konkurrenzkämpfe

Sie kennen sicherlich Leute, die gerne dieses Spiel spielen: Sie erwähnen so nebenbei, dass Sie Kopfschmerzen haben, und die Reaktion darauf ist sofort: »Du glaubst, *du* hast Kopfschmerzen? Ich hatte vor Kurzem erst wieder eine Migräne, die ...« Sie versuchen immer, Sie in dem Du-glaubst-dir-geht-es-schlecht-Spiel zu übertreffen. In diesem Spiel haben Sie jetzt alle Trümpfe in der Hand. Wenn Sie unter Zöliakie leiden, könnte Ihr Blatt so aussehen: »Ich habe eine lebenslange, chronische Erkrankung und muss eine Diät einhalten, bei der ich kein Brot essen darf.« Und dann ist da noch der absolute Trumpf auf Ihrer Hand: der Durchfall. Sie haben mit Sicherheit das bessere Blatt, aber spielen Sie es nicht aus. Denn dieses Spiel beschäftigt sich viel zu sehr mit den negativen Seiten des Lebens und zieht Sie in einen unheilvollen Wettkampf, der für Sie gar nicht gut ist. Außerdem interessiert es andere, die dieses Spiel spielen, vermutlich gar nicht, was Sie sagen, denn sie sind viel zu sehr damit beschäftigt, ihre nächste Karte auszuwählen.

Derweil ist der Rest der Welt immer noch sehr unzureichend über die Schwierigkeiten der glutenfreien Ernährung informiert und

man ist »unhöflich« genug, Sie zum Essen einzuladen – in Ihre (frühere) Lieblingspizzeria.

Seien Sie nicht beleidigt oder verärgert. Die Menschen haben viel im Kopf und sind oft so mit ihrem eigenen Leben beschäftigt, dass sie es nicht schaffen, an so etwas zu denken. Meist ist es nicht Unhöflichkeit (nun gut, manchmal schon), diese Personen sind einfach nur unaufmerksam. Freuen Sie sich über die Einladung und bringen Sie etwas mit, das Sie essen dürfen. Bestellen Sie einen Salat oder empfehlen Sie für das Treffen ein anderes Restaurant. Sparen Sie sich Ihre negativen Gefühle für Situationen auf, in denen sie wirklich angebracht sind – beispielsweise wenn das Nachbarskind mitten in der Nacht Schlagzeug üben muss.

Künstlicher Optimismus

Ich bin kein Fan von unechten, gekünstelten Menschen, denn sie geben vor, etwas zu sein, was sie gar nicht sind. Häufig tun sie das, um anderen zu imponieren.

Künstlicher Optimismus ist dagegen etwas ganz anderes. Bei künstlichem Optimismus gaukeln Sie sich vor, dass Sie etwas, was Sie in Wirklichkeit verabscheuen, mögen. Bevor Ihnen das klar wird, fühlen Sie sich tatsächlich besser. Es ist schon erstaunlich, welche Macht unser Gehirn hat.

Für manche Menschen ist es einfacher als für andere, einen künstlichen Optimismus an den Tag zu legen, denn jeder fällt in ein ganz anderes Optimismusspektrum. Doch ganz egal, zu welcher Gruppe Sie gehören, Sie können künstlichen Optimismus erzeugen, der vieles positiv erscheinen lässt.

Beginnen Sie damit, darüber nachzudenken, wieso es eine positive Wendung in Ihrem Leben ist, sich jetzt glutenfrei zu ernähren. (Lesen Sie [Kapitel 19](#), wenn Sie Hilfe dabei benötigen.)

Vielleicht mögen Sie es, sich jetzt mehr mit Ihrer Ernährung zu befassen, vielleicht finden Sie es gut, jetzt häufiger gemeinsam mit Ihrer Familie zu kochen, oder Sie sind dankbar für Ihre verbesserte Gesundheit und konnten sogar bei anderen Familienmitgliedern dafür sorgen, dass sich durch Ihre Ernährung auch deren Gesundheit bessert.

Erstellen Sie eine Liste und überzeugen Sie sich selbst von Ihrem neuen Lebensstil. Erzählen Sie Ihren Freunden und Ihrer Familie, wie gut Sie sich fühlen und warum das so ist. Und bevor Sie es bemerken, haben Sie sich selbst überzeugt und Ihr Optimismus ist alles andere als künstlich.

Ihre Meinung vertreten

Meinungen sind ein bisschen so wie Bazillen in der Grundschule – man kann sie nicht sehen, aber wenn man die falschen erwischt, kann es einem sehr schlecht damit gehen.

Menschen sind manchmal wie diese Keime. Leise verteilen sie die absurdesten Meinungen an ihre ahnungslosen Opfer. Wenn Sie unglücklich sind, weil Sie sich glutenfrei ernähren müssen und Ihnen noch keine Tipps aus diesem Kapitel helfen konnten, sollten Sie dennoch nicht mit Ihrem Unglück hausieren gehen. Viele, wenn nicht sogar die meisten Menschen sind über Gluten, die glutenfreie Ernährung oder die gesundheitlichen Probleme, die diese Ernährung notwendig machen, nicht gut informiert. Es kann sein, dass Sie der Erste sind, der ihnen davon erzählt.

Wenn Sie in Selbstmitleid versinken oder Ihre Verzweiflung und Ihre Entbehrungen zum Ausdruck bringen, werden Ihre Mitmenschen traurig sein und Sie wegen Ihres »Unglücks« bedauern. Möchten Sie wirklich ihr Mitleid? Versuchen Sie stattdessen, die glutenfreie Ernährung anderen gegenüber als etwas Positives darzustellen.



Sie können um die Nahrungsmittel trauern, die Sie nicht mehr essen dürfen, oder Sie können sich an Ihrer neuen Gesundheit und Stärke erfreuen. Sie haben die Wahl!

Sich neu definieren

Sie fühlen sich vielleicht anders, wenn Ihr Arzt die Diagnose Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit gestellt hat. Sie sind schließlich auch anders als andere Menschen. Das ist völlig in Ordnung. Wir alle sind verschieden. Manche interessieren sich für Sport, andere haben das Talent zum Buchhalter. Wir können problemlos akzeptieren, dass wir uns in solchen Punkten voneinander unterscheiden. Doch bei unserer Ernährung wollen wir meist alle gleich sein. Ihre Ernährung ist anders, doch eigentlich ist Ihre Ernährung nicht anders als die von Vegetariern, Menschen mit einer Nussallergie oder mit anderen Einschränkungen. Ja, Sie unterscheiden sich von anderen – doch Sie sind kein anderer, seit Sie Ihre Diagnose kennen. Ihre Lebensweise hat sich verändert, aber Sie sind ganz die/der Alte.

Manchmal definieren sich Menschen über ihr Befinden. Versuchen Sie das zu vermeiden. Ist Ihr Befinden eine Niederlage? Vielleicht – vielleicht nicht. (Ich hoffe, am Ende des Buches denken Sie nicht mehr so.) Vielleicht sind Sie mit Ihrem Befinden nicht zufrieden – aber das ist in Ordnung.

Sie sind kein Opfer, kein Märtyrer, kein Kranker. Vielmehr befinden Sie sich auf dem Weg der Besserung und haben die Chance, wieder richtig gesund zu werden, sich leistungsfähig zu fühlen und fit zu werden. Viele Menschen müssen mit Widrigkeiten des Lebens kämpfen. Und sie schaffen es – genauso wie Sie.

Wenn Sie aus psychologischer Sicht ein Problem haben, die glutenfreie Lebensweise zu akzeptieren, treten Sie doch einfach

einmal einen Schritt zurück und versuchen Sie, Ihre Situation objektiv zu betrachten. Warum verzichten Sie in erster Linie auf Gluten? Vermutlich, weil jeder Glutenbissen Ihrer Gesundheit schadet.

Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass die glutenfreie Ernährung der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit ist. Denken Sie daran, dass Sie Ihrem Körper Gutes tun, indem Sie kein Gluten zu sich nehmen. Ich habe noch ein paar Tipps, wie Sie Ihr Stimmungstief bekämpfen können:

- ✓ **Bereiten Sie sich psychisch darauf vor.** Betrachten Sie aus einer neuen Perspektive, warum Sie essen, was Sie essen und wie Sie essen. Denken Sie daran, Sie essen, um zu leben, und nicht umgekehrt.
- ✓ **Sehen Sie über Ihren Tellerrand hinaus.** Es ist nicht schwierig, Tag für Tag und Woche für Woche dieselben Gerichte zu essen. Entdecken Sie neue Nahrungsmittel, neue Lieblingsgerichte und geben Sie Ihren Geschmacksknospen viele neue Anregungen.
- ✓ **Denken Sie daran: Die Diät wird mit der Zeit einfacher.** Auch wenn die glutenfreie Ernährung am Anfang für Sie sehr kompliziert erscheinen mag, sie wird mit der Zeit doch viel einfacher. Sie werden Erfahrungen sammeln, Risiken schnell erkennen und wissen, wie Sie sie zu meistern haben. Schließlich werden Sie sie akzeptieren.
- ✓ **Lassen Sie sich helfen.** Wenn andere Ihnen helfen, wird die Übergangszeit für Sie sicherlich einfacher. Dabei ist es egal, ob Ihnen Ihre Familie, Selbsthilfegruppen oder Freunde helfen.
- ✓ **Vermeiden Sie negative Einflüsse.** Verbannen Sie das Negative aus Ihrem Leben. Das Letzte, was Sie brauchen können, ist jemand, der Ihre Bemühungen sabotiert.
- ✓ **Verpflichten Sie sich selbst.** Manchmal müssen Sie sich von Zeit zu Zeit wieder selbst daran erinnern, warum Sie das alles tun.

Der Versuchung widerstehen

Es gibt eine Unmenge an Diäten: Fettarme Diäten, proteinreiche Diäten, die Lowcarb-Diät (wenig Kohlenhydrate), kalorienreduzierte Diäten, die Glyxdiät und noch viele Diäten, die von jedem ein bisschen etwas haben. Diese Diäten haben alle eine Gemeinsamkeit – Menschen, die sie durchführen, schummeln gerne mal bei der Einhaltung.

Sie halten eine Diät ein. Sind Sie deshalb anders als die anderen?

Sie dürfen verschiedene Nahrungsmittel nicht essen. Wenn Sie es trotzdem tun, bleibt das für Ihre Gesundheit nicht ohne Folgen. Die Auswahl auf einer Speisekarte ist für Sie begrenzt. Sie müssen darauf achten, was Sie auf Veranstaltungen und bei Einladungen essen. Und Sie können nicht immer das essen, was alle essen. Doch was ist dadurch so anders an Ihnen? Es klingt ganz so, als müssten Sie eine Diät einhalten. Macht Sie das so einzigartig? Ich denke, nein.

Sie können aus vielen verschiedenen Gründen gezwungen sein, eine bestimmte Diät einzuhalten. Menschen halten Diät, weil sie abnehmen möchten – oder auch weil sie an Gewicht zulegen wollen (sehr zum Ärger derer, die versuchen, ein paar Pfunde zu verlieren). Andere müssen ganz spezielle Ernährungsrichtlinien beachten, weil sie unter hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, Herzerkrankungen, Nahrungsmittelallergien, Diabetes, Autoimmunerkrankungen wie Arthritis und Multiple Sklerose leiden. Es gibt auch Menschen, die aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen auf Fleisch oder auf sonstige Nahrungsmittel verzichten. Auch Sportler halten häufig spezielle Diäten ein und Schwangere oder stillende Mütter verändern ihre Ernährung oft für die Gesundheit der Kinder. Sie glauben

vielleicht, dass eine glutenfreie Diät doch noch ein bisschen etwas anderes ist – doch eigentlich gibt es keinen Unterschied.

Doch bei der glutenfreien Diät dürfen Sie nicht schummeln. Niemals, auch nicht ein ganz klein wenig. »Alles in Maßen« und »ein wenig wird nicht schaden« gilt nicht, wenn Sie unter einer Glutenüberempfindlichkeit oder an Zöliakie leiden.

Es gibt sicherlich viele Gründe dafür, vielleicht etwas Verbotenes, Glutenhaltiges zu essen. Wenn Sie der Versuchung gerne widerstehen möchten, sollten Sie wissen, wodurch dieses Verlangen bei Ihnen ausgelöst wird.

Deshalb habe ich einige der häufigsten »Schummel-Auslöser« für Sie zusammengetragen:

- ✓ **Es ist einfach schwer, zu widerstehen.** Die meisten, die sich etwas gönnen und Dinge essen, die nicht in ihrer Diät vorgesehen sind, tun das, weil es einfach zu lecker aussieht und riecht und natürlich auch schmeckt, um widerstehen zu können.
- ✓ **Nur das eine Mal.** Das ist keine gute Idee, denn es ist nur ein schmaler Grat zwischen »nur das eine Mal« und dem Moment, dass die Diät längst vergessen ist.
- ✓ **Sie möchten sich der Masse anpassen.** Wenn irgendjemand von einer Klippe springen würde, würden Sie das dann auch tun? (Bungeespringer sollten diese Frage jetzt nicht beantworten.) In Wahrheit schenken andere Menschen Ihrer Ernährung nicht viel Aufmerksamkeit. Das soziale Leben wird eher durch die Arbeit, die Konversation und die Atmosphäre beeinflusst. Natürlich auch vom Essen, doch die anderen achten dabei wenig darauf, was *Sie* essen.
- ✓ **Essen steigert Ihr Wohlbefinden.** Es gibt Nahrungsmittel, denen sich Menschen vor allem in schwierigen Zeiten zuwenden. Wenn eine glutenhaltige Nascherei Ihr

Wohlbefinden steigert, werden Sie in einem schwachen Augenblick genau danach greifen wollen, weil Sie glauben, dann ginge es Ihnen besser – auch wenn Sie wissen, dass das nicht stimmt.

- ✓ **Es ist eine besondere Gelegenheit.** Diese Ausrede funktioniert vielleicht bei anderen Diäten, doch nicht bei dieser. Schon ein klein wenig Gluten kann dafür sorgen, dass diese besondere Gelegenheit für Sie zu einem schrecklichen Albtraum wird. Kein noch so besonderer Anlass ist es wert, Ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen. Außerdem geht es doch vor allem um den *Anlass* und nicht um das Essen.
- ✓ **Die Diät langweilt Sie.** Wenn Sie nur Reiswaffeln und Staudensellerie essen, wundert mich das nicht. Seien Sie kreativ und probieren Sie neue Gerichte aus. Nehmen Sie dieses Buch zu Hilfe, um herauszufinden, was Sie essen *dürfen*. Stellen Sie sich dann der Herausforderung und versuchen Sie etwas Neues. Alle Anregungen, die Sie dazu brauchen könnten, finden Sie in [Kapitel 9](#). Sie können lernen, in der Küche etwas kreativer zu sein und alles, was Sie nur möchten, auch glutenfrei zuzubereiten.
- ✓ **Ein wenig wird nicht schaden.** Doch, das tut es. Wenn Sie diese Ausrede benutzen wollen, sollten Sie unbedingt noch einmal die [Kapitel 2](#) und [3](#) lesen.
- ✓ **Die Diät ist so kompliziert.** Das hier ist ein Buch für Dummies, erinnern Sie sich? Es erleichtert Ihnen die Entscheidung, was Sie essen dürfen und was nicht, und hilft Ihnen dabei, diesen Lebensstil zu leben und lieben zu lernen. Das ist manchmal sicherlich nicht einfach. Doch Sie werden viel Hilfe durch Ihre Familie, Freunde, Gesprächsgruppen, die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. oder Bücher wie dieses erhalten.
- ✓ **Jemand unterstützt Ihre Diät nicht.** Ja, das kommt vor. Sogar häufig. Meistens sind sich diese Personen dessen gar nicht bewusst. Sie tun es aus unterschiedlichsten Gründen. Manchmal sind sie einfach neidisch darauf, dass Sie viel gesünder sind. Manchmal glauben sie auch nicht, dass Sie

wirklich diese Diät einhalten müssen (siehe den Abschnitt »Wenn andere es verleugnen« weiter vorn in diesem Kapitel). Es kann auch sein, dass andere die strengen Vorschriften in der Küche nicht befolgen wollen oder es ihnen einfach zu viel Mühe macht, etwas Glutenfreies zuzubereiten. Erliegen Sie nicht dieser Sabotage. Suchen Sie sich stattdessen jemanden, der Sie unterstützt, und bitten Sie ihn um Hilfe. Menschen können sehr hilfsbereit sein.

- ✓ **Ich habe schon so viele Diätfehler gemacht, da kommt es auf den einen auch nicht mehr an.** Das ist nicht richtig, denn heute kann der erste Tag Ihres konsequent glutenfreien Lebens sein.

Auch wenn das alles gute Gründe waren, Gluten zu essen, sollten Sie der Versuchung widerstehen. Manchmal ist das leichter, wenn Sie die Folgen davon immer im Hinterkopf behalten.



Sie entscheiden, ob Sie schummeln oder nicht, denn Sie haben die Kontrolle über Ihre Diät. Wenn Sie bei der glutenfreien Ernährung schummeln, betrügen Sie sich selbst und schaden Ihrer Gesundheit.

Die Konsequenzen beurteilen

Wenn die Folgen Ihres Handelns nicht sofort einsetzen und auch nicht drastisch genug sind, haben Sie manchmal den Eindruck, dass es doch eigentlich gar nicht so schlimm ist. Halten Menschen eine Diät ein, um abzunehmen, bemerken sie es häufig gar nicht, wenn sie ein oder zweimal sündigen. Die zusätzlichen Pfunde, die nach einem Becher Eis wieder auf ihren Hüften landen, fallen nicht immer gleich auf. Natürlich kann es auch sein, dass sie gar nicht wieder zunehmen, da von Zeit zu Zeit ein paar mehr Kalorien nichts ausmachen.

Bei einer Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit können die Konsequenzen für Ihre Gesundheit viel schwerwiegender sein. Sollten Sie sogar regelmäßig Diätfehler begehen, addieren sich die gesundheitlichen Schäden. So ist nicht selten eine Osteoporose eine mögliche Folgeerscheinung. Und das ist kein Stück Kuchen wert. Wenn Sie an dieser Stelle daran erinnert werden müssen, welchen Schaden Gluten in Ihrem Körper anrichten kann, sollten Sie noch einmal die [Kapitel 2](#) und [3](#) lesen.

Der Versuchung Paroli bieten

Wenn Sie sich darüber klar geworden sind, warum Sie schummeln wollen, und auch über die Konsequenzen nachgedacht haben, müssen Sie in Zukunft einfach nur noch Nein sagen. Hier ein paar Tipps, wie Ihnen dies leichter fallen könnte:

- ✓ **Gönnen Sie sich eine glutenfreie Leckerei.** Wenn Sie zum Beispiel Heißhunger auf einen Muffin haben, essen Sie einen – selbstverständlich die glutenfreie Version. Zu fast allem, was Gluten enthält, gibt es mittlerweile auch eine glutenfreie Variante. Haben Sie aber ausdrücklich auf etwas Appetit, das Gluten enthält, versuchen Sie ein glutenfreies Essen zu finden, das Sie genauso zufriedenstellen kann.
- ✓ **Belohnen Sie sich, wenn Sie der Versuchung widerstehen konnten.** Das muss nicht unbedingt mit etwas Essbarem sein. Vielleicht kaufen Sie sich etwas Schönes oder tun sich etwas Gutes. Das gibt Ihnen Kraft.
- ✓ **Vereinfachen Sie alles.** Wenn Sie die Diät auch nach längerer Zeit noch beschwerlich finden, liegt das vielleicht daran, dass Sie einen zu großen Aufwand betreiben. Ist Ihr Speiseplan zu umfangreich, streichen Sie doch einfach ein paar Punkte. Sollten Sie noch Fragen zu den Grundlagen der glutenfreien Ernährung haben, lesen Sie doch einfach einige Abschnitte dieses Buches noch einmal. Dabei würde ich Ihnen die [Kapitel 4](#) und [5](#) besonders ans Herz legen.

- ✓ **Räumen Sie der glutenfreien Lebensweise Priorität ein.** Sie tun das alles für sich, für Ihre Gesundheit und für Ihre Zukunft. Wenn Ihnen dieses Leben wegen Ihrer beruflichen Verpflichtungen zu schwierig erscheint, versuchen Sie einfach, Ihren Terminplan etwas zu entrümpeln. Fühlen Sie sich von negativen Menschen umgeben, die Ihre Bemühungen nicht unterstützen, meiden Sie diese Personen. Wenn in Ihrem Leben etwas nicht funktioniert, versuchen Sie es zu ändern. Glutenfrei zu leben ist mehr als nur eine Diät – es ist ein Lebensstil, der für Sie höchste Priorität haben sollte.

Teil V

Der Top-Ten-Teil

In diesem Teil ...

Ich fasse in [Kapitel 19](#) alle Vorteile der glutenfreien Ernährung zusammen. In [Kapitel 20](#) wiederhole ich noch einmal alle Tipps, wie Sie Ihr glutenfreies Leben genießen können. Wenn Sie allerdings der Meinung sind, dass Sie gar nicht glutenfrei leben müssen, sollten Sie [Kapitel 21](#) besonders aufmerksam lesen. Dort habe ich die lahmsten Ausreden, nicht glutenfrei zu leben, aufgelistet, die mir im Laufe meines Lebens untergekommen sind. Wenn Ihnen irgendeine davon bekannt vorkommt, sollten Sie in sich gehen und Ihre Entscheidung noch einmal gewissenhaft überdenken.

19

Zehn Vorteile eines glutenfreien Lebens

In diesem Kapitel

- ▶ Zöliakie heilen
 - ▶ Zöliakie vorbeugen
 - ▶ Jünger aussehen
 - ▶ Das Gewicht und die Beschwerden in den Wechseljahren im Griff haben
 - ▶ Wissen, was man isst
-

Was halten Sie von diesen Vorteilen: kein Durchfall mehr, keine Kopfschmerzen, keine Erschöpfung, keine Depressionen, keinen Reizdarm, keine Fibromyalgie? (In [Kapitel 2](#) erfahren Sie mehr darüber, wie Sie bei diesen Erkrankungen von der glutenfreien Ernährung profitieren können.) Wenn Sie sich glutenfrei ernähren möchten, weil Sie an einer Glutenunverträglichkeit leiden, muss ich Ihnen nicht erklären, wie es ist, sich schrecklich zu fühlen. Das einzige Mittel dagegen ist die strikte glutenfreie Ernährung und der Nutzen ist für Sie ganz offensichtlich.

Doch auch wenn es keinen medizinischen Grund gibt, glutenfrei zu leben, kann dieser Lebensstil noch eine Menge anderer Vorteile haben. Ich könnte weit mehr als nur zehn Vorteile aufzählen, doch das hier ist nun einmal der Top-Ten-Teil, deshalb werde ich nur die »Highlights« nennen.

Sie wissen, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern können

Im Gegensatz zu vielen anderen Menschen haben Sie mit der glutenfreien Ernährung den Schlüssel zu einer besseren Gesundheit selbst in der Hand. Das ist der *größte* Vorteil der glutenfreien Lebensweise überhaupt.

Das gilt natürlich in besonderer Weise, wenn Sie unter Zöliakie oder einer Glutenüberempfindlichkeit leiden. Die meisten Menschen, die kein Gluten essen sollten, haben allerdings nicht dieses Glück, denn sie wissen noch gar nichts von ihrer Erkrankung. Dadurch haben sie keinen Anhaltspunkt, warum es ihnen so schlecht geht. Sie versuchen, auf Milchprodukte oder andere Allergene zu verzichten. Der Chirurg entfernt ihnen vielleicht sogar die Gallenblase oder es werden andere Operationen durchgeführt. Doch nichts hilft. *Sie* wissen dagegen sehr genau, was Sie krank macht. Gluten. Und Sie können es einfach weglassen und wieder beschwerdefrei den Alltag verbringen.

Sie werden wieder gesund

Wenn Sie unter Zöliakie leiden, schädigt Gluten Ihren Darm. In dem Augenblick, in dem Sie die glutenfreie Ernährung strikt einhalten, beginnt Ihr Körper, wieder gesund zu werden. Sie können wieder alle Nährstoffe aufnehmen und bevor Sie sich versehen, fühlen Sie sich ganz hervorragend. Dann können Sie sich nicht mehr vorstellen, dass das jemals anders gewesen sein soll. Egal, ob Sie seit Jahren oder nur wenige Tage krank waren oder eigentlich keine Symptome verspürt haben – die geschädigten Organe und insbesondere die

Dünndarmschleimhaut werden sofort beginnen, sich wieder aufzubauen, und Ihre Gesundheit wird sich spürbar verbessern.

Glutenfreie Ernährung kann sehr gesund sein

Sie können sich auf verschiedene Weise glutenfrei ernähren. Eine davon ist sehr gesund. Man nennt diese gesunde Variante auch Steinzeitdiät. Sie besteht aus Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Obst, Gemüse, Beeren, Nüssen, alternativen Getreiden und anderen Nahrungsmitteln, für die unser Körper eigentlich gemacht ist. Alle diese Nahrungsmittel sind von Natur aus glutenfrei. Wenn Sie diese Art der glutenfreien Ernährung umsetzen, können Sie sich besser fühlen und besser aussehen, länger leben, langsamer altern und haben eine bessere Nährstoffversorgung als diejenigen, die gerne und viel Gluten essen. Mehr zu dieser Diät können Sie auch im Internet erfahren. Dazu müssen Sie nur den Begriff »Steinzeitdiät« oder »paläolithische Diät« in eine Suchmaschine eingeben.

Wenn Sie nicht an Zöliakie leiden und trotzdem kein Gluten zu sich nehmen, werden Sie diese Krankheit auch nie bekommen

Um an einer Zöliakie zu erkranken, müssen drei Bedingungen erfüllt sein: eine genetische Veranlagung, ein Auslöser (ein Virus, eine Operation, ein Trauma, eine Schwangerschaft oder eine emotionale Belastung) und eine glutenhaltige Ernährung. Wenn Sie also kein Gluten zu sich nehmen, können Sie auch keine Zöliakie bekommen.

Sie verringern das Risiko einer Autoimmunerkrankung

Viele Autoimmunerkrankungen gehen Hand in Hand. Wenn Sie an einer erkranken, ist die Wahrscheinlichkeit groß, auch noch eine andere zu bekommen. Leiden Sie unter Zöliakie und essen trotzdem weiterhin Gluten, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie eine Autoimmunerkrankung entwickeln werden. Studien haben belegt, dass das Risiko dafür umso geringer wird, je eher Sie auf Gluten verzichten (siehe [Kapitel 2](#)).

Sie können die Zeit zurückdrehen

Ist die glutenfreie Ernährung *die* Möglichkeit, die Zeichen der Zeit verschwinden zu lassen? Vielleicht – vorausgesetzt, Sie folgen den Grundsätzen von Professor Nicholas Perricone, Hautarzt und außerordentlicher Professor an der Michigan State University. Er ist der Meinung, dass Entzündungsprozesse das Altern beschleunigen und dass man durch eine Diät (und Nahrungsergänzungen und Cremes) Falten wieder verschwinden lassen kann, die Kollagen- und Elastinproduktion ankurbelt und eine frische, strahlende Haut bekommt.

Auch wenn Professor Perricone nicht ausdrücklich Gluten beschuldigt, sagt er doch, dass Weizen eine Entzündungsreaktion provoziert, weil es im Blut sehr schnell zu Zucker umgewandelt wird. Diese Entzündungsreaktion lässt Ihre Haut schneller altern. Er empfiehlt, auf Weizen zu verzichten. Das könne den Alterungsprozess verlangsamen.

Wechseljahresbeschwerden werden gemildert

Einige Mediziner sind der Ansicht, dass Weizen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Stimmungsschwankungen deutlich verschlechtern kann. Der Verzicht auf Weizen, vor allem auf Produkte aus weißem Auszugsmehl, kann diese Beschwerden lindern.

Sie haben Ihr Gewicht besser im Griff

Wenn Sie die gesunde Variante der glutenfreien Ernährung wählen (siehe [Kapitel 6](#)), nehmen Sie viele eiweißreiche Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index auf. Diese Nahrungsmittel stabilisieren die »Hunger- und Sättigungshormone«. Dadurch verspüren Sie nicht ständig Hunger. Außerdem kann Ihr Körper durch diese Ernährung die Fettreserven besser zur Energieproduktion nutzen.

Manchmal verwenden Betroffene vor allem glutenfreie Spezialprodukte wie Kekse, Muffins, Pizzaböden, Brot und Nudeln. Diese Produkte sind in Maßen kein Problem. Doch im

Übermaß genossen werden Sie irgendwann Schwierigkeiten haben, sich in Ihre hautenge Jeans zu quetschen. Wenn Sie eine ganz natürliche, glutenfreie Ernährung bevorzugen, kann Ihr Körper richtig funktionieren. Sie haben weniger Hunger und können Ihr Gewicht besser halten.

Sie achten mehr auf Ihre Ernährung

Nachdem Sie nun glutenfrei leben, wissen Sie viel mehr über gesunde Ernährung als die meisten anderen Menschen. Sie lesen die Zutatenlisten genau. Deshalb wissen Sie, dass sich in verarbeiteten Nahrungsmitteln viele sehr chemisch klingende Inhaltsstoffe befinden, die vom Namen her scheinbar besser in ein Pestizid als auf Ihren Teller passen würden. Sie wissen im Gegensatz zu vielen anderen, dass Malz aus Gerste gewonnen wird, Maltodextrin kein Malz enthält und Glukose etwas anderes als Gluten ist. (Wenn dem nicht so ist, sollten Sie noch einmal [Kapitel 3](#) lesen.) Sie haben Erfahrungen mit alternativen Getreiden wie Quinoa oder Hirse, von denen andere noch nie etwas gehört haben. Außerdem wissen Sie, dass diese alternativen Getreide im Vergleich zu normalen Getreidesorten kleine Nahrungskraftwerke sind.

Ihr Blutzuckerspiegel ist stabiler

Wenn Sie sich für die besonders gesunde Variante der glutenfreien Ernährung (siehe [Kapitel 6](#)) entschieden haben, essen Sie vor allem Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index. Dadurch wird Ihr Blutzuckerspiegel

stabilisiert. Viele Nahrungsmittel, die aus Weizen hergestellt werden, weisen eine hohe glykämische Last auf. Die Stärke des Weizens wird im Körper relativ schnell in Zucker umgewandelt. Dadurch steigt der Insulinspiegel rasch an und fällt auch genauso schnell wieder ab. Ihre Energie und Ihre Stimmung können diesem Jo-Jo-Muster folgen. Das ist nicht nur ungesund, sondern Sie fühlen sich dabei auch sehr unwohl. Eine ganz natürliche, glutenfreie Ernährung stabilisiert Ihren Blutzuckerspiegel und liefert Ihnen den ganzen Tag anhaltend genug Energie. Wenn Sie an Diabetes leiden, ist diese Art der Ernährung ganz besonders sinnvoll, denn auf diese Weise haben Sie Ihren Blutzuckerspiegel besser im Griff.

Zehn Tipps, wie Sie (oder Ihr Kind)lernen, das glutenfreie Leben zu mögen

In diesem Kapitel

- ▶ Freude am Essen
 - ▶ Die Diät im Griff haben
 - ▶ Schlemmen ist erlaubt
 - ▶ Leben wie zuvor
-

Die Verwandlung von einem »Glutenliebhaber« zu jemandem, der sagt »glutenfrei ist gut für mich«, ist für Betroffene unterschiedlich schwer. Es ist eine Sache, glutenfrei leben zu lernen, aber eine ganz andere, dieses Leben auch zu »mögen«. Manchmal kommen Sie hervorragend mit Ihrem glutenfreien Leben zurecht. Doch dann scheint es sich in eine große Gluten-Gala zu verwandeln und es scheint fast unmöglich, diesen Glutenmengen zu widerstehen.

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie essen dürfen

Es ist nicht schwer, bei einem Blick in die Speisekammer nichts anderes als Gluten zu sehen. Manchmal scheinen Sie von mehr Gluten umgeben zu sein als von Sauerstoffmolekülen. Und es ist

wahr – Gluten ist in sehr vielen Produkten enthalten. Doch Tatsache ist, dass Ihre Liste der erlaubten Nahrungsmittel viel länger ist als die Liste der glutenhaltigen Lebensmittel. Sie müssen nur Ihr Denken ein wenig verändern.

Anstatt daran zu denken, was Sie nicht mehr essen dürfen, konzentrieren Sie sich auf das, was erlaubt ist. Vor allem natürlich auf das, was Sie ganz besonders mögen. Wenn Sie sich eingeschränkt oder ein bisschen niedergeschlagen fühlen, behandeln Sie sich selbst, indem Sie sich mit Ihrem absoluten glutenfreien Lieblingsessen verwöhnen. Schauen Sie über Ihren Tellerrand hinaus und lernen Sie viele neue Nahrungsmittel kennen. Versuchen Sie, ob Sie Ihr bisheriges Lieblingsessen auch glutenfrei zubereiten können. ([Kapitel 9](#) hilft Ihnen, beim Kochen Ihre Kreativität zu entfalten.) Sie werden sehen, dass die glutenfreie Ernährung zwar Einschränkungen zur Folge hat, doch sie ist nicht per se eingeschränkt.

Erweitern Sie Ihren kulinarischen Horizont mit alternativen Getreiden

Es gibt eine ganz wunderbare glutenfreie Welt, voll mit Nahrungsmitteln, von denen viele noch nie etwas gehört haben. Quinoa, Amaranth, Teff, Hirse und Buchweizen stehen auf meiner Liste der Favoriten ganz oben. Unterschätzen Sie auch nicht die Bereitschaft Ihrer Kinder, mal etwas Neues zu probieren. Auch wenn sie diesem Experiment gegenüber zunächst etwas abgeneigt sind, sie werden sich weiterentwickeln und lernen, auch einmal neue Dinge auszuprobieren. Ob Ihr Gaumen nun relativ fades Essen oder Geschmacksensationen gewohnt ist, Sie haben die Möglichkeit, eine ganz neue Welt mit einzigartigen und außergewöhnlichen, gesunden Nahrungsmitteln zu entdecken.

Genießen Sie ausländische Gerichte

In vielen Kulturen werden zum Kochen seit jeher Nahrungsmittel verwendet, die von Natur aus glutenfrei sind. Gerade die thailändische, vietnamesische und koreanische Küche sind häufig glutenfrei. Dasselbe gilt für mexikanische und indische Gerichte. Recherchieren Sie doch einfach ein wenig im Internet, um herauszufinden, welche Zutaten von einzelnen Kulturen verwendet werden. Oder stöbern Sie in Kochbüchern nach Rezepten aus der ganzen Welt. Sie können lernen, solche Gerichte selbst zuzubereiten, oder Restaurants besuchen, um ganz international und glutenfrei zu speisen.

Übernehmen Sie die Kontrolle über Ihre Ernährung

Egal, ob Sie zwei oder einhundertzwei Jahre alt sind – wenn Sie sich glutenfrei ernähren, sollten Sie Ihre Ernährung im Griff haben und dafür Verantwortung übernehmen können. Die Diät wird plötzlich so einiges in Ihrem Leben kontrollieren. Was Sie essen, wann und wo Sie essen, mit wem Sie essen und natürlich wie Sie essen. Doch denken Sie daran, dass Sie die Kontrolle darüber haben sollten. Eine vorausschauende Planung der Einkäufe oder des Speiseplans kann Ihnen vieles erleichtern (siehe [Kapitel 8](#)). Achten Sie darauf, immer etwas Glutenfreies greifbar zu haben, falls Sie Hunger bekommen. In [Kapitel 16](#) gehe ich auf die goldenen Regeln ein, die es zu beachten gilt, wenn Sie ausgehen möchten. Es ist wichtig, dass Sie weiterhin ausgehen können. Doch Sie müssen lernen, dafür zu sorgen, dass auch das Essen außer Haus sicher glutenfrei ist.

Wenn sich Ihr Kind glutenfrei ernähren muss, sollten Sie ihm von Anfang an Verantwortung für seine Ernährung übertragen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Ihr Kind ist. Oft wird unterschätzt, wie gut Kinder die Diät und die Bedeutung, diese auch konsequent einzuhalten, verstehen. Lesen Sie in [Kapitel 17](#) mehr dazu, wie Kinder glücklich, gesund und glutenfrei aufwachsen können.

Sie sollten essen, um zu leben, und nicht leben, um zu essen

Ihr Körper benötigt Nahrung als Energiespender und nicht als Tröster, zur Beruhigung oder als Partnerersatz. Natürlich spielt Essen in der Gesellschaft und sogar bei internationalen Beziehungen eine wichtige Rolle. Gesellschaftliche Veranstaltungen haben immer mit Essen zu tun. Das heißt aber nicht, dass Essen eine gesellschaftliche Veranstaltung ist. Und es bedeutet auch nicht, dass Sie die dort angebotenen Gerichte essen müssen. Essen schmeckt und es ist ein gutes Gefühl, einen vollen Bauch zu haben. Doch Essen dient einem höheren Zweck und Sie sollten es eher als Treibstoff statt als Füllstoff betrachten.

Sie sind anders. Na und?

Viele Menschen sagen, dass sie unbedingt einzigartig und unverwechselbar sein möchten, doch wenn sie aus der Reihe tanzen, sind sie erschrocken. In Wahrheit sind wir doch alle verschieden, auch wenn Menschen versuchen, gleich auszusehen. Wenn Sie sich glutenfrei ernähren, sieht Ihr Brot etwas anders aus und Sie machen im Restaurant manchmal den Eindruck, besonders anspruchsvoll zu sein. Na und? Viele Menschen haben im Restaurant Extrawünsche. Vegetarier

nehmen sich eine riesige Portion vom Salatbüfett. Manche mögen kein Hühnchen oder essen keine Milchprodukte und andere sterben, wenn sie etwas Falsches essen. Menschen ernähren sich sehr unterschiedlich und haben ganz verschiedene Lebensweisen. Ihr Lebensstil ist gesund, lecker und der Schlüssel zu einem besseren Wohlbefinden.

Schlemmen Sie glutenfrei

Wenn Sie sich selbst zu vielen Einschränkungen aussetzen, um sich gesund und glutenfrei zu ernähren, wird Sie das frustrieren und Sie fühlen sich niedergeschlagen. Machen Sie einfach mal eine Pause und verwöhnen Sie sich von Zeit zu Zeit mit Ihrer absoluten (glutenfreien) Lieblingsspeise. Ganz egal, ob es sich dabei um Süßigkeiten oder gebackene Kartoffeln mit Sauerrahm handelt. Ausgewogenheit zwischen gesunder Ernährung und Schlemmerei ist in jeder Lebensweise wichtig.

Behalten Sie den Nutzen im Auge

Wenn Sie sich die Notwendigkeit und den Nutzen der glutenfreien Ernährung (siehe [Kapitel 19](#)) immer wieder in Ihr Gedächtnis rufen, festigt sich mit der Zeit das Wissen, *warum* Sie sich glutenfrei ernähren, immer mehr. Finden Sie es hilfreich, alles Positive zur glutenfreien Ernährung einmal aufzuschreiben? Dann sollten Sie das tun. Pinnen Sie diese Liste an den Kühlschrank, dann können Sie täglich einen Blick darauf werfen. Vielleicht ist es eine schöne Herausforderung für Sie, jeden Tag oder jede Woche einen Punkt auf Ihrer Liste hinzuzufügen.

Widerstehen Sie der Versuchung

Vermeiden Sie es, sich selbst in Versuchung zu führen, und sparen Sie sich Ihre Kräfte für Situationen, in denen Sie keine andere Möglichkeit haben. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie sich mit verbotenen Leckereien umgeben. Ganz egal, ob das bei der Arbeit, zu Hause oder in anderen Situationen ist. Sie sollten vielleicht nicht die Stelle als Verkäuferin in der Bäckerei annehmen. Und glauben Sie bitte nicht, dass es Ihren Charakter stärkt, wenn Sie sich ein Stück Pizza unter die Nase halten und einmal tief einatmen. Es gibt auch ohne das noch genügend Gluten auf der Welt, dem Sie aus dem Weg gehen müssen, damit es Sie gar nicht erst in Versuchung führt, es zu essen.

Verharren Sie nicht im Trübsinn

Wenn Sie traurig, durcheinander, verärgert und frustriert sind, weil Sie kein Gluten mehr essen dürfen, ist das ganz normal und auch völlig in Ordnung. Viele Menschen empfinden so, wenn sie plötzlich gezwungen sind, ihr Leben derart zu verändern. Doch versuchen Sie, diese Gefühle zu bewältigen und nach vorn zu sehen. Sprechen Sie mit Freunden, der Familie, wenden Sie sich an die regionalen Kontaktpersonen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. Erzählen Sie, wie Sie sich fühlen, und lassen Sie sich dabei helfen, Ihre negativen Gefühle zu überstehen. Wenn Sie eher professionelle Hilfe benötigen, kümmern Sie sich darum. Baden Sie nicht in Selbstmitleid. Sonst können sich Ihre negativen Gedanken und Gefühle verstärken und zu körperlichen oder psychischen Problemen führen.

21

Zehn lahme Ausreden, warum man nicht glutenfrei leben kann

In diesem Kapitel

- ▶ Ausreden, Ausreden, Ausreden
 - ▶ Erkennen, dass man mit diesen Ausreden nicht gesund wird und bleibt
-

Ich verstehe, dass Sie nicht auf Pizza und Kuchen und schon gar nicht auf Bier verzichten wollen. Und ich weiß, Sie lassen nichts unversucht, um sich selbst davon zu überzeugen, dass Sie das auch gar nicht müssen. Einige Ausreden, die mir begegnet sind, waren wirklich sehr kreativ.

»Ich bin viel zu dick, um an Zöliakie oder einer Glutenüberempfindlichkeit zu leiden.«

Das ist noch eine der verständlichsten Ausreden, denn die meisten verbinden mit Zöliakie, Glutenunverträglichkeit und Malabsorptionssyndrom hauptsächlich sehr magere Menschen. Doch manchmal ist eine Gewichtszunahme ebenso ein Symptom wie Gewichtsverlust. Durch die Malabsorption können Ihre

Hormone (einschließlich derer, die den Fettabbau und -aufbau steuern) aus dem Gleichgewicht geraten und jede Menge Schaden in Ihrem Körper anrichten. Auch das Gewicht wird dadurch beeinflusst. (Übrigens können Sie mit einer glutenfreien Ernährung, wie ich sie in [Kapitel 6](#) ausführlich vorstelle, Ihr Gewicht viel besser in den Griff bekommen.)

»Ich habe keinerlei Symptome einer Glutenüberempfindlichkeit oder Zöliakie.«

Es gibt zahlreiche (über 250) charakteristische Symptome der Zöliakie und Glutenüberempfindlichkeit und ich frage mich, wie jemand mit Sicherheit behaupten kann, keines davon zu haben. Kopfschmerzen? Müdigkeit und Abgeschlagenheit? Gelenkschmerzen? Blähungen? Depressionen? Aphthen? Sehen Sie sich bitte die Symptomliste in [Kapitel 2](#) einmal genau an und denken Sie dabei daran, dass das nur eine Kurzversion ist. Doch manche Betroffene haben tatsächlich keinerlei Symptome, aber auch bei ihnen schädigt jede Glutenaufnahme trotzdem den Darm.

»Ich möchte nicht auf wichtige Nährstoffe verzichten.«

Meinen Sie etwa all die Nährstoffe, die Ihnen Kuchen, Pizza und Bier liefern? Vertrauen Sie mir – Ihr Körper wird auch ohne sie

überleben. Vielmehr berauben Sie Ihren Körper wichtiger Nährstoffe, wenn Sie trotz Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit weiterhin Gluten essen. Schließlich kommt es aufgrund der Schädigung der Dünndarmschleimhaut zu einer zunehmenden Verschlechterung der Nährstoffaufnahme. Außerdem kann die glutenfreie Ernährung sehr gesund sein (besonders, wenn Sie meinen Empfehlungen aus [Kapitel 6](#) folgen). Wenn Sie sich trotzdem Sorgen machen, ob Sie genügend Vitamine und Mineralstoffe aufnehmen, können Sie zusätzlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Überprüfen Sie aber unbedingt, ob diese glutenfrei sind.

**»Ich möchte nicht auf . . .
(setzen Sie hier Ihr
glutenhaltiges Lieblingsessen
ein) verzichten.«**

Natürlich möchten Sie nicht auf Ihr Lieblingsessen verzichten, doch wenn Sie es nicht wenigstens versuchen und immer weiter Gluten zu sich nehmen, werden Ihre gesundheitlichen Probleme nicht verschwinden. Sie werden sich sehr wahrscheinlich sogar verschlimmern. Außerdem können dadurch Folgekrankheiten auftreten.

**»Mein Problem ist nicht das
Gluten. Ich vertrage nur keine**

Nudeln und kein Bier.«

Es ist sehr leicht, einige Nahrungsmittel herauszufinden, die Sie schlecht vertragen. Doch es ist schon schwieriger zu erkennen, dass Sie eigentlich ein viel größeres Problem als die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel haben. Wenn Sie feststellen, dass Sie bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen und alle Gluten enthalten, sollten Sie in Betracht ziehen, dass hier das Gluten und nicht das einzelne Nahrungsmittel der Grund dafür ist.

»Ich fühle mich nach einer Pizza immer so schlecht. Ich muss eine Laktoseunverträglichkeit haben.«

Viele Menschen ziehen diese Schlussfolgerung. Sie glauben, dass sie nur ein bestimmtes Nahrungsmittel krank macht und sehen nicht den Zusammenhang zwischen dem Nahrungsmittel und Gluten. Vielleicht, weil viele noch nie etwas von Gluten gehört haben. Wenn diese Menschen dann Nudeln oder Pizza nicht gut vertragen, nehmen sie an, dass es am Milchzucker im Käse oder an den Tomaten in der Nudelsoße liegt. Sie können auch die Kohlensäure im Bier, den Zucker in den Keksen und die Hefe im Brot verantwortlich machen. Natürlich besteht prinzipiell die Möglichkeit, dass Sie unter einer Laktoseunverträglichkeit leiden. Doch genauso kann Gluten der Schuldige sein.

»Ich habe einen Reizdarm und mein Arzt glaubt, dass eine Diät dagegen nicht hilft.«

Die Bezeichnung Reizdarm ist keine spezielle Erkrankung, sondern ein Begriff für eine Symptomgruppe (wie Blähungen und Durchfall), den Ärzte verwenden, wenn keine bestimmte Ursache dafür erkennbar ist. All diese Symptome sind auch ein Anzeichen für Zöliakie und Glutenüberempfindlichkeit. Aus diesem Grund wird häufig anstelle von Zöliakie oder Glutenüberempfindlichkeit fälschlicherweise die Diagnose Reizdarm gestellt. Genauso verhält es sich mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom, der Fibromyalgie, Migräne, Gallenblasenerkrankungen und unzähligen anderen Störungen. In all diesen Fällen kann eine glutenfreie Ernährung helfen, wenn eigentlich eine Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie vorliegt. Deshalb: Wenn es Ihnen nicht besser geht, sollten Sie gezielt einen Test (Antikörpertest und Dünndarmbiopsie) auf Zöliakie durchführen.

»Als Kind habe ich unter Zöliakie gelitten, doch die hat sich längst ausgewachsen.«

In den 50er- und 60er-Jahren glaubten die Ärzte noch, dass sich die Zöliakie im Erwachsenenalter auswächst. Deshalb rieten sie ihren Patienten häufig, als Erwachsene wieder Gluten zu essen. Wenn sich dann keine Symptome einstellten, galten sie als geheilt. Einige sind immer noch dieser Meinung. Doch Ärzte wissen mittlerweile, dass das nicht stimmt. Vielleicht verändern

sich im Erwachsenenalter Ihre Symptome oder sie verschwinden tatsächlich, doch wenn Sie einmal in Ihrem Leben unter Zöliakie gelitten haben, wird das für den Rest Ihres Lebens so sein und Sie müssen sich glutenfrei ernähren.

»Ich wurde untersucht und alle Zöliakie-Tests waren negativ.«

Einmal negativ heißt nicht immer negativ. Eine Zöliakie kann sich zu jedem beliebigen Zeitpunkt in Ihrem Leben entwickeln. Auch wenn Sie schon einmal negativ getestet wurden, müssen Sie erneut untersucht werden, wenn die Möglichkeit besteht, dass Sie eine Zöliakie bekommen können oder Symptome aufgetreten sind. Außerdem gibt es auch falsch negative Testergebnisse. Das kommt vor, wenn die Untersuchungen unvollständig durchgeführt wurden, bei IgA-Mangel (siehe [Kapitel 2](#)) oder wenn die Testergebnisse falsch interpretiert wurden.

»Ich habe keine genetische Veranlagung für eine Zöliakie.«

Sie können eine Form der Glutenunverträglichkeit haben. Manche Menschen, deren Zöliakie- und Glutenüberempfindlichkeitstests negativ ausgefallen sind, fühlen sich trotzdem durch eine glutenfreie Ernährung besser (was den logischen Rückschluss zulässt, dass sie sich durch Gluten schlecht fühlen).

Verzeichnis der Rezepte

Frühstücksrezepte

[Müslimischung](#)

[Maisflockenmüsli](#)

[Hirseporridge](#)

[Grapefruit-Joghurt](#)

[Ananas-Frischkäse](#)

[Kiwi-Gurken-Mix](#)

[Sanddorn-Soja-Drink](#)

[Gemüse-Smoothie](#)

[Schnelle Sonntagsbrötchen](#)

[Buttermilch-Brot](#)

[Hirseaufstrich mit Majoran](#)

[Hüttenkäse mit Paprika und Curry](#)

[Schoko-Maronen-Creme](#)

Leckere Kleinigkeiten

[Gefüllte Paprika](#)

[Gefüllte Tomaten](#)

[Gefüllte Eier](#)

[Zucchini-Mozzarella-Schnitten](#)

[Bunte Rohkostspieße](#)

[Gemüsesülze mit Zucchini-Kräuter-Dip](#)

[Thunfisch-Dip](#)

[Western Dip](#)

[Tomatenomelett](#)

[Kartoffeltortilla](#)

Suppen, Salat und Beilagen

[Maisgrießklößchen in Kalbfleischbrühe](#)

[Pikante Nusssuppe](#)

[Kartoffelsuppe](#)

[Kürbiscremesuppe](#)

[Pesto](#)

[Pesto-Joghurt-Dressing](#)

[Zitronen-Dressing](#)

[Endiviensalat mit Grapefruit](#)

[Grüner Traum](#)

[Kartoffelsalat](#)

[Radicchio-Bananen-Salat](#)

Hauptgerichte

[Hähnchenbrust mit Mozzarella](#)

[Putenzöpfchen in Weißweinsauce](#)

[Putenspieß mit Peperonisauce](#)

[Paprikagulasch](#)

[Rinderroulade Hausfrauen-Art](#)

[Kalifornische Schnitzel](#)

[Maultaschen](#)

[Seelachsfilet provenzalische Art](#)

[Fischgulasch](#)

[Gebackenes Fischfilet auf Mangold](#)

[Schellfisch in Apfel-Curry-Soße](#)

[Maisgrießklößchen auf Blattspinat](#)

[Kartoffelgratin mit Pilzfüllung](#)

[Käsespätzle](#)

[Hirse-Nuss-Auflauf](#)

[Kartoffelkühle mit Rahmrosenkohl](#)

[Kohlrabi gefüllt mit Karotten](#)

Pizza, Pasta und Brot

[Glutenfreie Pizza](#)

[Polenta-Pizza](#)

[Zwiebel-Speck-Rolle](#)

[Glutenfreie Nudeln mit Käse-Schinken-Soße](#)

[Nudelaufbau](#)

[Mais-Buchweizen-Brot](#)

[Laugengebäck](#)

Nachspeisen

[Schneckenudeln](#)

[Hefezopf](#)

[Kuchen mit Orangenlimonade](#)

[Obst-Rührkuchen](#)

[Waffeln mit süßen Kirschen](#)

[Haselnuss-Schokowaffeln](#)

[Schokoladenschnitten](#)

[Reissoufflé mit Orangenragout](#)

[Süße Polenta mit Kompottfrüchten](#)

[Quarksülze mit Aprikosensoße](#)

Weingelee mit Erdbeeren

Erdbeereis

Pochierte Karamellcreme



Stichwortverzeichnis

A

[Abendessen](#)

[Ackerbau](#)

ADHS/ADS [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[Agar-Agar](#)

soziale [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Akzeptanz [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Alkohol [1](#), [2](#), [3](#),

[destilliert](#)

Allergenkennzeichnung [1](#), [2](#),

Allergie [1](#), [2](#), [3](#),

[Nahrungsmittel](#)

Symptome [1](#), [2](#),

[Weizen](#)

Allzweckbackmischung [1](#), [2](#),

Alternativen [1](#), [2](#), [3](#),

[Altersdiabetes](#)

Alterungsprozess [1](#), [2](#),

Alufolie [1](#), [2](#),

Amaranth [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

[Azteken](#)

Aminosäuren [1](#), [2](#),

[Anämie](#)

Antikörper [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

[Antikörpertest](#)

AGA [1](#), [2](#),

[EMA](#)

[tTG](#)

Appetithäppchen [1](#), [2](#), [3](#),

[Aromastoffe](#)

[Asiashop](#)

[Atemwegserkrankungen](#)

Aufstriche

Rezepte

Ausgehen

goldene Regeln [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Kellner

Ausreden

Autismus [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Autoimmunerkrankung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Autoimmunreaktion [1](#), [2](#),

Avocado [1](#), [2](#),

B

Backen [1](#), [2](#),

glutenfrei [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Backmischungen

glutenfreie

Backpapier

Ballaststoffe [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#),

Bauchspeicheldrüse [1](#), [2](#), [3](#),

[Begleiterkrankungen](#)

Beilagen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Bier [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[glutenfrei](#)

Bindemittel [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Biopsie [1](#), [2](#), [3](#),

Blähungen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Blog](#)

[Blutbild](#)

Blutuntersuchung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Blutzuckerspiegel [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#),
[13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#),

[Anstieg](#)

[Bohnen](#)

[Bohnenmehl](#)

Brattemperatur

Brot [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#),

Brot-Mehlmischung [1](#), [2](#),

backen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

glutenfrei [1](#), [2](#),

glutenfreies [1](#), [2](#),

Teig

toasten

Brotbackautomat [1](#), [2](#), [3](#),

Buchweizen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

glutenfreies

Bulgur [1](#), [2](#),

C

Cherrytomaten

Chinakohl

Cholesterinspiegel

Codex Alimentarius [1](#), [2](#), [3](#),

[Coffeeshop](#)

[Convenience Food](#)

[Crêpes](#)

Croûtons [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Croissants](#)

D

[Dapson](#)

Darm [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#),

[Darmspiegelung](#)

[Deklarationspflicht](#)

[Ausnahmen](#)

Depressionen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

Dermatitis herpetiformis Duhring [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[Diagnostik](#)

[Therapie](#)

Desserts [1](#), [2](#), [3](#),

gesund [1](#), [2](#),

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. [1](#), [2](#), [3](#),

[Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.](#)

[Diabetes](#)

[Typ 1](#)

[Diagnose](#)

Diagnostik [1](#), [2](#), [3](#),

Diät [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),

Fehler [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

im Griff [1](#), [2](#),

[kontrollieren](#)

[Dinkel](#)

Dips [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Dressings [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Dünndarm [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

Verbindungsleiste [1](#), [2](#),

Durchfall [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#),

E

Ei [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[gekocht](#)

[roh](#)

Einfrieren

Einkauf [1](#), [2](#), [3](#),

[Asiashop](#)

[Bauernmarkt](#)

Discountprodukte [1](#), [2](#), [3](#),

[glutenfreier](#)

[Internet](#)

[Lieferservice](#)

[Listen](#)

[Naschereien](#)

[Naturkostladen](#)

planen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Preise](#)

Spontankäufe [1](#), [2](#),

Supermarkt [1](#), [2](#),

Tipps [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),

[Einkorn](#)

[Einsamkeit](#)

[Eiweiße](#)

[Ekzeme](#)

[Emmer](#)

[Endiviensalat](#)

[Endorphine](#)

Endoskopie [1](#), [2](#),

Endosperm [1](#), [2](#),

[glutenbedingte](#)

[Entspannung](#)

[Enzyme](#)

[vorbeugen](#)

Ernährung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#),

gesunde [1](#), [2](#),

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#),
[22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [29](#), [30](#), [31](#), [32](#),

[glutenfreie, Informationsquellen](#)

glutenhaltige [1](#), [2](#),

kaseinfreie [1](#), [2](#),

Ernährungspyramide [1](#), [2](#),

Ernährungsumstellung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Erschöpfung](#)

Essen [1](#), [2](#), [3](#),

[asiatisch](#)

auswärts [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#),

[Freude am](#)

[mexikanisch](#)

[mexikanisches](#)

mitbringen [1](#), [2](#),

planen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

unterwegs [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[vorbereiten](#)

[zu Hause](#)

[zubereiten](#)

Essig [1](#), [2](#),

[Essstörungen](#)

F

Familie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

[Fast-Food](#)

Fehldiagnosen [1](#), [2](#),

[Fehlgeburten](#)

Fertigprodukte [1](#), [2](#), [3](#),

glutenfreie [1](#), [2](#),

Fett [1](#), [2](#),

[gesättigt](#)

[Speicherung](#)

[Transfett](#)

[ungesättigt](#)

Fingerfood [1](#), [2](#),

Fisch [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Fleisch [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#),

[Rindfleisch](#)

[Frittieren](#)

Frühstück [1](#), [2](#),

Ei [1](#), [2](#),

[gesund](#)

glutenfrei [1](#), [2](#),

proteinreich [1](#), [2](#),

[Rührteig](#)

Smoothies [1](#), [2](#), [3](#),

G

Gastgeber [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Gee-Heubner-Hertersche Krankheit](#)

Geflügel [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Gefühle [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

[Auf und Ab](#)

Depression [1](#), [2](#), [3](#),

[Frustration](#)

Hoffnungslosigkeit [1](#), [2](#),

Kummer [1](#), [2](#),

negative [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Panik [1](#), [2](#),

Schock [1](#), [2](#),

[Traurigkeit](#)

[Verlust](#)

[Verzicht](#)

Wut [1](#), [2](#),

[Gelatine](#)

Gelatinepulver [1](#), [2](#),

Gemüse [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),
[15](#), [16](#),

Gemütskrankungen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Gene [1](#), [2](#), [3](#),

[Genetische Untersuchung](#)

Gerste [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

[Geschmacksstoffe](#)

Geschwister [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Gesundheit [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

[alkoholische](#)

Getreide [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

alternative [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

[gekeimte](#)

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

[kochen](#)

[raffinierte](#)

Getreidekeim [1](#), [2](#),

Getreidekeime

Gewebeprobe [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Gewicht [1](#), [2](#),

im Griff [1](#), [2](#), [3](#),

in den Griff bekommen [1](#), [2](#),

[Zunahme](#)

Gewürze

Gliadin

Glukagon [1](#), [2](#),

Glukose [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Gluten [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),
[16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [29](#),
[30](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#),

[Ausnahmen von der Deklarationspflicht](#)

Definition [1](#), [2](#),

[erkennen](#)

in der Küche [1](#), [2](#),

Kennzeichnungsrichtlinien [1](#), [2](#),

Kontamination [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

[Nachweisverfahren](#)

Risiken [1](#), [2](#), [3](#),

[Speichereiweiß](#)

[Glutenfrei](#)

Definition [1](#), [2](#),

[Informationsquellen](#)

[Kennzeichnungsrichtlinien](#)

[Symbol](#)

Glutenkontamination [1](#), [2](#), [3](#),

Krümel [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Tropftechnik [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

verhindern [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

Glutenüberempfindlichkeit [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),

[Definition](#)

[Diagnostik](#)

Symptome [1](#), [2](#), [3](#),

[Ursachen](#)

Glutenunverträglichkeit [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

Symptome [1](#), [2](#), [3](#),

Glykämische Last [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#),

Glykämischer Index [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

Referenzwert [1](#), [2](#),

[Glyxdiät](#)

[Grieß](#)

Guarkernmehl [1](#), [2](#),

[Gurkensalat](#)

H

Hafer [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Hähnchen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[halbieren](#)

[Hartweizen](#)

Hauptgerichte [1](#), [2](#),

[Health-Claim \(Nährwertprofil\)](#)

Hefe [1](#), [2](#), [3](#),

Heilung [1](#), [2](#),

Heißhunger [1](#), [2](#),

Hersteller [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Hirse [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

HLA-DQ2 [1](#), [2](#),

HLA-DQ8 [1](#), [2](#),

[Hordein](#)

Huhn [1](#), [2](#),

[Hülsenfrüchte](#)

I

IgA [1](#), [2](#),

IgA-Mangel [1](#), [2](#),

IgE [1](#), [2](#), [3](#),

[Immunglobulin](#)

Immunreaktion

Immunsystem [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[geschwächt](#)

Indisches Reisgras

Informationsquellen [1](#), [2](#),

Inhaltsstoffe [1](#), [2](#), [3](#),

Insulin [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Insulinresistenz [1](#), [2](#),

Internet [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),

Informationsquellen [1](#), [2](#),

Onlineshops [1](#), [2](#),

Isolation [1](#), [2](#),

J

Joghurt [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

K

Kamut

Kartoffel

Kartoffelmehl

Kartoffeln [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Kartoffelstärke [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Käse [1](#), [2](#),

Kasein

Kefir

Kekse [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[glutenfreie](#)

Kennzeichnungspflicht

[Ausnahmen](#)

Kennzeichnungsrichtlinien [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),
[11](#), [12](#),

gesundheitsbezogene Angaben [1](#), [2](#),

nährwertbezogene Angaben [1](#), [2](#),

Kichererbsen

Kinder [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),
[16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#),

[anleiten](#)

[Bauchschmerzen](#)

Betreuung [1](#), [2](#),

[Reaktionen](#)

Schule [1](#), [2](#),

schummeln [1](#), [2](#),

Kindergeburtstag [1](#), [2](#), [3](#),

[Klebreis](#)

Kleie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Kochen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#),

glutenfrei [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

[glutenfreies](#)

Improvisation [1](#), [2](#),

[kreatives](#)

[nach Rezept](#)

[ohne Rezept](#)

[planen](#)

Tipps [1](#), [2](#),

[vegetarisch](#)

Kochgeschirr [1](#), [2](#),

[Reinigung](#)

Kohlenhydrate [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

aufschließbare [1](#), [2](#),

[Komfort](#)

Konservierungsstoffe [1](#), [2](#), [3](#),

[Konvektionsofen](#)

Konzentrationsstörungen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Kopfschmerzen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Kortisol](#)

[Krankheit](#)

[Kristallzucker](#)

[Küche](#)

[ausländische](#)

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[indische](#)

[koreanische](#)

[mexikanische](#)

[thailändische](#)

[vietnamesische](#)

Kuchen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),

L

[Lakritze](#)

[Laktase](#)

[Laktoseunverträglichkeit](#)

[Lebenserwartung](#)

Lebensmittel [1](#), [2](#), [3](#),

[Allergenkennzeichnung](#)

[Aufbewahrung](#)

[Deklarationspflicht](#)

[einkaufen](#)

[erlaubte](#)

[gesundheitsbezogene Angaben](#)

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

glutenfreie, Definition [1](#), [2](#),

[glutenfreie, Symbol](#)

Kennzeichnung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

[Kunst des Etikettenlesens](#)

[nährwertbezogene Angaben](#)

Nährwertprofile [1](#), [2](#),

[unverträgliche](#)

verbotene [1](#), [2](#), [3](#),

[Zutatenliste](#)

[Lebensmittelallergie](#)

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#),

[Leinsamen](#)

[Leistungsfähigkeit](#)

sportliche [1](#), [2](#),

M

Mailinglisten [1](#), [2](#),

Mais [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#),

[Maismehl](#)

Maisstärke [1](#), [2](#), [3](#),

Malabsorption [1](#), [2](#),

Malz [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[Maniok](#)

[Marinade](#)

[Medikamente](#)

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#),

Meeresfrüchte [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Mehl [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),
[16](#),

[Amaranthmehl](#)

[Buchweizenmehl](#)

glutenfrei [1](#), [2](#), [3](#),

[Hirsemehl](#)

[Kartoffelmehl](#)

[Kartoffelstärke](#)

[Kichererbsenmehl](#)

[Klebreismehl](#)

[Maismehl](#)

[Maisstärke](#)

[Pfeilwurzmehl](#)

[Quinoamehl](#)

[Reismehl](#)

[Sojamehl](#)

[Süßkartoffelmehl](#)

[Tapiokamehl](#)

[Teffmehl](#)

Mehlmischung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#),

[glutenfreie](#)

[Metabolisches Syndrom](#)

Mikrovilli [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

[Milchprodukte](#)

Milchzuckerunverträglichkeit [1](#), [2](#), [3](#),

Mineralstoffe [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

[Mitbringpartys](#)

Müdigkeit [1](#), [2](#),

[Muskelschmerzen](#)

Müsli [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Myoglobin](#)

[Mythen](#)

N

Nährstoffe [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#),

Nährstoffmangel [1](#), [2](#), [3](#),

Nahrungsmittel [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[gesunde](#)

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#),

glutenhaltige [1](#), [2](#),

[streichfähige](#)

[unverträgliche](#)

[Nahrungsmittelunverträglichkeit](#)

[Symptome](#)

Nährwertprofile [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[Naschen](#)

[glutenfreie](#)

Naturkostladen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

[Natureis](#)

[Neurotransmitter](#)

[Niedertemperaturgaren](#)

Nudeln [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

glutenfreie [1](#), [2](#),

Nüsse [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

O

Obst [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),
[16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#),

[Omega-3-Fettsäure](#)

[Operationen](#)

Optimismus [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[Oryzin](#)

Osteoporose [1](#), [2](#),

P

[Panade](#)

[Peergroup](#)

[Pfannkuchen](#)

Pfeilwurz [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

[Verdickungsmittel](#)

Pflegeprodukte [1](#), [2](#), [3](#),

Pizza [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),
[16](#), [17](#),

[Pizza-Mehlmischung](#)

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#),

[Margherita](#)

Teig [1](#), [2](#), [3](#),

Pizzastein [1](#), [2](#),

[Pizzeria](#)

[Polenta](#)

[Pricktest](#)

emotionale [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Prolamine [1](#), [2](#),

[Protein](#)

Proteine [1](#), [2](#),

Pubertät [1](#), [2](#),

Q

Quinoa [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),

[Inkas](#)

R

[RAST](#)

Reformhaus [1](#), [2](#), [3](#),

Reis [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

Reisen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Auto [1](#), [2](#),

Bahn [1](#), [2](#),

Flugzeug [1](#), [2](#),

Schiff [1](#), [2](#),

[Unterkunft](#)

Reismehl [1](#), [2](#),

Reispapier [1](#), [2](#), [3](#),

[Reisröllchen](#)

[fabrizieren](#)

Restaurant [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#), [18](#), [19](#),

anrufen [1](#), [2](#),

[asiatisches](#)

Auswahl [1](#), [2](#), [3](#),

Bestellung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Fast Food [1](#), [2](#), [3](#),

[Fisch](#)

[indisches](#)

[italienisches](#)

[mexikanisches](#)

[Steakhaus](#)

Restaurantkärtchen [1](#), [2](#),

Rezepte [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#),

[glutenfreie](#)

[ohne Rezept kochen](#)

[Rindfleischsalat](#)

Roggen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

[Rührteig](#)

S

Salat [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Salate [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Schizophrenie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Schlemmen [1](#), [2](#),

Schmerzen

anaphylaktischer [1](#), [2](#),

Schokolade

Schummeln [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Schwangerschaft

Seitan [1](#), [2](#),

Sekalin

Selbsthilfegruppe [1](#), [2](#),

Selbstmitleid

Selbstvertrauen

Semmeln

Serotonin

Serum-IgA

Smoothie

Smoothies [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Snacks

Soja

Sojasoße [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Sorghum [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Soßen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Speisekarte [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#),

Speiseplan [1](#), [2](#), [3](#),

[modifizierte](#)

Spezialprodukte [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

glutenfreie [1](#), [2](#), [3](#),

Spirulina

Sport

Sprossen [1](#), [2](#), [3](#),

züchten [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Sprue

[abdominale](#)

[einheimische](#)

[nichttropische](#)

glutenfreie [1](#), [2](#),

Stoffwechsel

Stresshormone [1](#), [2](#),

Studentenfutter [1](#), [2](#),

Sulfapyridin

Supermarkt [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

[Naturkostregale](#)

[Tricks](#)

Suppen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

Sushi

Süßkartoffelmehl

Symptome [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

[gastrointestinale](#)

[Kinder](#)

Syndrom des undichten Darms [1](#), [2](#),

T

Tapioka [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Tapiokamehl](#)

Teenager [1](#), [2](#),

schummeln [1](#), [2](#),

Teff [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#),

Teriyaki [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Testergebnisse [1](#), [2](#), [3](#),

[eindeutige](#)

[falsch negative](#)

[positive](#)

[unklare](#)

[glutenfreie](#)

Toastabags [1](#), [2](#),

Toaster [1](#), [2](#),

[Tortilla](#)

[Trauma](#)

[Triticale](#)

Tropftechnik [1](#), [2](#),

U

Übelkeit [1](#), [2](#),

Unfruchtbarkeit [1](#), [2](#),

[Urkorn](#)

[Urlaub](#)

V

[Vakuumfolienschweißgerät](#)

Veränderungen [1](#), [2](#),

[emotionale](#)

[finanzielle](#)

[soziale](#)

[genetische](#)

Verantwortung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Verdauungstrakt [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Verhalten [1](#), [2](#), [3](#),

auffälliges [1](#), [2](#), [3](#),

[Verhaltensstörungen](#)

Verleugnung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

[Verordnung zur Kennzeichnung von Lebensmitteln \(LMKV\)](#)

Verstopfung [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Vinaigrette](#)

[Vitamin B](#)

Vitamine [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#),

Vollkorn [1](#), [2](#),

[Vollkornmehl](#)

[Vorrat](#)

[Allzweckbackmischung](#)

[Brot-Mehlmischung](#)

[Gelatinepulver](#)

[Guarkernmehl](#)

[Hefe](#)

[Hirsemehl](#)

[Kartoffelstärkemehl](#)

[Kichererbsenmehl](#)

[Klebreismehl](#)

[Kuchen-Mehlmischung](#)

[Lecithin](#)

[Maismehl](#)

[Maisstärke](#)

[Muffin-Mehlmix](#)

[Pfannkuchen- und Waffelmehl](#)

[Pfeilwurzmehl](#)

[Pizza-Mehlmischung](#)

Reismehl [1](#), [2](#),

[Sojamehl](#)

[Tapiokamehl](#)

[Xanthan](#)

W

Wechseljahrbeschwerden [1](#), [2](#),

Weizen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),
[16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#),

[Allergie](#)

Weizengras [1](#), [2](#),

[Weizenstärke](#)

[Weizenallergie](#)

Weizenfrei [1](#), [2](#), [3](#),

Wraps [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),

[Reisröllchen](#)

[Rezepte](#)

Salat [1](#), [2](#),

X

Xanthan [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

Z

Zahnpflegeprodukte [1](#), [2](#),

[Zein](#)

Zerealien [1](#), [2](#),

Zöliakie [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#), [15](#),
[16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [20](#), [21](#), [22](#), [23](#), [24](#), [25](#), [26](#), [27](#), [28](#), [29](#),

Zöliakie-Risiko [1](#), [2](#),

[bei Babys](#)

[asymptomatisch](#)

Auslöser [1](#), [2](#), [3](#),

[Definition](#)

[Diagnose](#)

Diagnostik [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#),

Folgen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#),

Häufigkeit [1](#), [2](#),

heilen [1](#), [2](#),

[Informationsquellen](#)

[multigenetische](#)

Symptome [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#), [12](#), [13](#), [14](#),

Ursachen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[vorbeugen](#)

Zonulin [1](#), [2](#), [3](#),

[Zusatzstoffe](#)

Zutaten [1](#), [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), [8](#), [9](#), [10](#), [11](#),

ersetzen [1](#), [2](#), [3](#), [4](#),

[Zutatenlisten](#)

[Zwerghirse](#)