

Was darf ich noch essen?

Die gute Nachricht, viel mehr als man glauben möchte!

“Jetzt ist das schöne Leben vorbei!” Dieser Satz schießt den meisten Betroffenen zuerst durch den Kopf, wenn sie die endgültige Diagnose Zöliakie erhalten. Keine Schlemmerorgien mehr in der Bäckerei, nie mehr Kuchen und Kekse, kein Brot, keine leckeren Brötchen, keine Pizza, nie wieder Essen gehen. Nur noch das fertig abgepackte Zeug, das nicht so schmeckt, wie es schmecken soll. Mit einem Mal ist das bisherige Leben vorbei.

Der letzte Satz stimmt nur bedingt. Das Leben ist nicht vorbei, es verändert sich nur. Man muss nicht zwangsläufig auf die geliebten Leckereien verzichten. Die meisten Backwaren kann man aus glutenfreien Zutaten wunderbar selber herstellen.

Aber auch im Handel gibt es mittlerweile sehr gute Ersatzprodukte und gefühlt kommen wöchentlich neue dazu. Die Liste an verfügbaren Ersatzprodukten wird täglich länger, deren Qualität verbessert sich stetig und sie kommen dem glutenhaltigen “Original” immer näher. Bei vielen Lebensmitteln und Backwaren merkt man mittlerweile keinen Unterschied mehr.

Trotzdem, von einigen Produkten sollten Betroffene die Finger lassen oder zumindest genau lesen, was die Inhaltsstoffe sind.

Die Allergenkennzeichnung von verpackten und unverpackten Lebensmitteln ist in den EU-Ländern verpflichtend. Das bedeutet, enthält ein Lebensmittel glutenhaltiges Getreide, dann muss es auch erwähnt werden. Somit gibt es kein verstecktes Gluten! Dies schließt leider Kontamination nicht aus.

Für Zöliakiebetroffene tabu sind:



Dinkel



Einkorn



Emmer



Gerste



Grünkern



Hafer



Kamut



Roggen



Triticale



Weizen

Ebenso aus Weizen und Gerste gewonnene Produkte:

- Bulgur
- Couscous
- Gerstenmalz
- Gerstenmalzextrakt
- Seitan
- Weizeneiweiß
- Weizenkleber
- Weizenstärke (sofern nicht als glutenfrei deklariert)

Im normalen Kochalltag kann man leicht auf Gluten verzichten. Die in Deutschland häufigen Beilagen, Kartoffeln, Reis und unverarbeitetes Gemüse zum Beispiel, sind glutenfrei. Unverarbeitetes Fleisch ebenso.

Was bedeutet unverarbeitet? Im einfachsten Sinne: Alles, was keine Fertigprodukte sind und auch sonst in keiner Weise, wie zum Beispiel durch Mahlen, verarbeitet wurde. Da gilt es immer die Zutatenliste genau zu kontrollieren. Es gelten grundsätzlich immer nur die Zutaten auf den jeweiligen Verpackungen, da sich Rezepturen ständig ändern oder sich von Charge zu Charge unterscheiden können. Nicht selten stehen zwei Packungen des vermeintlich gleichen Produktes in einem Regal und haben dennoch unterschiedliche Zutaten. Also gilt: **Aufmerksam lesen!**

In der Zutatenliste müssen Allergene und Unverträglichkeiten auslösende Bestandteile aufgelistet werden. In der Regel werden diese Stoffe in **Fettbuchstaben** hervorgehoben. Die Inhaltsstoffe sind in der Zutatenliste nach ihrem Gewichtsanteil sortiert.

Die Hauptzutat, also die größte Menge, steht immer an erster Stelle, an letzter Stelle steht die Zutat mit der geringsten Menge. Produkte, die aus mehreren Zutaten bestehen, müssen entsprechend aufgeschlüsselt werden. Zum Beispiel kann dann auf einer Zutatenliste stehen: Verdickungsmittel (Carrageen, Guarkernmehl). Wir wissen dann, es ist kein Weizenmehl drin! Das bedeutet, es gibt kein verstecktes Gluten! Ganz gleich, was einige selbsternannte Experten behaupten.

Im Übrigen sind Angaben von Internetseiten oder aus verschiedenen Apps absolut unzuverlässig, da Aktualisierungen oft spät oder gar nicht erfolgen. Die einzige Sicherheit bietet das genaue Lesen der Zutaten auf jeder einzelnen Verpackung und der Abgleich mit den verbotenen Zutaten, die oben aufgelistet sind.

Das hört sich umständlicher an als es in Wirklichkeit ist, doch nach sehr kurzer Zeit weiß man, was gut für einen ist und was nicht.

Warum ist bei manchen glutenfreien Zutaten dennoch Vorsicht geboten?

Wir haben nun gelernt, welche Zutaten glutenhaltig sind und von Zöliakie betroffenen nicht gegessen werden dürfen. Ebenso wissen wir jetzt: „Steht nichts glutenhaltiges drauf, ist auch keins drin!“

*Aber es gibt ein großes **ABER**, wo auch bei vermeintlich glutenfreien Produkten laut Zutatenliste Vorsicht geboten ist.*

Unter den als glutenfrei geltenden Rohstoffen gibt es Zutaten, die aufgrund des erhöhten Kontaminationsrisikos durch den Anbau oder die Verarbeitung eine Gefahr für Zöliakie Betroffene darstellen. Als Beispiel wären hier Linsen und Buchweizen zu nennen. Sie sind an sich glutenfrei, benötigen aber beim Anbau eine Rankhilfe, oftmals Gerste. Bei der Ernte gelangen dann Gerstenkörner in die Verpackungen. Deshalb sollen Linsen und Buchweizen immer nur unverarbeitet gekauft und vor der Weiterverarbeitung verlesen werden. Nicht selten findet man mehrere Getreidekörner in einem Päckchen. Wird ein verarbeitetes Produkt mit Linsen oder Buchweizen gekauft, muss es glutenfrei zertifiziert sein.

Glutenfreie Pseudogetreide werden oftmals in denselben Getreidemöhlen verarbeitet, in denen auch glutenhaltiges Getreide verarbeitet wird und werden dadurch beim Mahlen kontaminiert. Das gleiche gilt für Flocken oder (Mais-)Grieß. Aus diesem Grund müssen alle von Zöliakie betroffenen verwendeten Mehle, Grieß und Flocken explizit als glutenfrei deklariert sein. Das gilt auch für Produkte, deren Hauptbestandteil ein verarbeitetes Pseudogetreide ist.

Beispiel: Erdnussflips haben den Hauptbestandteil Maisgrieß. Mais ist glutenfrei, wird aber im Verarbeitungsprozess kontaminiert und ist somit für Menschen mit Zöliakie nicht geeignet.

Bei folgenden Zutaten in einem Produkt gilt besondere Aufmerksamkeit:

- Linsen (Kontamination durch Anbau)
- Buchweizen (Kontamination durch Anbau)
- Hafer oder Hafermehl (Kontamination durch Verarbeitung)
- Maisgrieß oder -mehl (Kontamination durch Verarbeitung)
- Reisgrieß oder -mehl (Kontamination durch Verarbeitung)

Produkte mit verarbeiteten Linsen oder Buchweizen sollen immer als glutenfrei gekennzeichnet sein. Bei Produkten mit verarbeiteten Pseudogetreiden kommt es auf den Gewichtsanteil und die damit verbundene Konzentration der möglichen Kontamination an. In der Zutatenliste sind die Inhaltsstoffe absteigend nach ihrem Gewichtsanteil sortiert. Die Hauptzutat, also die größte Menge, steht immer an erster Stelle und an letzter Stelle steht die Zutat mit der geringsten Menge. Daraus kann man rechnerisch auf ein mögliches Risiko schließen.

Oftmals lässt sich der Anteil nur anhand der Reihenfolge in der Zutatenliste errechnen oder erahnen und die persönliche Risikoabwägung obliegt dann jedem einzelnen Betroffenen. Ist der Anteil sehr hoch, ist auf eine Kennzeichnung „glutenfrei“ zu achten.

Das ist doch glutenhaltig! Wieso darf ich das essen?

Ausnahmen bestätigen die Regel. Es gibt Lebensmittel, die trotz glutenhaltiger Inhaltstoffe als glutenfrei einzustufen sind oder als unbedenklich gelten. Das gilt für Produkte, deren Glutengehalt unter dem für Zöliakiebetreffene relevanten Grenzwert von 20 ppm liegt. Was bedeutet ppm? Das ist die englische Abkürzung für „parts per million“, also der millionste Teil einer Sache. In Zahlen sieht das so aus: 1/1.000.000 oder, wenn man es in Prozent ausdrücken möchte: 0,0001%. Dem entsprechend sind 20ppm 0,002%

Beispiele:

- Einige Sorten Chips von Funny Frisch haben trotz Gerstenmalzextrakt das glutenfreie Symbol
- Bionade ist trotz Gerstenmalzextrakt glutenfrei gekennzeichnet
- Die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman hat trotz Weizen einen Glutengehalt von unter 20 ppm (garantiert der Hersteller)
- Produkte von Lindt sind trotz Gerstenmalz für Zöliakiebetreffene unbedenklich, sofern sie keine weiteren glutenhaltigen Zutaten enthalten (garantiert der Hersteller)

Bei allen oben genannten Produkten liegt der Glutengehalt laut Hersteller unter diesen 0,002%.

Reine Destillate, wie zum Beispiel Weizenkorn, sind immer glutenfrei, sofern keine weiteren Zutaten nachträglich zugefügt wurden.

Spurensatz:

Noch ein Hinweis zum sogenannten Spurensatz. Das ist die Aussage, die nach der Zutatenliste kommt. Mit dem Satzzeichen Punkt endet die Zutatenliste. Oft liest man nach dem Punkt Aussagen wie: "kann Gluten enthalten", "kann Spuren von Weizen enthalten" oder ähnliche Beschreibungen.

Im EU-Lebensmittelrecht gibt es keine bindenden Richtlinien wann, in welcher Form und ob dieser Satz auf einem Produkt stehen muss. Das bedeutet, ein Hersteller entscheidet selbst, ob es auf die Verpackung gedruckt wird oder nicht. Dadurch bekommt der Spurensatz keine Aussagekraft und wird bedeutungslos.

Ein Produkt mit dem Spurensatz auf der Verpackung sagt über die glutenfreie Sicherheit genau so viel aus wie eine Verpackung ohne den Spurensatz!

Aus diesem Grund ist es wichtig zu wissen, welche Lebensmittel eine erhöhte Kontaminationsgefahr beim Anbau oder bei der Verarbeitung haben und welche nicht. So kann man beim Einkaufen Fehler und damit spätere Enttäuschungen vermeiden.

Leitfaden zur sicheren Auswahl von Lebensmitteln:

1. Steht glutenfrei/von Natur aus glutenfrei drauf? Dann ist alles ok
2. Ist eine der 15 verbotenen Zutaten enthalten? Dann nicht essen.
3. Sind Linsen, Buchweizen oder Hafer drin? Dann von Hand verlesen oder nur zertifiziert kaufen.
4. Sind Grieß/Mehl/Flocken eine Hauptzutat? Dann nur zertifiziert kaufen.

Kontamination im eigenen Haushalt

Am einfachsten ist es, wenn der ganze Haushalt glutenfrei gehalten wird. Falls das nicht möglich oder nicht gewünscht ist, muss auf strenge Trennung gewisser Lebensmittel geachtet werden. Viele benutzen dann eine eigene Butter, eine eigene Marmelade etc.

Ob Mischhaushalt oder nicht, gewisse Dinge sollte man nach der Zöliakie Diagnose auf jeden Fall austauschen und ausschließlich für glutenfreie Lebensmittel nutzen. Dazu gehören:

- Handrührgerät
- Schneidebrettchen
- Pfannen mit tiefen Kratzern
- Backformen mit Rillen
- Gusseiserne Töpfe
- Kochwerkzeug aus Holz
- Toaster
- Offenporige Bräter und Tongefäße
- Pizzastein
- Grill- oder Ofenrost

So verringert man im eigenen Haushalt das Risiko einer Kontamination auf null.

