

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.

