

Das ist doch glutenhaltig! Wieso darf ich das essen?

Ausnahmen bestätigen die Regel. Es gibt Lebensmittel, die trotz glutenhaltiger Inhaltsstoffe 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.

