

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 Anbau)
- 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.

