

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.