



Zöliakie – was ist das?

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einem Eiweiß, das in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern enthalten ist. Der Genuss von glutenhaltigen Nahrungsmitteln, selbst in kleinsten Mengen, führt bei Zöliakiebetroffenen zu einer nicht normalen Immunreaktion.

Folgen sind eine chronische Entzündung des Darms und damit der Darmzotten, die im Körper die wichtige Aufgabe haben, essentielle Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen.

Sind diese Zotten entzündet, bilden sie sich, je nach Schweregrad der Zöliakie, zurück, werden geschädigt und können keine Nährstoffe mehr aufnehmen. Die Betroffenen leiden an Mangelerscheinungen wie z. B. Eisen-, Vitamin- und Spurenelementmangel und Lactoseintoleranz.

Dr. Gerd Kelly

Arzt für Allgemeinmedizin
Homöopathie - Anti-Aging
Reisemedizin

Neudekerstrasse 8a 93073 Neutraubling
Fon. 09401 2037 Fax. 09401 79829
Mail.gerd.kelly@t-online.de Web.www.dr-gerd-kelly.de

10 Tipps im Umgang mit Zöliakie

1. Informieren Sie sich umfassend bei Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse oder einem Ernährungsberater über **glutenfreie Ernährung**.

2. Verzehren Sie nur Lebensmittel, die **sicher glutenfrei** sind. Lesen Sie grundsätzlich das **Etikett und die Zutatenliste**, denn in vielen Lebensmitteln ist versteckt Gluten enthalten.

3. Sehr viele Lebensmittel sind bereits **von Natur aus glutenfrei**: Fleisch, Fisch, Eier, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst, Milch und viele Milchprodukte.

4. Glutenfreie Produkte können Sie im **dm-Drogeriemarkt**, im **Reformhaus** sowie in einigen **Lebensmittelgeschäften** finden.

5. Es gibt viele **Hersteller**, z. B. Schär, die spezielle **glutenfreie Produkte** wie Brot, Pasta, Kekse und Kuchen herstellen.

6. Achten Sie beim Einkauf auf das **Symbol der durchgestrichenen Ähre**, das Glutenfreiheit garantiert.



7. Informieren Sie Ihr **persönliches Umfeld** über Ihre Ernährungssituation und bitten Sie um Unterstützung.

8. Achten Sie zu Hause bei der **Zubereitung glutenfreier Speisen** darauf, die Arbeitsflächen und Geräte gut zu reinigen, um eine Verunreinigung mit Gluten zu vermeiden.

9. Werden Sie Mitglied bei Ihrer landeseigenen **Zöliakiegesellschaft**, um Informationen zu bekommen und Kontakt mit anderen Betroffenen aufzunehmen.

10. Fordern Sie beim **Hersteller** kostenlos Informationsmaterial und einen Produktkatalog an:
www.schaer.com, info@schaer.com



Dr. Gerd Kelly

Arzt für Allgemeinmedizin
Homöopathie - Anti-Aging
Reisemedizin

Neudekerstrasse 8a 93073 Neutraubling
Fon. 09401 2037 Fax. 09401 79829
Mail. gerd.kelly@t-online.de Web. www.dr-gerd-kelly.de

Unbedenklich

Riskant

Verboten

Getreide	Kartoffeln, Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth	Fertigprodukte, Popcorn, Kartoffelchips	Weizen, Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous
Obst	alle Früchte und Nüsse	kandierte Früchte	bemehltes Trockenobst
Gemüse	alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte	Gemüsefertiggerichte	Gerichte mit Gemüse und Getreide, paniertes oder bemehltes Gemüse
Milchprodukte und Käse	Milch, Naturjoghurt, Sahne, Quark, Mascarpone, Buttermilch, Kefir, Mozzarella, Ziegenkäse, Schafskäse, Edamer, Emmentaler, Frischkäse	Crems und Puddings, Fruchtjoghurt, Schmelzkäse, Schimmelkäse, Kräuterkäse, Lightprodukte	Joghurt mit Malz oder Getreide, Fertiggerichte mit Käse
Fleisch, Fisch und Ei	alle Fleisch- und Fischarten (ohne weitere Zutaten), Fischkonserven – naturbelassen, in Öl eingelegt oder geräuchert, Ei	Wurstwaren (Ausnahme Rohschinken), Fertiggerichte und Fertigsoßen mit Fleisch oder Fisch, Fisch- oder Fleischkonserven mit Soßen und Gewürzen	Fisch oder Fleisch – paniert, bemehlt oder mit glutenhaltigen Soßen versehen, Brathering, Bratrollmöpfe
Fette, Gewürze, Soßen und Backzutaten	Pflanzenöle, Butter, Margarine, Schmalz, klarer Essig, reine Gewürze, Salz, Pfeffer	Fertigsoßen, Kräuternessig und -öl, Brühwürfel, Sojasoßen, Gewürz Zubereitungen, Backpulver, Kuvertüre, Glasuren und Gelatine	Bechamelsoße, Sauerteig
Süßigkeiten und Süßungsmittel	Honig, Zucker, Fruktose, Dextrose	Vanillezucker, Gelierzucker, Puderzucker, Schokolade, Kakao, Bonbons, Eis, Kaugummi, Süßstoffe	Schokolade mit Zerealien
Getränke	Erfrischungsgetränke wie Cola und Limonade, Bohnenkaffee, Tee, reine Fruchtsäfte und Nektar, Sekt, Prosecco, Weiß- und Rotwein, klare Schnäpse	Fertigmischungen für Frappé, Kakao, Eistee, isotonische Getränke, Säfte mit Zusatzstoffen, Liköre	Bier, gersten- oder malzhaltiger Kaffeeersatz, haferhaltige Getränke