



Themendienst

Glutenfreie Ernährung

Verzicht auf Gluten ist kein Verzicht auf Genuss

Mehr als 800.000 Menschen sind in Deutschland von Zöliakie betroffen. Die chronische Autoimmunerkrankung des Dünndarms beruht auf einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten, das in verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste enthalten ist. Einzige Therapie ist der strikte Verzicht auf diese Getreide. Schon geringe Spuren von Gluten können Entzündungen verursachen. Daher spielen gerade auch Verunreinigungen von ursprünglich glutenfreien mit glutenhaltigen Lebensmitteln bei der Herstellung oder auch der Zubereitung eine immer größer werdende Rolle. Ein mögliches Kontaminationsrisiko ist durch den Betroffenen ebenfalls abzuwägen. Zöliakiebetroffene müssen deshalb aber nicht auf Genuss und Vielfalt verzichten, denn für fast alle Lebensmittel stehen inzwischen glutenfreie Alternativangebote zur Verfügung.

Gluten verursacht Entzündungen der Dünndarmzotten, die für die Nährstoffaufnahme verantwortlich sind. Durch die Entzündung bilden sich die Zotten zurück und können weniger Nährstoffe aufnehmen. Die Folge sind Mangelerscheinungen unterschiedlichster Ausprägung. Nach dem Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel regeneriert sich der Darm. Beschwerden und Symptome verschwinden in den meisten Fällen binnen weniger Wochen.

Gluten im Alltag konsequent zu meiden, ist gerade für Neu-Diagnostizierte nicht immer einfach. Es bedarf ein wenig Übung und auch Wissen, in welchen Lebensmitteln sich Gluten verstecken kann. Beim Einkauf hilft Betroffenen das „Glutenfrei“-Symbol der DZG mit der durchgestrichenen Ähre. Es signalisiert auf Lebensmittelverpackungen, dass sie sorglos zugreifen dürfen. Glutenhaltige Produkte müssen zudem in der Zutatenliste entsprechend gekennzeichnet sein.

Unterstützung erhalten Betroffene bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG). Sie stellt ihren Mitgliedern regelmäßig aktualisierte Aufstellungen



TD „Die glutenfreie Ernährung – Verzicht auf Gluten ist kein Verzicht auf Genuss“,
Seite 2

glutenfreier Lebensmittel, Arzneimittel sowie Pflegeprodukte und Kosmetika zur Verfügung. Darüber hinaus berät die DZG zu allen Themen im Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Sie gibt Tipps, worauf bei der Zubereitung glutenfreier Speisen zu achten ist, wie Kontaminationen vermieden werden und wie und vor allem wo Zöliakiebetreffene unterwegs das Essen genießen können. Die DZG hält dazu zahlreiche Informationsmaterialien, Reiseführer und Rezepte bereit. Weitere Informationen auf www.dzg-online.de.

Bei Rückfragen:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Michael Mikolajczak, Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: michael.mikolajczak@dzg-online.de