



Themendienst

Gluten – was ist das und wo versteckt es sich?

Die positiven Eigenschaften von Gluten kennt jeder, der schon einmal ein herkömmliches Brot gebacken hat. Das Klebereiweiß sorgt dafür, dass sich beim Backen die Zutaten zu einer homogenen Masse vermischen, der Teig elastisch bleibt und nicht brüchig wird oder an den Händen klebt. Gluten steckt in verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste. Hafer hingegen wird von der überwiegenden Mehrzahl der Betroffenen vertragen, jedoch nur, wenn er sortenrein ist und gesondert für Personen mit Zöliakie angebaut und verarbeitet worden ist und somit nicht mit anderem glutenhaltigen Getreide verunreinigt wurde. Denn schon geringe Spuren von Gluten können bei Betroffenen Entzündungen im Darm verursachen.

Während für Gesunde der Verzehr von Gluten harmlos ist, müssen Menschen mit der Autoimmunerkrankung Zöliakie darauf jedoch strikt verzichten. Es verursacht bei ihnen Entzündungen des Dünndarms, die zu gefährlichen Mangelerscheinungen führen.

Gluten ist in allen herkömmlichen Brot-, Back- und Teigwaren enthalten, die mit Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste hergestellt wurden. Hier ist es für Zöliakiebetreffende offensichtlich, dass diese Lebensmittel für sie nicht geeignet sind. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Lebensmittel mit verstecktem Gluten. Dazu gehören beispielsweise gebundene Saucen und Suppen, Fertiggerichte, Wurst, Ketchup und Senf, Gewürzmischungen, Pudding, Schokolade oder Eis. Bei verpackten glutenhaltigen Lebensmitteln muss deshalb in der Zutatenliste auf das Gluten hingewiesen werden.

Spezielle glutenfreie Produkte sind mit dem „Glutenfrei“-Siegel der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) gekennzeichnet. Das Symbol mit der durchgestrichenen Ähre gibt Betroffenen Sicherheit. Lebensmittel, die von Natur aus kein Gluten enthalten wie Mineralwasser oder Käse, dürfen das „Glutenfrei“-Siegel nicht tragen – dies wäre Werbung mit Selbstverständlichkeiten. Sie



TD „Gluten – was ist das und wo versteckt es sich?“,

Seite 2

müssen auch nicht explizit als glutenfrei gekennzeichnet werden. Lebensmittel gelten als glutenfrei, wenn sie nicht mehr als 2 Milligramm Gluten auf 100 Gramm (20 ppm) enthalten.

Neben Lebensmitteln können auch Arzneimittel, Pflegeprodukte und Kosmetika Gluten enthalten. Dies ist für den Verbraucher auf der Verpackung nicht immer direkt ersichtlich. Unterstützung und Hilfe bieten dazu die Aufstellungen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) über glutenfreie Arzneimittel, Kosmetik-, Mund- und Zahnpflegeprodukte sowie über glutenfreie Lebensmittel. Die Listen der DZG werden jährlich aktualisiert und stehen Mitgliedern unter www.dzg-online.de kostenfrei zur Verfügung.

Bei Rückfragen:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Michael Mikolajczak, Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

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