



DZG-THEMENDIENST

Gesund und glutenfrei genießen

Ausgewogene Ernährung trotz Zöliakie?

Betroffene sollen auf ausreichende Versorgung mit Nährstoffen achten

Wer die Diagnose Zöliakie erhält, muss strikt auf glutenhaltige Produkte verzichten. Selbst kleinste Mengen des Klebereiweißes Gluten verursachen bei Betroffenen Entzündungen des Dünndarms mit zum Teil schwerwiegenden Langzeitfolgen. Die notwendige Ernährungsumstellung fällt jedoch nicht immer leicht – und führt oftmals zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme und Nährstoffmangel. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) steht Betroffenen mit hilfreichen Informationen rund um eine ausgewogene glutenfreie Ernährung zur Seite.

Pasta, Weizenbrötchen, Pizzateig: In Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste ist Gluten enthalten und damit auch in den meisten herkömmlichen Back- und Teigwaren. Zudem versteckt sich das Klebereiweiß in vielen Fertiggerichten, Saucen und Süßigkeiten. Zöliakiebetroffene, bei denen Gluten Symptome wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Müdigkeit verursacht, müssen auf diese Lebensmittel strikt verzichten. Damit die Ernährungsumstellung auf gesunde Weise gelingt und der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird, sollten sie vornehmlich auf natürlich glutenfreie Lebensmittel wie z.B. Hirse, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln und Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst zurückzugreifen.

Glutenfreie Fertiggerichte enthalten hingegen oft mehr Zucker, Fett und Kalorien als ihre herkömmlichen Pendanten, um die durch das fehlende Klebereiweiß verursachte trockene Konsistenz auszugleichen. „Sie verfügen zudem oft über einen geringeren Anteil an sättigenden Ballaststoffen, wodurch mehr davon gegessen wird“, erklärt Bianca Maurer,



Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG. „Es ist daher gar nicht so selten, dass Zöliakiebetroffene bei der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung zunehmen.“

Mindestens fünfmal am Tag sollten Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen. „Brokkoli, Paprika, Karotten, Bananen und unverarbeitete Nusssorten sind von Natur aus glutenfrei und enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie viele Ballaststoffe“, empfiehlt Maurer. Gut geeignet bei Glutenunverträglichkeit sind außerdem fettarme Milchprodukte. Regelmäßig verzehrt, sorgen sie für eine ausreichende Versorgung mit Calcium. Viele Zöliakiebetroffene leiden bedingt durch frühere Schädigungen an der Darmschleimhaut unter Eisenmangel. Um diesen langsam aber sicher wieder auszugleichen, genügt es zwei- bis dreimal die Woche Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Wurst zu verzehren. Wer hierauf wenig Appetit hat, kann auf pflanzliches Eisen aus Hirse, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse oder Kernen in Kombination mit Vitamin-C-haltigem Gemüse oder Obst zur besseren Aufnahme durch den Körper zurückgreifen. „Auch mit Glutenunverträglichkeit kann man sich ausgewogen und lecker ernähren“, so Maurer. „Zu Beginn der Ernährungsumstellung ist jedoch der Besuch bei einer Ernährungsberatung empfehlenswert. Hier erfahren Betroffene, welche Lebensmittel besonders gut für sie geeignet sind und wie diese gesund zubereitet werden können.“

Die DZG berät Betroffene in ihrer kostenlosen telefonischen Ernährungssprechstunde und versorgt sie mit hilfreichen Hinweisen zur gesunden Ernährung bei Zöliakie sowie mit vielen glutenfreien Rezepten im Mitgliederbereich unter www.dzg-online.de. Zudem ist sie auf der Messe „veggie & frei von“ vom 18. bis 20. November 2016 in Stuttgart mit einem eigenen Stand vertreten.



Glutenfreie Rezeptidee: Chia-Himbeer-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

2 Bananen
4 Eier
3 EL Chia-Samen
1 TL Zimt
1 Pck. Vanillezucker
100 g Himbeeren, tiefgekühlt
Butter zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Bananen zerdrücken und die Eier verquirlen. Anschließend die Eier zu den Bananen geben. Die Chia-Samen mit dem Zimt und Vanillezucker zugeben und zuletzt die Himbeeren vorsichtig unter den Teig geben. Die Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Pfannkuchen nacheinander ausbacken.

Dieses Rezept ist ballaststoffreich und fettarm.



Bild: DZG

Pressekontakt:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: bianca.maurer@dzg-online.de

www.dzg-online.de



Gesund und glutenfrei genießen

Gluten- und fleischfrei leben?

Zöliakie und Vegetarismus schließen sich nicht aus

Immer mehr vegetarische Produkte finden sich in den Regalen deutscher Supermärkte: Auf Fleisch zu verzichten liegt im Trend. Und auch wer von Zöliakie betroffen ist und glutenhaltige Lebensmittel meiden muss, kann sich vegetarisch ernähren – wenn einige Grundregeln beachtet werden. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) verrät, wie sich Glutenunverträglichkeit und Vegetarismus auf gesunde Weise vereinbaren lassen.

Gluten ist in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und somit in herkömmlichen Back- und Teigwaren enthalten. Je nach Zubereitungsart kann es sich jedoch auch in etlichen Fertigliefenmitteln wie Suppen, Saucen, Chips und sogar Schokolade verstecken. Zöliakiebetreffene, bei denen das Klebereiweiß Schädigungen der Dünndarmschleimhaut verursacht und schon in geringen Mengen zu Symptomen wie Übelkeit, Durchfall oder Kopfschmerzen führt, müssen glutenhaltige Lebensmittel strikt meiden. Möchten sie zusätzlich auf Fleisch und Fisch verzichten, sollten Betroffene auf eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen achten. Denn insbesondere Eisen, Calcium und Vitamin B12 werden bei einer vegetarischen und gleichzeitig glutenfreien Ernährung oftmals in zu geringen Mengen aufgenommen.

Um ihren Bedarf an Eisen auch ohne Fleischverzehr zu decken, können Zöliakiebetreffene auf pflanzliches Eisen aus Hirse, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse oder Kernen zurückgreifen. „Diese sollten in Kombination mit Vitamin-C-haltigem Gemüse oder Obst verzehrt werden, da es der Körper so besser aufnehmen kann“, rät Bianca Maurer, Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG. „Ihren Calciumbedarf können Vegetarier gut durch calciumreiches Mineralwassers sowie durch den Verzehr vom grünem Gemüse wie Brokkoli, Lauch, Fenchel und Rucola abdecken. Zudem enthalten Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark von Natur aus kein Gluten, dafür aber viel Calcium und Eiweiß. Drei Portionen täglich genügen, um den Calciumbedarf eines Erwachsenen zu decken.“



Ebenso wie Eier sind Milchprodukte zudem wichtige Lieferanten von Vitamin B12, das eine wichtige Rolle bei der Blutbildung und Funktion des Nervensystems spielt.

Viele Vegetarier kochen gerne mit Fleischersatzprodukten. Doch nicht alle sind gleichermaßen für eine glutenfreie Ernährung geeignet. So besteht Seitan, das aufgrund seiner Konsistenz stark an Fleisch erinnert, aus Weizeneiweiß und ist dementsprechend glutenhaltig. Gut geeignet für Zöliakiebetreffene ist hingegen Tofu. Das aus Sojabohnen gepresste Produkt enthält in unverarbeiteter Form kein Gluten und dient zudem als Eiweiß-, Eisen- und Calciumlieferant. Der Geschmack von Tofu ist neutral, bietet jedoch zahlreiche Möglichkeiten zur Zubereitung und Würzung. Auch aus texturiertem Soja hergestelltes Sojafleisch, das vor allem als Hackfleischersatz z.B. in Bolognese verwendet wird, sowie Tempeh aus gekochten Sojabohnen und Lupine sind ohne weitere Zusätze für eine glutenfreie Ernährung geeignet. Allerdings enthalten viele fertig zu kaufende Fleischersatzprodukte auf Sojabasis, wie pflanzliche Schnitzel, Filets oder Burger, Zusatzstoffe, Würzmittel, Aromen und damit oftmals auch Gluten. „Zöliakiebetreffene sollten hier besonders auf die Zutatenliste achten“, so Maurer. „Wer sich jedoch abwechslungsreich ernährt und wichtige Eiweiß- und Eisenlieferanten in den Speiseplan integriert, kann trotz Zöliakie problemlos vegetarisch leben.“

Die DZG versorgt Zöliakiebetreffene, die auf Fleisch verzichten möchten, mit hilfreichen Hinweisen zur gesunden Ernährung und mit vegetarischen und glutenfreien Rezepten im Mitgliederbereich unter www.dzg-online.de. Zudem ist sie mit einem eigenen Stand auf der Messe „veggie & frei von“ vom 18. bis 20. November 2016 in Stuttgart vertreten.



Glutenfreie Rezeptidee: Spaghetti Bolognese vegetarisch

Zutaten für vier Personen:

500 g glutenfreie Spaghetti
100 g Sojahack
250 ml glutenfreie Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer, Paprika
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1/2 rote Paprika
1 Knoblauchzehe
etwas glutenfreie Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
2 EL Sahne, 30 % Fett
frische Petersilie

Zubereitung:

Die glutenfreien Spaghetti in reichlich kochendes Salzwasser geben und bissfest kochen. Gemüsebrühe aufkochen, das Sojahack zugeben und ca. 10 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte einweichen. Anschließend abgießen, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und mit Jodsalz, Pfeffer und Paprika würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das eingeweichte Sojahack anbraten. Die Zwiebel schälen, fein hacken und zugeben. Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zufügen. Die Knoblauchzehe schälen, pressen und zur Bolognese geben. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, Tomatenmark zugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Abschliessend mit Sahne und frischer Petersilie verfeinern und mit den glutenfreien Spaghetti anrichten.

Dieses Rezept ist vegetarisch und fettarm.



Bild: DZG



Glutenfreie Rezeptidee: Tofu-Gemüse Pfanne mit Kokosmilch

Zutaten für vier Personen:

250 g Basmatireis
500 g Räuchertofu
1 EL glutenfreies Currypulver
8 EL glutenfreie Sojasauce
400 ml Kokosmilch
1 große Stange Lauch
1 Zwiebel
500 g Karotten
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 TL glutenfreie Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
Chiliflocken

Zubereitung:

Den Reis nach Angabe auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit Tofu in kleine Würfel schneiden und mit Currypulver, Sojasauce und ca. 100 ml Kokosmilch in einer Schüssel marinieren. Lauch säubern, waschen und anschließend in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Karotten waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin kurz anschwitzen. Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Die Marinade beiseite stellen.

Nun Karotten und Paprika zugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Anschließend Lauchringe zugeben und mit der restlichen Kokosmilch und der Marinade ablöschen. Mit Gemüsebrühe und Chiliflocken würzen und noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Basmatireis servieren.

Dieses Rezept ist vegan, eiweiß- und ballaststoffreich.



Bild: DZG

Pressekontakt:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: bianca.maurer@dzg-online.de

www.dzg-online.de



Gesund und glutenfrei genießen

Vegan leben mit Glutenunverträglichkeit

Zöliakiebetreffene, die auf tierische Produkte verzichten, müssen einiges beachten

Immer mehr Menschen möchten dem Tierwohl zuliebe, zum Schutz der Umwelt, oder aus gesundheitlichen Gründen vollständig auf tierische Produkte verzichten. Fleisch und Fisch kommen bei ihnen genauso wenig auf den Teller wie Milchprodukte, Eier oder Honig. Für Zöliakiebetreffene, die strikt auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten müssen, bedeutet die vegane Ernährungsweise eine zusätzliche Herausforderung. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) informiert über die geeignete Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei Zöliakiebetreffenen führen selbst kleinste Mengen des Klebereiweißes Gluten zu Entzündungen des Dünndarms und Symptomen wie Übelkeit, Durchfall oder Kopfschmerzen. Sie müssen strikt auf glutenhaltige Produkte verzichten, was nicht immer eine einfache Aufgabe ist. Denn das Klebereiweiß findet sich nicht nur in Back- und Teigwaren aus Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste. Viele Saucen, Süßigkeiten und etliche Fertigprodukte enthalten ebenfalls Gluten. Zöliakiebetreffene, die neben glutenhaltigen Lebensmitteln auch tierische Produkte meiden, haben einen stark eingeschränkten Speiseplan. Viele wichtige Eisenlieferanten wie Fleisch und Fisch sowie Calcium- und Vitamin B12-reiche Lebensmittel wie Milchprodukte kommen bei ihnen nicht auf den Tisch.

Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, müssen sie daher besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten. „Mit Calcium können sich Veganer durch die Auswahl eines calciumreichen Mineralwassers sowie durch den Verzehr von grünem Gemüse wie Fenchel, Rucola, Brokkoli, Kohl oder Mangold versorgen“, so Bianca Maurer Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG. „Auch calciumreiche Lebensmittel wie Mandeln, Amaranth, Sesam oder getrocknete Feigen helfen, den Calciumbedarf glutenfrei zu decken.“



Zöliakiebetreffene, die sich vegan ernähren möchten, sollten zudem darauf achten, ihren Kalorienbedarf ausreichend zu decken. Sonst können sie rasch ungewollt an Gewicht verlieren. Glutenfreie Getreidesorten, sowie Back- und Teigwaren daraus, Sojaprodukte und andere Hülsenfrüchte sollten daher auf ihrem Speiseplan stehen – genauso wie Nüsse, Samen, Kerne, Avocado und pflanzliches Öl. Ihren Bedarf an Eisen können vegan lebende Zöliakiebetreffene mit Hirse, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse oder Kernen decken – am besten in Kombination mit Vitamin-C-haltigem Gemüse oder Obst. Dies ermöglicht eine bessere Aufnahme durch den Körper. Als Eiweißquelle können glutenfreie Getreide und der von Natur aus glutenfreie Tofu dienen. Allerdings sollten Zöliakiebetreffene im Auge behalten, dass einige tofubasierte Fleischersatzprodukte gewürzt und mit Zusatzstoffen versehen sein können und dadurch Gluten enthalten. Gut geeignet sind Milch- und Joghurtalternativen aus Soja, Nüssen und Kokos, sowie naturbelassenes Sojafleisch, aus fermentierten Sojabohnen hergestelltes Tempeh und Lupine.

Schwieriger als die Versorgung mit Eiweiß gestaltet sich die ausreichende Aufnahme von Vitamin B12. Dieses ist für die Blutbildung und die Funktion des Nervensystems von besonderer Bedeutung und von Natur aus ausschließlich in tierischen Produkten enthalten. „Einige Saftsorten, Sojadrinks und Fleischersatzprodukte beinhalten zwar zugesetztes Vitamin B12, mit dem Veganer ihren Bedarf teilweise decken können. Es ist allerdings sinnvoll, eine ausreichende Versorgung über spezielle Supplemente aus der Apotheke sicherzustellen“, empfiehlt Maurer. „Zöliakiebetreffene, die sich vegan ernähren möchten, sollten sich am besten zuvor an ihren Hausarzt wenden. Dieser kann über mögliche Risiken einer veganen Ernährung aufklären.“ So sollten von Zöliakie betroffene Schwangere oder Kinder nicht gänzlich auf tierische Produkte verzichten.

Die DZG versorgt Zöliakiebetreffene, die auf tierische Produkte verzichten möchten, mit hilfreichen Hinweisen zur gesunden Ernährung und mit glutenfreien Rezepten im Mitgliederbereich unter www.dzg-online.de. Zudem ist sie mit einem eigenen Stand auf der vom 18. bis 20. November 2016 in Stuttgart stattfindenden Messe „veggie & frei von“ vertreten.



Glutenfreie Rezeptidee: Veganer Glasnudelsalat mit Tofu

Zutaten für vier Personen:

- 200 g glutenfreie Glasnudeln/ Reismnudeln, breit
- 400 g frische Shiitake Pilze, in Streifen gerissen
- 600 g Tofu natur, in Streifen geschnitten
- 120 ml glutenfreie Sojasoße
- 4 TL Zucker
- 3 EL Sesamöl
- 10 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 120 ml Erdnussöl
 - frische rote Chilischoten, fein gehackt (je nach gewünschter Schärfe)
- 2 große Karotten, in Streifen geschnitten
- 200 g Porree, in Streifen geschnitten
- 350 g Pak Choi oder Chinakohl
- 10 Frühlingszwiebeln, diagonal in Ringe geschnitten
- 100 g ungesalzene Erdnüsse, zerstoßen
 - frische Korianderblätter, gehackt
 - Zitronengras und Ingwer, gerieben
 - weißer Pfeffer
 - schwarzer Sesam
 - zum Garnieren: schwarzer Sesam, Brunnenkresse, Chili, Orangenchip

Zubereitung:

Tofu in eine Schüssel geben, Sojasoße, Zucker, 1 EL des Sesamöls und die Hälfte des Knoblauchs verrühren und über das Tofu geben. Mit Frischhaltefolie abdecken und eine Stunde in der Marinade lassen. Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 3 bis 4 Minuten einweichen und abgießen.

Je 1 EL des Sesamöls und des Erdnussöls in einem zuvor erhitzten Wok verteilen, dann das Tofu in 2 Portionen unter Rühren braun braten. Herausnehmen und kurz warm stellen.

Den Wok mit Küchenpapier auswischen, restliches Erdnussöl zugeben, verteilen und Karotte, Pilze und Porree zugeben und 2 Minuten braten. Pak Choi, Chilistücke und restlichen Knoblauch ca. 30 Sekunden unter Rühren braten. Tofu zurück in den Wok geben und alles 1 bis 2 Minuten unter Rühren braten. Dann Frühlingszwiebeln zugeben und umrühren. Danach Nudeln mit Erdnüssen und Koriander zugeben, gut vermischen und mit weißem Pfeffer, Ingwer und Zitronengras abschmecken. Vor dem Servieren mit schwarzem Sesam, Mandeln und Brunnenkresse garnieren.



DZG-Themendienst „Gesund und glutenfrei genießen“, Seite 12

Dieses Rezept ist vegan, kalorienarm und eiweißreich.



Bild: DZG

Pressekontakt:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: bianca.maurer@dzg-online.de

www.dzg-online.de

Über die DZG:

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakie-betroffene mit Hauptsitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen rund 42.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter www.dzg-online.de.