



PRESSEINFORMATION

Gesunde glutenfreie Ernährung für jeden Geschmack

Stuttgart, 29.11.2017 – Wer die Diagnose Zöliakie erhält, muss seine Ernährung umstellen und dauerhaft auf Gluten verzichten. Bereits kleinste Mengen des Klebereiweißes, das in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste enthalten ist, führen bei Betroffenen zu Entzündungen der Dünndarmschleimhaut und zu Symptomen wie Durchfall, Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Auf ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten müssen Zöliakiebetroffene jedoch nicht verzichten. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) gibt Hinweise für eine gesunde glutenfreie Ernährung – die unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wird.

Pasta, Vollkornbrot und Weizenbrötchen – Zöliakiebetroffene müssen diese Lebensmittel dauerhaft von ihrem Speiseplan streichen. Auch viele Fertiggerichte, Saucen und Süßigkeiten enthalten Gluten und sind für sie daher ungeeignet. Um den Körper dennoch mit Energie und allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, sollten Betroffene vornehmlich auf von Natur aus glutenfreie Lebensmittel wie z.B. Hirse, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln und Reis, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst zurückzugreifen. „Glutenfreie Fertiggerichte enthalten hingegen oft viel Zucker und Fett, um den Geschmack und die Konsistenz zu verbessern“, so Bianca Maurer, Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG. „Zudem ist ihr Anteil an sättigenden Ballaststoffen zumeist verhältnismäßig gering, so dass der Hunger schnell wieder kommt und Gewichtszunahmen auftreten können.“ Die Expertin für glutenfreie Kost empfiehlt für eine abwechslungsreiche Ernährung ohne Klebereiweiß:

- Mindestens fünfmal am Tag sollten Gemüse und Obst auf den Tisch kommen. Diese sind von Natur aus glutenfrei und enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe sowie viele Ballaststoffe.
- Für eine ausreichende Versorgung mit Calcium eignen sich fettarme Milchprodukte. Aber Vorsicht: Bei Fruchtjoghurt oder Pudding sollte die Zutatenliste beachtet werden, da Gluten hier als Bindemittel eingesetzt werden kann.



Wer auf tierische Produkte verzichten möchte, kann seinen Bedarf durch calciumreiches Mineralwassers sowie durch den Verzehr vom grünem Gemüse wie Brokkoli, Lauch, Fenchel und Rucola abdecken.

- Bedingt durch frühere Schädigungen der Darmschleimhaut leiden viele Zöliakiebetreffene unter Eisenmangel. Um diesen auszugleichen, sollten zwei- bis dreimal die Woche Fleisch oder Fisch auf dem Speiseplan stehen. Vegetarier und Veganer können 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.
- Viele Vegetarier kochen gerne mit Fleischersatzprodukten. Gut geeignet für Zöliakiebetreffene sind Tofu, Tempeh und Lupine in unverarbeiteter Form. Bei fertig zu kaufenden Fleischersatzprodukten, wie pflanzlichem Schnitzel oder Burger sollte auf glutenhaltige Zusatzstoffe geachtet werden. Ungeeignet ist Seitan, denn dieser besteht aus Weizeneiweiß.
- Vegane Ernährung wird zunehmend beliebter – kann aber mit einem Vitamin B12-Mangel einhergehen, welches ausschließlich in tierischen Produkten enthalten ist. Einige Saftsorten, Sojadrinks und Fleischersatzprodukte beinhalten 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. Zöliakiebetreffene, die sich vegan ernähren möchten, sollten zuvor ihren Hausarzt aufsuchen. Dieser kann über mögliche Risiken informieren und Tipps geben.

Die DZG versorgt Zöliakiebetreffene mit hilfreichen Hinweisen zur gesunden Ernährung sowie mit glutenfreien Rezepten im Mitgliederbereich unter www.dzg-online.de.

Über die DZG:

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakiebetreffene 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.



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