



PRESSEINFORMATION

Glutenfrei in den Urlaub

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. gibt Tipps für das Reisen mit Glutenunverträglichkeit

Stuttgart, 28.05.2018 – Italienische Pizza, französische Flammkuchen, spanische Paella – die Urlaubszeit ist oft auch eine kulinarische Entdeckungsreise. Für Menschen, die von Zöliakie betroffen sind und das Klebereiweiß Gluten strikt meiden müssen, sind Reisen jedoch oft mit besonderen Herausforderungen verbunden. Gluten, das bei ihnen bereits in kleinsten Mengen zu Entzündungen des Dünndarms führt, verbirgt sich in Getreiden wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste und damit in vielen regionaltypischen Spezialitäten. Speisekarten in fremder Sprache und Supermärkte mit unbekanntem Angebot erschweren den Verzicht auf Gluten zusätzlich. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) gibt Hinweise, wie die schönste Zeit des Jahres auch mit Glutenunverträglichkeit zum Erfolg wird.

- Zöliakiebetroffene sollten sich bereits im Vorfeld informieren, ob ihre Urlaubsunterkunft glutenfreie Gerichte und Lebensmittel anbietet oder die Zubereitung eigener Speisen möglich ist. Ein direkter Ansprechpartner vor Ort kann hier hilfreich sein.
- Auf Reisen ist es für Betroffene sinnvoll, stets eine Notration glutenfreier Lebensmittel wie zum Beispiel glutenfreies Brot im Gepäck zu haben. In vielen Urlaubsländern ist zur Einfuhr von Lebensmitteln jedoch ein ärztliches Attest erforderlich. Wer seinen eigenen Vorrat an glutenfreien Nahrungsmitteln mitnehmen möchte, kann bei der DZG eine entsprechende Vorlage anfordern. Erkundigen Sie sich beim Auswärtigen Amt über die Einfuhrbestimmungen des jeweiligen Landes.
- Auch auf Flugreisen müssen Zöliakiebetroffene nicht leer ausgehen, denn einige Fluggesellschaften bieten glutenfreie Verpflegung an. Eine Auflistung der Airlines und der glutenfreie Angebote erhalten Sie bei der DZG.



- Es ist ratsam bereits im Vorfeld der Reise Informationen über die landestypische Küche und deren gängige Zutaten einzuholen. So sind Reis und Kartoffeln beispielsweise von Natur aus glutenfrei, während Pasta oder andere Teigwaren zumeist aus glutenhaltigem Getreide hergestellt werden.
- In immer mehr Städten finden sich Restaurants und Cafés, die auf glutenfreie Speisen spezialisiert sind. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte bereits vor Reiseantritt nach entsprechenden Angeboten Ausschau halten. Eine Auflistung von Adressen – vorwiegend innerhalb Deutschlands – bietet die DZG-Datenbank „Sorglos Reisen“.
- Die DZG Ferieninformationen bieten Informationen zu Ländern außerhalb Deutschlands mit Reiseberichten und Tipps von Zöliakiebetreffenen. Zudem finden sich hier Bezugsquellen für glutenfreie Produkte.
- Was heißt glutenfrei zum Beispiel auf Portugiesisch? Ein Taschenwörterbuch kann helfen auch vor Ort schnell den gewünschten Begriff zu finden und so nicht aus Versehen das Falsche zu bestellen.
- Die von der DZG angebotene „Bitte an den Koch“ ist eine in über 40 Sprachen zur Verfügung stehende Mitteilung im Scheckkartenformat, die sich an den Küchenchef richtet und Informationen zur glutenfreien Speisenzubereitung enthält.
- Seit 2014 müssen glutenhaltige Inhaltsstoffe laut einer EU-Verordnung auch bei unverpackten Waren – zum Beispiel in Restaurants – kenntlich gemacht werden. Dies erleichtert die glutenfreie Ernährung innerhalb der EU.

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

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

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