



PRESSEINFORMATION

Glutenfrei auf den Weihnachtsmarkt

Mit diesen Tipps können Zöliakiebetreffene unbeschwert genießen

Stuttgart, 03.12.2018 – Gerade zur Adventszeit, wenn die vielen wunderschönen Weihnachtsmärkte öffnen und der Duft von Lebkuchen, Zimtsternen und Punsch in der Luft liegt, ist es für Zöliakiebetreffene nicht immer leicht zu verzichten. Der Besuch auf dem Weihnachtsmarkt stellt für Betroffene oft eine besondere Herausforderung dar, denn in vielen der duftenden Leckereien kann sich Gluten verstecken. Das in Getreide wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthaltene Klebereiweiß verursacht bei Zöliakiebetreffenen Entzündungen der Dünndarmschleimhaut mit Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfall und Müdigkeit. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) gibt Hinweise, wie der glutenfreie Weihnachtsmarktbesuch gelingt.

Die Tipps der DZG:

- Seit Dezember 2014 gilt die Allergenkennzeichnungspflicht für lose Ware: Nicht nur im Restaurant, beim Metzger oder Bäcker müssen seither Allergene wie Gluten, Nüsse, Milch und Co. gekennzeichnet werden, sondern auch Betreiber von Weihnachtsmarktständen sind verpflichtet ihre Lebensmittel entsprechend zu kennzeichnen. Zöliakiebetreffene können somit anhand der Allergenkennzeichnung prüfen, ob glutenhaltige Zutaten verwendet werden.
- Bei Plätzchen, Stollen oder Lebkuchen ist es offensichtlich, dass diese für Betroffene nicht geeignet sind, denn die Hauptzutat Weizenmehl enthält Gluten. Bei anderen Leckereien lohnt sich das Nachfragen: Popcorn, glasierte Äpfel, gebrannte Mandeln, Pommes Frites, Maronen, Schokofrüchte oder Zuckerwatte sind meist glutenfrei.
- Vorsicht: Bereits kleinste Mengen Gluten schaden Zöliakiebetreffenen! Neben den Zutaten müssen dementsprechend auch die Arbeitsflächen und -geräte stets frei von Rückständen glutenhaltiger Lebensmittel sein. Achten Sie



deshalb auf Kontaminationsgefahren und fragen Sie am Stand nach, ob z. B. etwas Glutenhaltiges in der Fritteuse frittiert wird, in der auch die Pommes Frites zubereitet werden.

- Gewürzmischungen oder Gewürzaromazubereitungen, wie sie für Glühwein oder Punsch verwendet werden, können Gluten enthalten. Bei den beliebten Heißgetränken müssen Zöliakiebetreffende deshalb stets die Zutaten prüfen. Fragen Sie am Stand nach den Inhaltsstoffen bzw. der Produktverpackung.
- Damit Betroffene den Besuch auf dem Weihnachtsmarkt genießen können und glutenfreie Leckereien finden, erstellt die DZG jährlich eine Auflistung mit glutenfreien Angeboten auf Weihnachtsmärkten. Die aktuelle Liste finden Sie unter <https://www.dzg-online.de/weihnachtsmaerkte-mit-glutenfreiem-angebot.887.0.html>

Über Zöliakie:

Zöliakie ist eine chronische, autoimmunologisch bedingte Systemerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber Gluten beruht. Gluten kommt in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vor, sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut. Die über 800.000 Zöliakiebetreffenden in Deutschland müssen diese Getreidesorten ihr Leben lang strikt meiden, denn die glutenfreie Ernährung ist die einzige Therapie für ein beschwerdefreies Leben.

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

Über die DZG:

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakiebetreffende 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, Leiterin Team Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

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

www.dzg-online.de