



## PRESSEINFORMATION

### Zöliakie – der Haushalt steht Kopf

**Lagerung, Zubereitung, Küchengeräte: Bei der Umstellung auf Glutenfrei müssen Betroffene vieles beachten – Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. gibt Tipps**

Stuttgart, 06.08.2018 – Bereits ein achtel Gramm Weizenmehl kann bei Menschen, die von Zöliakie betroffen sind, zu einer Entzündung des Dünndarms und zu schwerwiegenden Beschwerden führen. Weizen enthält das Klebereiweiß Gluten, welches Zöliakiebetroffene aufgrund einer Glutenunverträglichkeit lebenslang strikt meiden müssen. Da Betroffenen selbst kleinste Krümel schaden, muss nach der Diagnose der komplette Haushalt auf den Kopf gestellt werden, um Kontaminationen mit Gluten zu vermeiden und eine sichere glutenfreie Zubereitung zu gewährleisten. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) gibt Tipps für einen glutenfreien Haushalt und zeigt auf, wo in der eigenen Küche Gefahren lauern.

#### **Wie wird die Küche glutenfrei? Die Checkliste der DZG:**

##### **Sauberkeit:**

- Arbeitsflächen, Kochgeschirr, Backformen, Spül- und Geschirrtücher sowie alle weiteren Küchenutensilien müssen vor jeder Zubereitung sorgfältig gereinigt und Glutenreste entfernt werden.

##### **Strikte Trennung:**

- Im Toaster sitzen eine Menge glutenhaltiger Krümel fest, die beim Toasten auf das glutenfreie Brot gelangen können. Deshalb muss für Glutenfreies ein neues Gerät angeschafft werden.
- Auch im Handrührgerät lagert sich reichlich Mehlstaub ab, weshalb auch hier ein separates Gerät notwendig ist.
- Koch- und Backutensilien aus Holz und Kunststoff wie z.B. Schneidebretter, Wellhölzer oder Kochlöffel können starke Gebrauchsspuren aufweisen. Darin können glutenhaltige Reste festsitzen, die häufig schwer zu reinigen sind. Hier ist ebenfalls eine Neuanschaffung empfehlenswert.



- Um die Trennung von Schneidebrettern, Toaster oder Handrührgerät zu erleichtern, kann eine farbliche Kennzeichnung hilfreich sein – beispielsweise kann das gesamte Zubehör für die glutenfreie Zubereitung grün sein. Gerade für Kinder erleichtert eine solche farbliche Zuordnung das Einhalten der Trennung.

### **Sorgfältige Zubereitung:**

- Bei gleichzeitiger Zubereitung von glutenfreien und glutenhaltigen Speisen muss auf eine strikte Trennung geachtet werden, z.B. müssen beim Umrühren separate Kochlöffel verwendet werden.
- Um Kontaminationen zu vermeiden empfiehlt sich die Regel „Glutenfrei hat Vorfahrt“. Das heißt zuerst wird das glutenfreie Gericht zubereitet, dann das glutenhaltige.
- Über Brotaufstriche wie Butter, Marmelade oder Streichwurst können Krümel auf das glutenfreie Brot gelangen, wenn diese für glutenhaltige und glutenfreie Backwaren genutzt werden. Beim Bestreichen des Brotes bleiben Krümel am Messer haften, welche dann im Brotaufstrich landen. Diese Produkte können deshalb nicht gemeinsam genutzt oder alternativ nur mit separatem Besteck verwendet werden.

### **Lagerung:**

- Glutenfreie Lebensmittel sollen im Vorratsschrank separat aufbewahrt werden. Um ein Herabfallen von glutenhaltigen Krümeln oder Mehlstaub zu verhindern, ist es ratsam die glutenfreien Produkte im Regal oberhalb von den glutenhaltigen zu lagern.
- Empfehlenswert ist eine Aufbewahrung der glutenfreien Lebensmittel in verschließbaren Dosen, Behältern oder Gläsern sowie eine Kennzeichnung durch Aufkleber oder farblichen Markierungen. Dies sorgt für eine sichere und einfache Trennung.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie und Tipps zur glutenfreien Ernährung gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).

Passendes Bildmaterial finden Sie unter <https://www.dzg-online.de/pressebilder.268.0.html>.



### **Über die DZG:**

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakie-betroffene 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](mailto:bianca.maurer@dzg-online.de)

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)