

WAS IST ZÖLIAKIE?

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Autoimmunkrankheit, die von Bestandteilen des Glutens ausgelöst wird. Der Konsum von Gluten führt bei Betroffenen zur Schädigung der Dünndarmschleimhaut

Eine glutenfreie Ernährung ist die zurzeit einzig bekannte Behandlung.



5 DINGE, DIE MAN ÜBER ZÖLIAKIE WISSEN SOLLTE



MÄRZ 2021



GLUTEN SICHER ERKENNEN

DIE ZUSTATENLISTE AUS DER SICHT EINES ZÖLIS LESEN

GLUTENFREI :)

Amaranth
Aroma
Buchweizen
Dextrose
Emulgator Lecithine
Glukosesirup
Guarkernmehl
Hirse
Isomalt
Kakao
Kastanien
Kichererbsen
Linsen
Mais
Maltit, Maltodextrin, Maltodextrin,
Maltose
Malzzucker
Molgenerzeugnisse
Natriumhydrogencarbonat
Nüsse
Pflanzliche Fette
Quinoa
Reis
Rohrzuckersirup
Soja
Stärke (Maisstärke)
Teff
Zucker

GLUTENHALTIG :(

Bulgur
Couscous
Dinkel
Einkorn
Emmer
Gerste
Gertenmalzextrakt
Graupen
Grünkern
Hafer
Roggen
Triticale
Weizen (-flakes, -stärke, -protein, -vollkorn, -mehl, -keime)

Verwendung des Mini-Guides

Die Klassifizierung fokussiert sich hauptsächlich auf Zutaten, welche vermehrt auf Zutatenlisten anzutreffen sind.

Die Aufzählung ist nicht abschliessend.

Der Spurensatz kann ignoriert werden, wenn die Zutatenliste frei von glutenhaltigen Zutaten ist. Ausser, es handelt sich um gemahlene Produkte, wie Mehl, Hafer- oder Hirsenflocken. Hier sollte man auf die glutenfreie Variante zurückgreifen.

GLUTENFREI
GLUTEN-FREE
FREI VON GLUTEN

