

## Glutenunverträglichkeit

Bei der Glutenunverträglichkeit sind folgende Getreidesorten betroffen: **Weizen, Roggen, Dinkel, Kamut, Gerste, Hafer, Grünkern, Ein- und Zweikorn (Emmer) und alle daraus hergestellten Produkte**

Gluten (Gliadin) ist das in Weizen enthaltene Klebereiweiß. Durch Züchtungen ist der Gliadin-Anteil im Getreide in den letzten Jahren stark angestiegen. Weizen hat den höchsten Anteil aller Getreidesorten. Gliadin macht das Brot locker und trotzdem schnittfähig. Leider birgt es ein hohes allergisches Potenzial, besonders, weil die meisten Menschen in unserer Kultur Produkte mit Gluten mehrmals täglich zu sich nehmen. Manchmal können die Verdauungsenzyme, die das Gluten aufspalten sollten, nur unzureichend gebildet werden. Das führt dann zu verlängerter Lagerungszeit der angedauten Nahrung im Darm und auch zu entzündlichen Prozessen. Das verursacht nicht immer klare Symptome wie z.B. Schmerzen. In der Folge entstehen Gärungsbakterien und unverdaute Eiweiße, die ins Blut gelangen und dadurch das Immunsystem alarmieren. Das ist der Entstehungsweg von Allergien.

**Glutenfreie Ernährung:** Essen Sie nur Getreideprodukte aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Sago, denn darin ist kein Gluten enthalten.

**Brot:** Nur glutenfrei, es zerfällt leicht. Sie bekommen es in Bioläden und dm-Filialen. Wenn Sie eine Brotbackmaschine haben, können Sie mit der Brotmischung B (dm) gutes Brot selber backen. Wenn die Glutenunverträglichkeit stark ist, lohnt sich die Anschaffung einer Brotbackmaschine, da das Brot ziemlich teuer ist. Das selbst gebackene ist schmackhafter und billiger.

**Nudeln:** Glutenfreie aus Reis, Mais, Hirse, Quinoa

**Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse** (frisch + gekocht, gegrillt, gebraten, gedünstet) ist alles erlaubt (außer Sie haben eine Allergie darauf)

**Konventionelle Fertigprodukte:** Diese sollten Sie vermeiden sie enthalten fast immer Gluten

Wenn Sie **Fertigprodukte** verwenden, müssen sie **ausgewiesen glutenfrei** sein (Bioläden, z.T. im dm)

**Milchprodukte:** Sorgsam austesten lassen, oft gibt es bei Glutenunverträglichkeit auch eine Laktose und/oder Milcheiweißintoleranz