

MERKBLATT ZUR GLUTENFREIEN ERNÄHRUNG

Wer sollte sich glutenfrei ernähren?

Eine glutenfreie Ernährung ist die Therapie für Menschen, welche an Zöliakie bzw. Sprue oder Dermatitis Herpetiformis Duhring leiden. *Zöliakie* oder *Sprue* ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber dem Getreideeiweiss „Gluten“. Tritt die Krankheit bei Säuglingen oder Kindern auf, ist von Zöliakie die Rede; bei Erwachsenen spricht man von „Sprue“. Die Häufigkeit dieser Erkrankung wird auf 1:100 geschätzt. Immer mehr sind auch Erwachsene betroffen; bei Frauen scheint die Erkrankung häufiger vorzukommen als bei Männern. Die Symptome können unterschiedlich sein. Typisch sind Eisenmangel und Magen-Darm-Beschwerden. Bei Verdacht auf Erkrankung kann eine Blutuntersuchung (Antikörpertest) durch den Arzt / die Ärztin weitgehend Klarheit schaffen. *Dermatitis Herpetiformis Duhring* ist eine stark juckende, chronische Hauterkrankung, die oft mit Schädigungen der Dünndarmschleimhaut einhergeht.

Was ist „Gluten“?

Gluten ist ein Sammelbegriff für bestimmte Proteine (Eiweisse), welche in Getreidekörnern vorkommen.

Beachten Sie die Angaben auf der Verpackung!

Alle Zutaten, die bei der Herstellung eines Produktes verwendet werden, müssen deklariert werden. Ob ein Produkt Gluten in irgendeiner Form enthält, lässt sich also aufgrund der Zutatenliste eines Produktes erkennen. Es ist ausserordentlich wichtig, dass Zöliakie- bzw. Sprue-Betroffene immer die Zutatenliste studieren.

Erlaubte Produkte

- Reis
- Hirse
- Buchweizen
- Mais
- Kartoffeln
- Soja, Sojamehl, Tofu
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.)
- Kastanien, Kastanienmehl
- Quinoa, Amarant
- Sago, Tapioka, Maniok
- Gewürze / Gewürzmischung, -extrakte
- Gewürzzubereitungen/ Streuwürze, Würzmischung *
- Würze (z.T.*)
- Sojasauce*
- Curry *
- Alle Zusatzstoffe (Stoffe mit E-Nummern), inkl. Gelier- und Verdickungsmittel!
- (modifizierte Weizenstärken (E1404- 1451)*)
- Maltodextrin
- Malzextrakt: **nur in geringen Mengen!** *
- Malzzucker, Maltose
- Maltit (Isomalt, Stärke)
- Weizenstärke: **nur in geringen Mengen!***
- Glukosesirup
- „Prebiotische Nahrungsfasern“: Inulin, Oligofructose, Fructo-Oligosaccharide („Actilight“)

Verbotene Produkte

- Weizen
- Roggen
- Hafer **
- Gerste
- Dinkel
- Grünkern
- Einkorn
- Emmer
- Kamut
- Triticale
- Mehl, Dunst, Griess, Schrot, Flocken,
- Keime und Kleie der oben erwähnten Getreidearten
- Getreidemehl
- Weissmehl / Halbweissmehl / Ruchmehl
- Grahammehl
- Fünfkornmehl
- Vollkornmehl
- Paniermehl
- Panade
- Malz
- „Viogerm“ (Weizenkeime)
- Biscuit, -brösel
- Waffeln
- Oblate (falls mit Weizen hergestellt)
- Teigwaren
- Eierteigwaren
- Seitan (Weizenprotein)

* Spuren möglich. Bei hoher Empfindlichkeit evt. meiden (siehe Erläuterungen auf der nächsten Seite)

** Diskussionen über die Verträglichkeit von Hafer bei Zöliakie sind im Gange.

Neue Lebensmittelverordnung: Deklaration allergener Zutaten

Am 1. Mai 2002 ist eine neue Lebensmittelverordnung in Kraft getreten, welche für Zöliakie-Betroffene und auch Allergiker einige Verbesserungen mit sich gebracht hat.

Art.30 der Lebensmittelverordnung hält fest, dass die wichtigsten allergenen Zutaten - und dazu zählen auch *glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und daraus hergestellte Erzeugnisse* – immer deklariert werden müssen! Dies auch dann, wenn sie unbeabsichtigt in ein Lebensmittel gelangt sind (sofern ihr Gehalt 1 g pro Kilogramm, bezogen auf das Endprodukt, übersteigt).

Häufige Fragen im Zusammenhang mit Deklarationen:

Weizenstärke

Weizenstärke enthält **Spuren von Gluten**. Da industriell hergestellte Produkte aber meist nur geringe Anteile an Stärke enthalten, ist der Glutengehalt im Endprodukt *vernachlässigbar klein*. In geringen Mengen stellt Weizenstärke somit kein Problem dar und ist erlaubt. Wer Weizenstärke dennoch meiden möchte, beachte bitte die Deklaration: Gemäss der Lebensmittelverordnung muss deklariert werden, falls es sich um Weizenstärke handelt.

Modifizierte Weizenstärke

Modifizierte Stärken zählen zu den Zusatzstoffen (genauer gesagt zu den Gelier- und Verdickungsmitteln) und tragen die E-Nummern 1411-1442. Modifizierte Stärken sind chemisch (nicht gentechnologisch!) veränderte Stärken. Für ihre Herstellung wird meist Maisstärke, manchmal auch Reis- oder Tapiokastärke verwendet. Weizenstärke wird *nur selten* gebraucht. Falls überhaupt enthalten industriell hergestellte Produkte zudem nur geringe Mengen an modifizierter Weizenstärke, so dass der Glutengehalt im Endprodukt *vernachlässigbar klein* ist. Wer modifizierte Weizenstärke dennoch meiden möchte, beachte bitte die Deklaration. Gemäss der neuen Lebensmittelverordnung muss die Herkunft der Stärke *deklariert* werden, falls sie Gluten enthalten könnte („modifizierte Weizenstärke“).

Malzextrakt etc.

Wie der Name sagt, wird Malzextrakt aus *Malz* (gequollenes, bis zu einem bestimmten Grad ausgekeimtes Getreide) gewonnen. Malz ist *glutenhaltig*.

Malzextrakt ist ein Auszug aus Malz und besteht zur Hauptsache aus verschiedenen Zuckerarten. Im Gegensatz zum Ausgangsprodukt enthält Malzextrakt nur noch *Spuren von Gluten*. In geringen Mengen stellt Malzextrakt kein Problem dar und ist erlaubt (Beispiel: Corn Flakes). Grössere Mengen sollten aber gemieden werden (Beispiel: Frühstücksgetränke auf der Basis von Malzextrakt). **Maltodextrin** und **Malzzucker** (auch **Maltose** genannt) sind reine Zuckerarten und somit *glutenfrei*.

„Prebiotische Nahrungsfasern“: Inulin, Oligofructose, Fructo-Oligosaccharide, („Actilight“)

Diese pflanzlichen Ballaststoffe sind *glutenfrei*. Inulin und Oligofructose werden aus Zichorienwurzeln gewonnen, und als Ausgangsmaterial für Fructo-Oligosaccharide dient reiner Zucker.

Gewürze, Gewürzmischungen und -extrakte

In der Lebensmittelverordnung steht:

- *Gewürze sind getrocknete, kräftig riechende oder schmeckende Pflanzenteile (Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln, Rinden, Blätter, Kräuter, Blüten, Früchte, Samen oder Teile davon), die Lebensmitteln zur Erhöhung des Wohlgeschmacks zugegeben werden.*
- *Gewürzmischungen sind Mischungen, die ausschliesslich aus Gewürzen bestehen.*
- *Gewürzextrakte sind Extrakte, die durch physikalische Verfahren aus Gewürzen gewonnen werden.*

Gewürze, Gewürzmischungen und –extrakte sind *glutenfrei*.

Gewürzzubereitung

In der Lebensmittelverordnung steht:

Gewürzzubereitungen sind Mischungen von einem oder mehreren Gewürzen oder Küchenkräutern mit weiteren Zutaten wie Ölen, Fetten, Zuckerarten, Stärken, Hefeextrakt oder Speisesalz, die zum Zwecke der Geschmacksbeeinflussung bzw. Aromaerhaltung zugegeben werden.

Enthält eine Gewürzzubereitung Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies gemäss der neuen Lebensmittelverordnung *deklariert* werden (z.B. so: „Gewürzzubereitung (mit Weizenstärke)“). Der Gehalt an Gluten im Endprodukt ist aber auch dann *vernachlässigbar gering*.

Curry

In der Lebensmittelverordnung steht:

Curry oder Currypulver ist eine Mischung von Curcuma mit anderen Gewürzen wie Pfeffer, Paprika, Ingwer, Koriander, Kardamom, Nelken. Es können auch andere aroma- und geschmacksverbessernde Zutaten wie Stärke, Zuckerarten oder Speisesalz zugegeben werden.

Enthält Curry Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies gemäss der neuen Lebensmittelverordnung *deklariert* werden (z.B. so: „Curry (mit Weizenstärke)“). Der Gehalt an Gluten im Endprodukt ist aber auch dann *vernachlässigbar gering*.

Sojasauce

In der Lebensmittelverordnung steht:

Sojasauce ist eine würzähnliche Sauce, die durch enzymatischen und teilweise auch säurehydrolytischen Abbau überwiegend von Sojabohnen und entfettetem Sojamehl hergestellt wird. Zur Geschmackbeeinflussung kann sie Zutaten wie Speisesalz oder Zuckerarten enthalten.

Neben Sojabohnen wird oft auch glutenhaltiges Getreide (Weizen) als Ausgangsmaterial für die Herstellung von Sojasauce verwendet. Während der Herstellung wird das Gluten allerdings weitgehend abgebaut und somit inaktiviert. Dennoch sind **Spuren von Gluten möglich** – es sei denn, es handle sich um eine Sojasauce, welche ausschliesslich aus Sojabohnen hergestellt wird; eine solche wäre natürlich glutenfrei.

Würze

In der Lebensmittelverordnung steht:

*Würze ist das flüssige, halbfeste oder feste Abbauprodukt von **Eiweissstoffen**, das der Verbesserung oder Verstärkung des Geschmacks von Speisen dient. Zur Erzielung bestimmter Geschmacksrichtungen können ihr Zutaten wie Fleisch-, Hefe-, Pilz-, Gewürz oder Gemüseextrakte sowie Zuckerarten zugegeben werden.*

Als Ausgangsmaterial, also als „Eiweissstoff“, kann auch Gluten (Weizen) dienen. In der Regel erfolgt die Herstellung mittels Säurehydrolyse (Abbau der Eiweissstoffe mit Hilfe von starker Säure), was zu einem vollständigen Abbau und damit zur Inaktivierung von Gluten führt. Würze, als Zutat aufgeführt, gilt somit als *glutenfrei*.

Ausnahme: Würze, welche im Fläschchen für den Hausgebrauch angeboten wird (z.B. Toro-Würze), kann auch mittels enzymatischer Hydrolyse oder auf der Basis von Sojasauce hergestellt worden sein. Hier sind *Spuren von Gluten möglich*, weil bei der enzymatischen Hydrolyse der vollständige Abbau der Eiweissstoffe nicht gewährleistet ist.

Streuwürze, Würzmischung

In der Lebensmittelverordnung steht:

*Streuwürze ist ein festes, mischfähiges, auf Basis von Speisesalz hergestelltes Erzeugnis, dem weitere Zutaten wie Hefe, Gemüse, Pilze, Gewürze und, zur Erzielung einer besseren Rieselfähigkeit, **Stärke** oder Fett zugegeben werden können. Würzmischung ist Streuwürze mit mindestens 10 Massenprozent Gewürzen, Küchenkräutern oder deren Mischungen.*

Enthält Streuwürze oder eine Würzmischung Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies gemäss der neuen Lebensmittelverordnung *deklariert* werden (z.B. so: „Streuwürze (mit Weizenstärke)“). Der Gehalt an Gluten im Endprodukt ist aber auch dann *vernachlässigbar gering*.

Hinweise

Zöliakie bzw. Sprue und Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) haben ähnliche Symptome und treten manchmal gemeinsam auf.

Nützliche Adressen

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
Birmannsgasse 20
4055 Basel
Telefon: 061 / 271 62 17
Fax: 061 / 271 62 18
e-mail: sekretariat@zoeliakie.ch
www.zoeliakie.ch

Weitere Zöliakiegesellschaften in der Schweiz:

Association Romande de la Coeliakie
Secrétariat
Case postale 1215 Route du lac 2
1001 Lausanne 1094 Paudex
téléphone: 021 / 796 33 00
fax: 021 / 796 33 11
e-mail: info@coeliakie.ch
www.coeliakie.ch

Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana
Via Campagna 25L
6503 Bellinzona
telefono: 079 614 07 79
e-mail: 100578@ticino.com
www.celiachia.ch