



## Glutenfreie Ernährung

**Welche Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei und können unbedenklich gegessen werden?**

In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel und Getreide glutenfrei	
<b>Obst und Gemüsesorten</b>	<b>Reis, Wildreis</b>
<b>Kartoffeln, Salate</b>	<b>Hirse</b>
<b>Milch, Naturjogurt</b>	<b>Mais</b>
<b>Buttermilch, Quark</b>	<b>Buchweizen</b>
<b>Butter, Frischkäse natur</b>	<b>Amaranth</b>
<b>Naturkäse</b>	<b>Quinoa</b>
<b>Pflanzenöle</b>	<b>Tofu</b>
<b>Fleisch</b>	<b>Sojamilch</b>
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b>	<b>Mozarella in Salzlake</b>
<b>Zucker</b>	<b>reine Fruchtsäfte</b>
<b>Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup</b>	<b>Wein</b>
<b>Nüsse</b>	<b>Sekt</b>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<b>Wasser</b>
<b>reine Gewürze u. Kräuter</b>	<b>Eier</b>

Eine reine Konservierung der Produkte wie das Pasteurisieren der Milch, das Tiefkühlen von Obst und Gemüse oder das Trocknen von Kräutern beeinflusst den Glutengehalt nicht. Getreide sollen immer als ganze Körner gekauft werden und vor der Weiterverarbeitung und dem Verzehr durchgesehen werden, ob sie vereinzelte glutenhaltige Körner enthalten. Glutenfreie Getreide dürfen nie auf einer Getreidemühle gemahlen werden, mit der auch glutenhaltiges Getreide gemahlen wird.

**Welche Nahrungsmittel sind glutenhaltig?**

folgenden Getreidesorten und Produkte sind grundsätzlich zu meiden	
<b>Weizen, Roggen</b>	<b>Kuchen, Torten</b>
<b>Gerste, Hafer</b>	<b>Blätterteigteilchen</b>
<b>Grünkern, Dinkel</b>	<b>Hefestückchen</b>
<b>verwandte Getreidearten und Urkornarten (wie Kamut, Einkorn)</b>	<b>Kekse, Müsliriegel</b>
<b>Mehl, Grieß</b>	<b>Eiswaffeln</b>
<b>Graupen, Stärke</b>	<b>Salzstangen</b>
<b>Flocken (Müsli)</b>	<b>Knabbergebäck</b>
<b>Paniermehl</b>	<b>Bier, Malzbier</b>
<b>Teigwaren</b>	<b>paniertes Fleisch, Fisch</b>
<b>Brot, Brötchen</b>	<b>Pizza, Nudeln, Knödel</b>
<b>Baguette</b>	<b>Gnocchi</b>