Hiller, A.
Richtig einkaufen Glutenfrei

zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: http://www.naturmed.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

glutenfreie Ernährung ist immer mehr »in aller Munde«. Auch Sie wollen oder müssen glutenfrei essen? Dann kann bereits der Einkauf Probleme machen. Denn trotz aktueller Verordnungen über die Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln sind noch lange nicht alle Verpackungsaufschriften eindeutig.

Dieser Einkaufsführer soll Ihnen dabei helfen, die richtige Auswahl glutenfreier Nahrungsmittel zu treffen – in Supermärkten, Drogerien, Reformhäusern, Naturkostgeschäften und speziellen Internetshops. Ich selbst esse seit mehr als vierzig Jahren glutenfrei und habe daher lange Erfahrung mit dem Einkauf entsprechender Produkte. Vieles wird im Laufe der Zeit zur Selbstverständlichkeit. Es fällt mir nicht mehr schwer nachzufragen, wie ein Gericht hergestellt wurde oder ob eine bestimmte Wurst Gluten enthält. Vor einigen Jahren war das ganz anders: Die Lebensmittelkennzeichnung war ungenauer, die Zutatenliste wenig hilfreich, Zöliakie oder Gluten-Intoleranz waren eher unbekannt. Auch aktuell sind gesetzliche Regelungen

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

und neue Erkenntnisse zu den Erkrankungen stark in Bewegung.

Beim Zusammenstellen des vorliegenden Buches ist mir einmal mehr aufgefallen, wie festgelegt ich in meiner Nahrungsmittelauswahl bin – viele Produkte, die ich für Sie als glutenfrei gekennzeichnet gefunden habe, hätte ich vorher gar nicht gesucht (ich verwende z. B. nie Fix-Produkte für Soßen und mag auch keinen Senf …). Auch fallen mir immer wieder seltsame Blüten der Umsetzung der Kennzeichnungsverordnung auf, die ich wahrscheinlich vorher gar nicht bemerkt hätte.

Dieser kleine Ratgeber ist etwas für die Handtasche. Man kann ihn immer dabeihaben und beim Einkauf schnell mal etwas nachschlagen. Er wird Ihnen Ihr glutenfreies Leben sicher ein Stück erleichtern.

Böbingen, im Frühjahr 2015
Andrea Hiller

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

6 **Liebe Leserin, lieber Leser**

9 Ab jetzt glutenfrei

10 **Diagnose Zöliakie**

10 Was genau ist Zöliakie?
12 Krankheitszeichen
13 Erst die Diagnose sichern lassen!
14 Wie stellt der Arzt eine Zöliakie fest?
17 Abgrenzung zur Weizenallergie
18 Unterschied zur Gluten-Intoleranz?
20 Zusätzliche Unverträglichkeiten

22 **Gluten – was ist das überhaupt?**

23 Natürliches Wundermittel
24 Worin ist Gluten enthalten?

28 **Ernährungs-Tipps**

29 Lebensmittellisten der DZG
30 Allergenkennzeichnung
32 »Kann Spuren von Gluten enthalten«
34 Wann ist ein Produkt »glutenfrei«?
36 Speziell für die glutenfreie Ernährung hergestellte Lebensmittel

40 **Richtig einkaufen**

41 Brot per Versand
43 Gezielt nachfragen

45 Einkaufs-Tabellen

46 **So lesen Sie die Tabellen**

48 Die Bewertung

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

49 Getreide und Getreideprodukte
59 Frisch & knackig
63 Zum Kochen und Verfeinern
68 Fertiggerichte
70 Süßes zum Dessert
72 Tierische Lebensmittel und pflanzliche Ersatzprodukte
79 Süße und pikante Snacks
88 Baby-Nahrung
90 Getränke

93 Unterwegs essen

94 **Außer Haus essen**
94 Im Restaurant
97 Bei der Arbeit
100 Auf Reisen

104 Service

104 **Adressen von Anbietern glutenfreier Produkte**
107 **Adressen, die weiterhelfen**
107 **Weitere hilfreiche Bücher bei TRIAS**
108 **Stichwortverzeichnis**

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

So lesen Sie die Tabellen

Dieser kleine Ratgeber erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Erkunden Sie selbst das Angebot glutenfrei gekennzeichneter Produkte!

Die Auswahl der als glutenfrei gekennzeichneten Lebensmittel erfolgt nach Produktgruppen innerhalb dieser alphabetisch sortiert wurde. Die Nennung von speziell hergestellten Produkten für die glutenfreie Ernährung ist beispielhaft gestaltet. Hersteller erweitern und ändern ihr Produktangebot innerhalb kurzer Zeitabstände. Zudem wäre auch eine ständige Aktualisierung erforderlich, die kontinuierlichen Kontakt zu vielen Firmen erforderte. Eine wichtige Quelle für umfangreichere Listen ist die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG), die jährlich aktualisierte Zusammenfassungen von Herstellerauskünften anbietet. Während des Jahres wird auf Änderungen in der alle drei Monate erscheinenden Mitgliederzeitschrift der DZG aufmerksam gemacht.

Grundsätzlich werden im vorliegenden Einkaufsführer ausschließlich von Natur aus glutenfreie Lebens-

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

mittel und solche, die erkennbar als glutenfrei deklariert sind, aufgeführt. Die Produkte, die als glutenfrei gekennzeichnet sind, können speziell diätetische oder auch Lebensmittel des allgemeinen Verzehrs sein.

Sie können selbstverständlich den Produzenten Ihrer Lieblingsprodukte auch selbst fragen, ob diese glutenfrei hergestellt werden. Oft erhalten Sie bereitwillig Auskunft, teils auch mit dem Hinweis auf eine mögliche Spuren-Kontamination, wie bereits beschrieben. Oft erhalten Sie aber auch zur Absicherung die Bestätigung, dass die Zutatenlisten korrekt und sorgfältig von den Firmen erstellt wurden.

Bitte kontrollieren Sie beim Einkauf grundsätzlich auch selbst das Etikett, denn Lebensmittelzusammensetzungen und -aufdrucke können sich täglich ändern. Ein auffälliger Hinweis auf eine Rezeptur-Änderung ist oft ein neues Bild auf der Verpackung.

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Die Bewertung

In den vorliegenden Einkaufs-Tabellen finden Sie nach Warengruppen sortiert Lebensmittelbeispiele, die entweder natürlicherweise glutenfrei sind, Gluten enthalten könnten oder aber sicher welches enthalten. In der letzten Spalte finden Sie Beispiele mit Herstellerangabe von Produkten, die als glutenfrei gekennzeichnet sind.

Die erste Spalte bewertet:

- mit einem grünen Pfeil ▲ geeignete, von Natur aus glutenfreie Produkte oder solche, die speziell als glutenfrei gekennzeichnet sind,
- mit einem gelben Pfeil ▶ Produkte, die möglicherweise Gluten enthalten,
- mit einem roten Pfeil ▼ Produkte, die Gluten enthalten und daher nicht geeignet sind.

In der zweiten Spalte wird das Lebensmittel genannt, die dritte Spalte nennt evtl. den Hersteller und in Klammern die Bezugsquelle nach folgenden Abkürzungen:

- DV = Direktbezug beim Hersteller
- R = Reformhaus
- N = Naturkostgeschäft (Bioladen)
- S = Supermarkt, Drogerie oder Discounter
- IS = Internetshop

Für Produktgruppen, die ein Risiko für Glutenhaltigkeit haben, finden Sie in der dritten Spalte einen Hinweis darauf, wodurch dieses Risiko entsteht.

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

In der Tabelle fehlen Produkte, die laut Zutatenliste glutenfrei sind aber keinen Hinweis auf eine nachgeprüfte Glutenfreiheit aufweisen. Der Hersteller gibt, sofern er nicht „glutenfrei“ in Wort oder Bild auf das Produkt aufdruckt, keine Garantie für die Glutenfreiheit. Auch der Hinweis auf eine mögliche Gefahr der Verunreinigung mit Gluten ist freiwillig – ein Fehlen dieses Hinweises sagt nichts darüber aus, ob es zu einer Kontamination gekommen sein könnte. Manchmal lohnt sich die direkte Nachfrage beim Hersteller.

Das aufgedruckte lizenzierte Glutenfrei-Zeichen der DZG gibt die größtmögliche Sicherheit bei verarbeiteten Produkten. Darüber hinaus gibt es bei der DZG auch umfangreiche Listen, die jedoch auch Produkte mit Kontaminationshinweisen auflisten.

Getreide und Getreideprodukte

Genau diese Lebensmittelgruppe stellt das Hauptproblem für Sie dar. Sie finden daher in dieser Kategorie auch Beispiele diätetischer Lebensmittel, die speziell für Sie hergestellt werden. Eine Adressliste der Hersteller von glutenfreien diätetischen Lebensmitteln finden Sie im Serviceteil dieses Buches. Oft ist die Angebotspalette viel größer, als man sie im Laden vorfindet. Da aber auch die Unterschiede im Geschmack gerade bei glutenfreien Broten, Back- und Teigwaren besonders stark ausfallen, lohnt es sich, vieles auszuprobieren. Dann lässt sich leichter eine Auswahl echter Lieblingsprodukte treffen.

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
Getreide, Mehle, Flocken und Stärkeprodukte		
▲	Amaranth, ganz	alle Hersteller
▶	Amaranth, gepufft	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Amaranth, gepufft	Alnatura (N, S)
▲	Bio-Maisgrieß	Neuform (R)
▲	Braunhirsemehl	Werz (DV, N, R), Himmelsbauer (S)
▶	Buchweizenflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Buchweizenflocken	Werz (DV, N, R)
▲	Buchweizen, ganz	bitte auf fremde Körner kontrollieren
▶	Buchweizengrütze	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▶	Buchweizenmehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Buchweizenmehl	Neuform (R), Alnatura (S)
▼	Dinkelmehl	von Natur aus glutenhaltig
▲	glutenfreie Backmischungen für Brote ohne Hefe	Bauckhof (N), Dittmann (DV, IS)
▲	glutenfreie Backmischungen für die Mikrowelle	Lhiams (IS)
▲	glutenfreie Mehlmischungen, diverse Sorten	Hersteller glutenfreier Lebensmittel (Seite 104) (DV, R, N, S, IS), REWE »frei von« (S), Sekowa (IS)
▲	glutenfreie Spezialbackmischungen für Brote, Pfannkuchen, Waffeln und andere spezielle Gebäcke	Hersteller glutenfreier Lebensmittel (Seite 104) (DV, R, N, S, IS), RUF (S), Sekowa (IS)
▲	Gustin Speisestärke	Dr. Oetker

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
▼	Haferflocken	von Natur aus glutenhaltig
▶	Haferflocken »*glutenfreie*«	Bauckhof (DV, N, R, IS)
▲	Hanfmehl	sz-glutenfrei (DV, IS)
▶	Hirseflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Hirseflocken	Werz (DV, N, R)
▲	Hirse, ganz	alle Hersteller
▶	Hirsemehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Kartoffelstärke, -mehl	Küchenmeister (S), Bauckhof (N), Toffena (S)
▲	Kastanienmehl	Hammermühle (DV, S)
▲	Kichererbsenmehl	Govindas Naturkost (N)
▶	Maisgrieß	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung
▲	Maisgrieß Polenta	Hammermühle (DV, IS), Alnatura (S)
▶	Maismehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung
▲	Maismehl	Hammermühle (DV, IS), Alnatura (S)
▶	Maisstärke	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung
▲	Maisstärke	Alnatura (S), Mondamin (S)
▲	Quinoa, ganz	alle Hersteller
▶	Reisflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Reisflocken	Werz (N), reis-fit (S), Milupa (S), Alnatura (S)
▲	Reis, ganz	alle Hersteller

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
▶	Reisgrieß	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Reisgrieß	sz-Glutenfrei (DV), Werz (N, R)
▲	Reiskleie	Werz (N, R)
▶	Reismehl	Kontaminationsgefahr durch die Vermahlung und evtl. Anteil von Fremdgetreide
▲	Reismehl	Bauckhof (N), Neuform (R), Hammermühle (DV, IS)
▼	Roggenmehl	von Natur aus glutenhaltig
▶	Sojaflocken	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Sojaflocken	Pural (N)
▶	Sojamehl	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung
▲	Sojamehl	Hensel (R), Sobo (N)
▲	Speisestärke	Bauckhof (N), Küchenmeister (S)
▲	Süßlupinenmehl	Govindas Naturkost (N)
▲	Teffmehl	Drei-Pauly (R, IS), Coeliamo (IS), sz-glutenfrei (DV, IS)
▲	Traubenkernmehl	Vitis-Vital (S)
▲	Vollkornhirsemehl	Werz (DV, N, R)
▼	Weizenmehl, alle Typen	von Natur aus glutenhaltig

Backzutaten		
▼	Backferment	herkömmliches Backferment wird auf Basis von glutenhaltigem Getreide erzeugt
▲	Backhilfe (Lecithin)	Querfood (IS)
▲	Backoblaten rund und eckig	Hoch (DV, IS), Hammermühle (DV, IS)

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller, Anmerkungen
▶	Backpulver	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Weizenstärke als Zutat
▲	Backpulver	Back-Family (S), Globus (S), Biovegan (N, R)
▲	Bunter Hagelzucker, Zuckerstreusel, Dekor- und Schokoherzen	Biovegan (R, N)
▲	frische Backhefe	alle Hersteller
▶	Füllungen für Gebäcke	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Zutaten; zurzeit kein glutenfrei gekennzeichnetes Produkt im Handel gefunden
▶	Gebäck-Deko-Artikel	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Zutaten
▲	Gluten-Ersatz (Gluten-Substitute)	Orgran (IS)
▲	glutenfreier Trockensauerteig	Hammermühle (DV), Biovegan (N, R)
▲	Guarkernmehl	Arche (N)
▲	Johannisbrotkernmehl	Werz (N, R)
▲	Kuchenglasur im Beutel (Vollmilch-Schoko, Vanille, Kakao)	RUF (S)
▶	Kuvertüre, Glasuren	Kontaminationsgefahr durch die Verarbeitung und Abfüllung; evtl. glutenhaltige Zutaten
▲	Orangen- u. Zitronenschale	Biovegan (R, N)
▲	Pfeilwurzelmehl	Arche (N)
▲	pflanzliches Bindemittel, z. B. Thobin, Bindobin, Bin-de-Fix Backen, Nestargel	Vision (S), Nestle (S), Natura (R), Vita Vegan (N)

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Stichwortverzeichnis

A

Abgeschlagenheit 13
Allergenkennzeichnung 30
Amaranth 37
Antikörper 10, 15
Antikörpertest 15
Aphthen 13
Arbeitsplatz 97
Aroma 31
Avenin 22

B

Baby-Nahrung 88
Backeigenschaft 23
Backmischung, glutenfrei 50
Backpulver 53
Backwaren 24
Backwaren, glutenfreie 37, 50
Backzutaten 52
Bauchschmerzen 12
Bier 90
Bindemittel 54
Biopsie 15
Blähungen 12
Bonbons 83
Bratensauce 64
Brot 28, 55
Brotaufstrich, vegetarisch 76, 78
Brötchen 55
Brot, glutenfreies 41, 50, 98
Brühe 64
Buchweizen 37, 50
Butter 73
Buttermilch 73

C

Cornflakes 57
Cracker 87
Croissant 55
Curry 64

D

Darmerkrankung 10
Darmschleimhaut 11
Desserts 70
Diätprodukte, glutenfrei 30, 36
Diätprodukte, glutenfrei,
Bezugsquellen 38
Dinkel 22, 50
Dünndarmzotten 11, 16
Durchfall 12
DZG 29

E

Einkauf 40
Einkaufen 40
Einkorn 22
Eintöpfe 69
Eis 72
Eisenmangel 13
Emmer 22
Enteropathie, glutensensitive 10
Erdmandelflocken 57
Ernährung 28
Ernährungsumstellung 14, 20
Essig 64

F

Fehlgeburt 13
Fertiggerichte 68
Fertiggerichte, tiefgekühlt 70
Fisch 74
Fischprodukte 74
Fix-Produkte 65
Fleisch 76
Flocken 50
Frischkäse 73
Fruchtsaft 90
Fruchtschnitten 83
Frühstücks-Cerealien 57

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

G
Gastroenterologie 14
Gedeihstörungen 12
Gemüse 60
Gemüsekonserven 60
Gerste 22
Gerstenmalz 25, 31
Getränke 90
Getreide 49
Getreideeiweiß 10
Getreidekaffee 90
Getreideprodukte 49
Gewichtsabnahme 13
Gewürze 64
Gliadin 22
Glutamat 43
Gluten 22, 26, 31, 32
– Vorkommen 24
Glutenfrei 34
Glutenfrei-Symbole 35
Glutengehalt 34
Gluten-Unverträglichkeit 18
Gnocchi 58, 61
Grießbrei 89
Grünkern 22
Gummibärchen 84

H
Hafer 22
Haferdrink 74
Haferflocken 51
Hefe 53
Hirse 37
Honig 78
Hordein 22
Hülsenfrüchte 60

I
Immunglobuline 11

J
Joghurt 73

K
Kaffee 90
Kakao 90
Kamut 22
Kartoffelchips 87
Kartoffeln 61
Kartoffelprodukte 61
Kartoffelpüree 62
Kartoffelstärke 37, 51
Käse 73
Kastanienbrot 56
Kastanienmehl 63
Kekse 80
Ketchup 65
Klebereiweiß 10
Kleingebäcke 80
Knabberartikel 86
Knäckebrot 55
Kokosmilch 74
Konfitüre 78
Kräuter 64
Kuchen 80

L
Laktose-Intoleranz 20
Lebensmittelunverträglichkeiten 20
Lebensmittelzusatzstoff 31
Likör 91

M
Mais 37, 51
Maismehl 51
Maisstärke 51
Mandelmilch 74
Maniok 37
Margarine 78
Marmelade 78
Marsh-Kriterien 16
Meeresfrüchte 74
Mehle 50
Mehl, glutenfreies 37, 50

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Migräne 13
Milch 72
Milchersatzprodukte 72, 74
Milchnahrungen 89
Milchprodukte 72
Milchzuckerunverträglichkeit 20
Müdigkeit 13
Muffins 81
Muscheln 75
Müsli 57
Müsli-Riegel 83

N
Nudeln 58
Nüsse 62
Nuss-Nougat-Creme 79

O
Obst 60
Obstkonserven 60
Obstprodukte 60
Ovomaltine 91

P
Paniermehl 25, 68
Pasta 58
Pilze 60
Pizza 58
Pommes frites 62
Prolamine 22
Pudding 71
Puddingpulver 54

Q
Quark 74
Quinoa 51

R
Reis 37, 52
Reisdrink 74
Reisen 100
Reismehl 52
Restaurant 94
Roggen 22, 52

S
Saaten 62
Sahne 74
Salami 77
Salat 97
Salzstangen 87
Saucen 66
Schmand 74
Schokolade 84
Secalin 22
Sekt 91
Semmelbrösel 68
Senf 66
Snacks 79
Snacks, pikant 86
Sojadrink 74
Speisestärke 52
Sprossen 62
Sprue 10
Spuren-Kontamination 26
Stärkeprodukte 50
Stärke-Verzuckerungsprodukte 32
Suppen 69
Sushi 75
Süßigkeiten 83
Süßstoffe 67
Süßungsmittel 67

T
Tapiokastärke 37
Tee 91
Teff 37
Teigwaren 24, 50, 58
Toastbrot 56
Toaster 26
Tofu 79
Torten 82
Trägerstoff 24
Trockenfrüchte 60

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

U
Übelkeit 13
Unterwegs 93

V
Verstimmungen, depressive 13
Verstopfung 13
Völlegefühl 13
Vollkornbrot 56

W
Wein 91
Weißbrot 56
Weizen 22, 52
Weizenallergie 17
Weizenstärke 25, 31
Wrap 99
Wurst 76
Würzmittel 64

Z
Zöliakie 10
– Beschwerdebesserung 19
– Diagnose 10, 13
– Symptome 12
Zucker 67
Zwieback 57

Besuchen Sie uns auf facebook!
www.facebook.com/gesundeernaehrungtrias

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@
trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

Hat Ihnen das Buch von Hiller, A. Richtig einkaufen Glutenfrei gefallen?

zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: http://www.naturmed.de