

Reformhaus

Ratgeber

Natürlich

gesund

leben.

Zöliakie



Der Ratgeber
wird vom
Zentralverband
der Ärzte für
Naturheilverfahren
e. V. empfohlen

Ratgeber Zöliakie

ZU DIESEM RATGEBER

Lieber Leser, liebe Leserin,

die Diagnose Glutenunverträglichkeit löst meist zweierlei Gefühle aus: Zum einen Erleichterung, weil die Erkrankung endlich einen Namen bekommt und das Ende zahlreicher Beschwerden in greifbare Nähe rückt. Zum anderen macht sie aber auch unsicher: „Was soll ich von nun an essen?“

Die Antwort auf diese Frage steht im Mittelpunkt dieses Ratgebers. Er richtet sich damit nicht nur an Betroffene, sondern auch an deren Familie, Freunde und Interessierte.

In einem allgemeinen Informationsteil erfahren Sie zunächst, was unter Gluten zu verstehen ist, wie der Körper darauf reagiert und zu welchen Beschwerden es kommen kann. Im Hauptteil lesen Sie, wie sich glutenhaltige Lebensmittel durch schmackhafte glutenfreie Alternativen ersetzen lassen. Besonders wichtig ist für den Alltag, verstecktes Gluten im Essen zu erkennen und die Diät auch bei Außer-Haus-Aktivitäten im Blick zu behalten. Rezepte und Tipps für geeignete, wohlschmeckende Gerichte schließen sich an.



Falls noch Fragen offen geblieben sein sollten: Lassen Sie sich im Reformhaus® in Ihrer Nähe beraten oder nutzen Sie die Kontaktadressen im Anhang.

Alle Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Dieser Ratgeber ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt.

Inhalt	3
Wissenswertes	4
Gluten und Getreide	5
Der Darm	6
Das Krankheitsbild	7
Der Gang zum Arzt	9
Ernährung bei Glutenunverträglichkeit	10
Verstecktes Gluten erkennen	12
Außerdem wissenswert	14
Qualitätsaspekt	15
Nahrungsergänzung	15
Essen an bestimmten Orten und zu besonderen Gelegenheiten	16
Glutenfrei im Kindergarten	17
Glutenfrei im Urlaub	18
Glutenfrei in der Schul- oder Betriebskantine	19
Einladung zum Essen	19
Rezepte und Tipps	20
Weitere Informationen	30

Impressum:
Text: M. Sc. Ernährungswissenschaften Inka Stonjek. Rezepte: ReformhausKochstudio.
Rezeptfotos: A. F. Endress, C. P. Fischer. Redaktion: Doris Eschenauer.
Grafik: Agentur Zeitpunkt, Klagenfurt.
© ReformhausMarketing GmbH, Ernst-Litfaß-Str.16, 19246 Zarrentin, 2. Auflage 2008

ZÖLIAKIE

Zöliakie, bei Erwachsenen Sprue genannt, ist eine Erkrankung des Dünndarms. Sie entsteht, wenn ein bestimmter Eiweißbestandteil, das Gluten oder Klebereiweiß, aus den Getreidesorten Weizen, Dinkel/Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer nicht vertragen wird. Die Glutenunverträglichkeit kann sich praktisch in jedem Alter entwickeln. Klassisch ist das Auftreten im Säuglingsalter, kurz nach Einführung von glutenhaltigen Getreidebreien.

Zöliakie tritt häufiger auf, als bisher angenommen. Experten schätzen, dass sich unter 500 Menschen bereits eine Person mit Glutenunverträglichkeit befindet. Was die Erkrankung letztlich auslöst, ist noch nicht vollständig erforscht. Fest steht, dass eine genetische Veranlagung das Auftreten begünstigt.

Manche Fachleute gehen sogar noch weiter und vermuten bei einem Großteil der Bevölkerung zwar keine Zöliakie oder Sprue, aber Anzeichen einer „glutensensitiven Gastroenteropathie“. Beschwerden wie Blähbauch, Erschöpfungssyndrom, Rheuma, Migräne, Herzrhythmusstörungen und sogar Diabetes und Bluthochdruck werden mit Gluten in Verbindung gebracht.



GLUTEN UND GETREIDE

Gluten (lat. „Leim“) ist eine Sammelbezeichnung für natürliche Eiweiße im Getreidekorn, von denen die Backeigenschaft eines Teiges entscheidend abhängt. Bei der Teigherstellung quillt Gluten mit Wasser auf und bildet elastische Strukturen, auf die auch der Begriff „Klebereiweiß“ zurückzuführen ist. Diese durchlaufen das Brot wie ein Gerüst und verhindern, dass der Teig während des Backens wie ein Fladen auseinander läuft.

Gluten setzt sich wiederum aus verschiedenen Eiweißbestandteilen zusammen, die je nach Getreideart anders benannt werden. Bei einer Glutenüberempfindlichkeit reagiert das Immunsystem der Betroffenen zum Beispiel auf Gliadin im Weizen, Secalin im Roggen und Hordein in der Gerste.

Zöliakie wird mitunter mit einer Weizenallergie verwechselt. Liegt eine solche Allergie vor, müssen jedoch nur Erzeugnisse mit Weizen konsequent gemieden werden. Herkömmliche Mehl-, Brot- und Nudelsorten können komplett durch solche aus Dinkel, Roggen oder Gerste ersetzt werden. Diese werden von Weizenallergikern in der Regel gut vertragen.

Auch ohne Gluten lassen sich schmackhafte Brote und Gebäck aus verträglichen Getreidesorten herstellen. Rezeptbeispiele ab Seite 21.

Ein Getreide kann zwar „gliadinfrei“, aber trotzdem glutenhaltig sein.

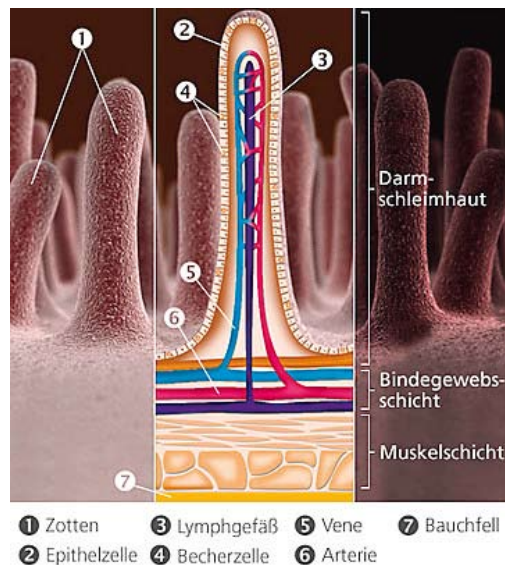


DER DARM

Im Aufbau ähnelt er einem Schlauch, der sich durch den Bauchraum windet. Seine Aufgabe ist es, den im Mund zerkleinerten und im Magen angedauten Speisebrei zu transportieren und dem Körper zur Verfügung zu stellen. Unverdauliche Nahrungsbestandteile werden zuletzt ausgeschieden.

Jeder Abschnitt des Darms übernimmt spezielle Aufgaben, für die er entsprechend ausgerüstet ist: Der Dünndarm entzieht dem Speisebrei vor allem die enthaltenen Nähr- (Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette) und Wirkstoffe (Mineralstoffe und Vitamine). Damit der Gehalt möglichst vollständig ausgeschöpft werden kann, ragen fingerartige Ausstülpungen, die Zotten, in den Darm hinein und vergrößern die innere Oberfläche des Verdauungsschlauches um ein Vielfaches.

Ein gesunder Darm besitzt viele Zotten, die in das Darminnere ragen.



DAS KRANKHEITSBILD

Lange Zeit war der Krankheitsmechanismus von Zöliakie/Sprue weitgehend unbekannt. Heute gilt es als gesichert, dass hierbei eine fehlgesteuerte Immunabwehr der Betroffenen eine Rolle spielt. Seit 2004 ordnet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Krankheit deshalb den Nahrungsmittelallergien zu.

Das Immunsystem behandelt die Gluteneiweiße irrtümlich als Fremdkörper (Allergene) und versucht, sie durch Bildung von Antikörpern unschädlich zu machen. Diese richten sich nicht nur gegen das Gluten selbst, sondern auch gegen die Darmschleimhaut und das glutenspaltende Enzym. Die Darmschleimhaut wird durch diesen Angriff stark beeinträchtigt und bildet sich zurück. Ärzte sprechen von „Dünndarmzotten-Atrophie“. Im akuten Krankheitszustand sind die Zotten unter Umständen ganz verschwunden.

Die entzündete Darmschleimhaut kann ihre Aufgabe – die Aufnahme der Nährstoffe aus dem Nahrungsbrei – nicht mehr ausreichend wahrnehmen. Die Folge ist eine eingeschränkte Verdauungsleistung. Ein Mangel an Mineralstoffen, besonders an Calcium und Eisen, ist häufig. Ebenfalls charakteristisch: Beschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen, die vielfach von Durchfällen mit hellen, fettigen und übel riechenden Stühlen begleitet werden. Dies weist auf eine eingeschränkte Fettverwertung hin, die wiederum mit einer unzureichenden Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K einhergeht.

Zunächst reagiert der Körper erfahrungsgemäß mit einer allgemeinen Abgeschlagenheit, Blässe und Knochenschmerzen. Auch eine zunehmend depressive und weinerliche Stimmung – vor allem bei Kindern – ist charakteristisch.



DER GANG ZUM ARZT

Bleibt Zöliakie/Sprue unerkannt, führen die Schädigungen der Dünndarmschleimhaut über kurz oder lang zu einer starken Gewichtsabnahme, die in eine generelle Mangelversorgung übergehen kann. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann dies einen Wachstums- und Entwicklungsstillstand bewirken. Begleiterscheinung von Zöliakie/Sprue ist vielfach eine vorübergehende **Milchzuckerunverträglichkeit**. Die Bildung des Milchzucker-spaltenden Enzyms, der Laktase, kann in der entzündeten und zurückgebildeten Darmschleimhaut vermindert sein. Mit Heilung des Darms nehmen die Beschwerden jedoch ab. Wichtige Tipps hierzu gibt der Ratgeber Milch-/eifreie Ernährung; er ist gegen Schutzgebühr im Reformhaus® erhältlich.

*Glutenintoleranz
ist nicht heilbar.*

Ein lebenslanger

Verzicht auf Gluten

bleibt unvermeidbar.

Bei langfristig unbehandelter Zöliakie/Sprue besteht die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken.

Zöliakie lässt sich derzeit nicht heilen. Diätetische Maßnahmen können allerdings zur Beschwerdefreiheit führen. Eine über mehrere Jahre angelegte Studie zeigte, dass eine strikt glutenfreie Ernährung bei allen Teilnehmern zu einer Gesundung der Darmschleimhaut führte. Der Darm, ein äußerst wandlungsfähiges Organ, regeneriert seine Zotten dann vollständig. Diese Zeit ist individuell verschieden und kann wenige Wochen bis mehrere Monate betragen.

Leider führt die Erneuerung der Zotten immer wieder zu der Fehleinschätzung, die Erkrankung könne jetzt geheilt sein. Betroffene berichten, dass von diesem Irrtum auch Ärzte manchmal nicht gefeit sind.

Nicht selten wird der behandelnde Arzt bei Erwachsenen zunächst durch eine ausgeprägte Blutarmut (Eisenmangelanämie) alarmiert, den Ursachen für die erhöhten Eisenverluste auf den Grund zu gehen.

Auch Osteoporose kann ein Indiz für eine Glutenunverträglichkeit sein. Sie entsteht durch die großen Calciumverluste über den Stuhl (Durchfälle!).

Um Zöliakie/Sprue sicher nachzuweisen, sollten verschiedene Untersuchungen parallel durchgeführt und ihre Ergebnisse miteinander in Beziehung gesetzt werden.

Die Analyse von Blut und Stuhl des Patienten nach Antikörpern – unter Glutenbelastung – kann bereits eine erste Voreinschätzung liefern. Dabei werden unter anderem so genannte IgA- und IgG-Gliadin- und Endomysium-Antikörper bestimmt.

Zur Absicherung ist zusätzlich eine Untersuchung der Dünndarmschleimhaut (Dünndarm-Biopsie) notwendig. Um ein fehlerfreies Ergebnis zu erhalten, muss die Gewebeuntersuchung unbedingt vor dem Beginn einer glutenfreien Diät stattfinden!



Ernährung bei Glutenunverträglichkeit

GLUTENHALTIGE UND -FREIE GETREIDE

Gluten ist für den Körper zum Glück kein lebensnotwendiger Stoff. Es entsteht also kein Mangel, wenn man glutenhaltige Produkte meiden muss.

Einige leckere Rezept-Beispiele finden Sie ab Seite 20.

Als wichtigste Regel gilt: Alle glutenhaltigen Getreidesorten strikt meiden. Dazu zählen: Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer und Gerste mitsamt allen Erzeugnissen. Ein Beispiel: Grünkern ist die gedarrte Variante des unreif geernteten Dinkels und darf dann genauso wenig verzehrt werden wie der Dinkel selbst.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über glutenhaltige und -freie Getreide bzw. getreide-ähnliche Körner.

ERLAUBT	VERBOTEN
Reis, Wildreis, Mais, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth und ihre Produkte	Weizen und Weizenarten wie Emmer, Einkorn, Kamut, Dinkel und Grünkern, Roggen, Gerste, Hafer und ihre Produkte

Im Reformhaus® sind Mais, Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen zum einen unverarbeitet als Korn, darüber hinaus teilweise auch als Mehl, Grieß, Flocken, Grütze und Flakes erhältlich.

Lassen Sie sich in Ihrem Reformhaus® ausführlich zum glutenfreien Sortiment beraten! Dort gibt es seit kurzem auch Mehlmischungen auf Weizenstärkebasis mit dem „Glutenfrei-Siegel“.

	VERBOTEN	ALTERNATIV
GETREIDEERZEUGNISSE	Brot, Gebäck, Flocken, Flakes, Grieß, Grütze, Mehl, Müsli, Nudeln etc. aus Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Hafer; Oblaten, Hostien	Brot und Backmischungen, Gebäck, Flocken, Flakes, Grieß, Grütze, Mehl, Müsli, Nudeln etc. aus Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Soja
FLEISCH UND FISCH	Fleisch und Fisch paniert und mit gebundenen Saucen, Fleisch- und Wurstwaren	Unpaniertes Fleisch und Fisch
SÜSSIGKEITEN UND KNABBEREIEN	Herkömmliche Kekse, Gebäck, Waffeln, Oblaten etc. sind in der Regel aus Weizenmehl	Glutenfreies Gebäck und Riegel, Popcorn, Puffreis (aus Naturreis), Reiswaffeln, Mais-Chips, Mais-Crispies, Reisgebäck Yamako-Mix, Mais-Brezeln
SUPPEN, SAUCEN	Herkömmliche Suppen und Saucen enthalten in der Regel Bindemittel aus Weizenstärke	Suppen und Saucen selbst herstellen und mit den unten genannten Bindemitteln andicken
BINDEMittel	Weizenstärke und Weizenmehl	Mais-, Kartoffel- oder Pfeilwurzelsstärke, Johannisbrotkern- und Quarkmehl, Agar-Agar, Sojamehl, Hirseflocken, Reisflocken und -mehl
GETRÄNKE	Bier mit Gerstenmalz, Getreidekaffee	Bier z. B. mit Hirse- oder Reismalz, Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees (nicht aromatisiert), reine Frucht- und Gemüsesäfte, Soja-, Reis- und Mandeldrink, Kokoswasser
MILCHPRODUKTE	Joghurt- und Dessertzubereitungen und Pudding mit Bindemitteln in Form von Weizenstärke	Milch, Naturjoghurt, Früchtejoghurt ohne stärkehaltige Bindemittel



VERSTECKTES GLUTEN ERKENNEN

Weitgehend unverarbeitete Lebensmittel aus glutenhaltigem Getreide wie Nudeln und Flocken sind leicht zu meiden. Vorsicht ist allerdings bei Fertig- und Halbfertigprodukten geboten. Für eine bessere Übersichtlichkeit sorgt die Allergenkennzeichnungsverordnung.

Die zwölf wichtigsten Lebensmittelallergene, darunter auch glutenhaltiges Getreide, müssen EU-weit auf der Verpackung angegeben werden. Diese Regelung gilt auch für Zusatzstoffe, sofern sie einen der Hauptallergene enthalten oder aus diesen hergestellt wurden. Bei Klassenname und Verkehrsbezeichnung des Zusatzstoffes ist die pflanzliche Herkunft ergänzt, zum Beispiel „Verdickungsmittel Modifizierte Stärke (Weizen)“ beziehungsweise „Verdickungsmittel Modifizierte Weizenstärke“.

Ausführlicher als die Übersicht auf S. 11 ist die jährlich aktualisierte „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft, dort für Mitglieder anzufordern (Adresse siehe S. 30).

Bei der vorübergehenden **Milchzuckerunverträglichkeit** sollte beachtet werden, dass Milch von Säugetieren, egal ob Kuh, Schaf, Ziege oder Stute, generell immer laktosehaltig ist. Stattdessen stehen pflanzliche Produkte zur Wahl, die grundsätzlich keine Laktose enthalten, oder spezielle tierische Erzeugnisse, deren Milchzucker abgebaut wurde.

Einen Überblick über laktosefreie Produkte liefert die folgende Tabelle. Weitere Informationen enthält der Ratgeber Milch-/eifreie Ernährung, gegen Schutzgebühr im Reformhaus® erhältlich.

	PFLANZLICH	TIERISCH
GETRÄNKE	Reis-, Mandel- und Sojadrink, Kokosmilch, Kokoswasser	Spezielle Bio-Milch und Bio-Kakao
ERZEUGNISSE	Sojajoghurt, pflanzliche Aufstriche auf Basis von Tofu, Hefe etc., Tofu natur als Alternative zu Speisequark, Varianten auf Sojabasis zu saurer und süßer Sahne, Desserts auf Sojabasis	Joghurt mild, Käsesorten ohne Laktose, Früchtejoghurt ohne stärkehaltige Bindemittel

Reagiert der Darm nach dem Verzehr von Obst oder Süßigkeiten gereizt, also mit Krämpfen, Blähungen oder Durchfällen, ist möglicherweise auch die Verwertung von Fruchtzucker gestört, von Fachleuten **Fruchtzucker malabsorption** genannt. Sie ist mitunter eine Folgeerscheinung der Glutenunverträglichkeit. Hier gilt es vor allem, die Grunderkrankung zu behandeln. Je nach Ausprägung muss die Ernährung – parallel zur glutenfreien Diät – mehr oder weniger streng fruktosearm beschaffen sein. Dies sollte individuell mit dem behandelnden Arzt abgesprochen bzw. ausgetestet werden.

In manchen Fällen machen dem kranken Darm sogar glutenfreie Lebensmittel zu schaffen. Dazu zählen beispielsweise schwer verdauliche Gerichte und Lebensmittel wie Zwiebeln und Kohlgemüse, mitunter anfangs aber auch Guarkernmehl in glutenfreien Mehlmischungen. Die Bekömmlichkeit sollte am besten individuell ausgetestet werden.

Sicher einkaufen Sorglos, da garantiert glutenfrei, gestaltet sich der Einkauf von Spezialprodukten aus dem Reformhaus®. Das reichhaltige Sortiment, leicht erkennbar an dem Siegel mit der durchgestrichenen Ähre, umfasst neben verschiedenen Brotsorten auch Brötchen, Toast, Laugenbrezeln, Müslis, Kuchen und Gebäck, Riegel, pikante Cracker, Mehl- und Backmischungen sowie Pasta. Einige Produkte sind zusätzlich auch als milch- und eifrei deklariert.



AUSSERDEM WISSENSWERT

Gesundes ist Trumpf, das gilt für Zöliakie-/Sprue-Betroffene genauso wie für Menschen ohne diese Unverträglichkeit.

Obst und Gemüse sind reich an natürlichen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sowie weiteren bioaktiven Pflanzenstoffen. Bereichern Sie damit jede Mahlzeit, am besten fünfmal am Tag, wie es die Ernährungswissenschaftler empfehlen.

Bevorzugen Sie **natürliche Süßungsmittel**, die neben Zucker noch weitere Begleitstoffe mitbringen. Dicksäfte zum Beispiel aus Agaven, Äpfeln oder Birnen verfeinern nicht nur Müslis und Desserts, auch Kuchen und Gebäck erhält ein zartes, fruchtiges Aroma. Honigliebhaber schätzen das naturbelassene Bienenerzeugnis, bekannt für sein spezielles Aroma. Vollzucker und unraffiniertes Rohrzucker können in herkömmlichen Rezepten problemlos den weißen Zucker ersetzen.

Gehen Sie sparsam mit dem Salzstreuer um und schmecken Sie Ihre Speisen lieber mit **Gewürzen** oder den **Gewürzmischungen** aus dem Reformhaus® ab. Aroma und Aussehen stammen dort allein aus den hochwertigen Rohstoffen. Bei den Mischungen wird auf Salz und andere Zusätze wie Stärke, Hülsenfruchtmehle, Geschmacksverstärker und Farbstoffe verzichtet. Nicht in Frage kommen in aller Regel Gewürzzubereitungen, die Bierhefe (auf Getreidebasis produziert!) enthalten.

Zu guter Letzt sollten Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit gönnen (besonders wichtig, wenn Sie von Durchfällen geplagt werden). Zwei bis drei Liter pro Tag gewährleisten einen reibungslosen Stoffwechsel. Am besten in Form von Mineralwässern, ungesüßten Früchte- und Haustees oder Fruchtsaftchorlen trinken.



QUALITÄTSASPEKT

Zu einer gesunden Ernährungsweise gehört es auch, Wert auf gute Qualität bei der Lebensmittelauswahl zu legen. Frische Lebensmittel bzw. eine schonende und möglichst werterhaltende Verarbeitung liefern ein Optimum an lebenswichtigen Nähr- und Wirkstoffen. Produkte mit Lebensmittelzusatzstoffen wie zum Beispiel künstliche Farbstoffe, chemisch-synthetische Konservierungsmittel oder Nitritpökelsalz sind überflüssig und nicht empfehlenswert. Wichtig ist es, beim Einkauf auf die Kennzeichnung zu achten, etwa bei Honig auf Kaltschleuderung. Soweit verfügbar, sollten pflanzliche Lebensmittel aus ökologischem Anbau und Milchprodukte aus artgerechter Tierhaltung ausgewählt werden. Für sämtliche Reformhaus®-Produkte mit dem neuform-Zeichen sind weder gentechnisch veränderte Rohstoffe noch eine radioaktive Bestrahlung zugelassen.



NAHRUNGSERGÄNZUNG

Besonders zu Beginn der Diät kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein, um die geleerten Vitamin- und Mineralstoffspeicher wieder aufzufüllen. Im Reformhaus® gibt es eine Vielzahl besonders vitalstoffreicher Produkte wie beispielsweise Nussmischungen, Nussmuse oder Vollfruchterzeugnisse. Darüber hinaus hält man dort ein großes Sortiment an Nahrungsergänzungsmitteln bereit, unter anderem ein speziell auf die Bedürfnisse von Zöliakie-/Sprue-Betroffenen zugeschnittenes Kombi-Präparat. Eventuell sollte die Einnahme zuvor mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden. Einen informativen Überblick über die lebenswichtigen Wirkstoffe bietet der Ratgeber „Vitamine und Mineralstoffe“, der im Reformhaus® gegen Schutzgebühr erhältlich ist.

Essen an bestimmten Orten und zu besonderen Gelegenheiten

So leicht sich der Darm während einer glutenfreien Diät regeneriert, kann er auch wieder erkranken, sobald er erneut mit Gluten in Berührung kommt. Selbst „kleine Ausnahmen“ gilt es daher zu vermeiden.

Mit ein wenig Planung lässt sich die glutenfreie Diät auch außerhalb der eigenen Küche umsetzen. Im Folgenden einige Tipps, wie in Kindergarten, Schule, an der Arbeit, bei Restaurantbesuchen und auf Reisen eine verträgliche Kost sichergestellt werden kann.



GLUTENFREI IM KINDERGARTEN

Sogar kleine Kinder lernen schon früh, mit ihrer Diät zu leben. Dennoch ist es wichtig, die Betreuungspersonen auf die Zöliakie des Kindes aufmerksam zu machen und ihnen gegebenenfalls die wichtigsten Informationen über die Erkrankung mitzuteilen. Besonders die zwingend erforderliche glutenfreie Diät sollte – eventuell auch den anderen Kindern gegenüber – deutlich gemacht werden.

Checkliste für den Kindergarten

- Essen die Kinder morgens die gleichen Speisen oder hat jedes Kind sein eigenes Frühstück dabei?
 - > Geben Sie Ihrem Kind glutenfreies Brot mit. Vielleicht kann der ein oder andere Vorrat auch direkt vor Ort gelagert werden.

- Bekommen die Kinder zum Mittag von ihren Eltern eigenes Essen mit, das in den Räumlichkeiten erwärmt werden kann?
 - > Bitten Sie die Betreuer/innen, ein Probieren untereinander zu verhindern.

- Wird das Mittagessen von einem Catering-Unternehmen geliefert? Wer stellt die Mahlzeiten zusammen – das Unternehmen selbst oder die Kindergartenleitung?
 - > Fragen Sie den Lieferanten nach ausführlichen Produktinformationen. In der Regel sind die glutenfreien Speisen dort entsprechend gekennzeichnet. Gehen Sie diese gemeinsam mit der Kindergartenleitung oder dem Lieferanten durch und treffen Sie eine Auswahl geeigneter Speisen.

- Wird das Essen im Kindergarten selbst zubereitet?
 - > Sprechen Sie sich mit der zuständigen Person ab.

- Steht ein Kindergartengeburtstag oder eine Feier im Kindergarten an?
 - > Bieten Sie an, einen glutenfreien Kuchen mitzubringen.



GLUTENFREI IM URLAUB

Damit der lang ersehnte Urlaub wirklich der Erholung dient und nicht mit zeitintensivem Suchen nach einem geeigneten Bäcker verbracht werden muss, sollten bereits im Vorfeld einige Planungen stattfinden.

Checkliste für den Urlaub:

- Kann am Urlaubsort selbst gekocht werden?
 - > Bevorraten Sie sich mit glutenfreien Brotbackmischungen und Fertiglebensmitteln.
- Verbringen Sie Ihren Urlaub in Deutschland oder Österreich, erkundigen Sie sich rechtzeitig nach einem Reformhaus® in der Nähe Ihres Urlaubsdomizils
Internet: www.reformhaus.de/branche/reformhaeuser.htm
oder unter **Telefon: 038851/510**.
- Gibt es im gewählten Hotel bzw. in der Pension ein Büffet oder wird à la carte gespeist?
 - > Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft bietet vorformulierte Fragekärtchen mit den wichtigsten Informationen rund um die Glutenintoleranz an. In vielen Sprachen erhältlich, können sie einfach zum Restaurantbesuch mitgenommen und der Bedienung oder dem Koch vorgelegt werden.
- Informieren Sie sich über die landestypischen Ernährungsgewohnheiten: Wird zum Beispiel zum Essen immer Brot gereicht? Sind Produkte aus Mais- oder Reismehl gängig?
- Fragen Sie bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft nach Beratungsstellen im Urlaubsland und erkundigen Sie sich dort nach gängigen glutenfreien Produkten.

GLUTENFREI IN DER SCHUL- ODER BETRIEBSKANTINE

- Hat die Schule/die Arbeitsstelle eine Kantine, in der es mittags warme Mahlzeiten gibt? Ist die tägliche Auswahl an Speisen ausreichend?
- Sprechen Sie mit dem Küchenchef, ob glutenfreie Gerichte angeboten werden können.

EINLADUNG ZUM ESSEN

Ein gemütlicher Abend mit Freunden ist meist kein Problem, solange der Gastgeber rechtzeitig auf die Glutenintoleranz hingewiesen wird. Klären Sie ab, welche Gerichte geplant sind und schlagen Sie gegebenenfalls eine Alternative vor. Oder bieten Sie an, selbst etwas mitzubringen.

ZÖLIAKIE?
Vitalstoffe sind wichtig!

**Alsiroyal®
Zöliakie-Formel**

- Diätetisch sinnvolle Vitalstoffversorgung bei Zöliakie/Sprue
- Speziell abgestimmt auf den Mehrbedarf an verschiedenen Vitalstoffen bei Zöliakie/Sprue

Diätetisches Lebensmittel zur besonderen Ernährung bei Zöliakie/Sprue im Rahmen eines Diätplanes

Alsiroyal® - Quelle für Ihre Gesundheit
Auf Ihrem www.alsiroyal.de

151060-94 002

Rezepte und Tipps

DAS FRÜHSTÜCK – EIN GUTER START IN DEN TAG

Die folgende Rezeptausswahl soll besonders zu Gerichten mit den typischen glutenhaltigen Getreideprodukten – Brot, Gebäck – schmackhafte Alternativen liefern. Außerdem finden Sie Vorschläge für Hauptgerichte, beispielsweise mit Reis und glutenfreien Nudeln.

TIPP

Die monatlich erscheinende kostenlose Kundenzeitschrift der Reformhäuser, der ReformhausKurier®, enthält regelmäßig glutenfreie Rezeptideen. Nehmen Sie ihn beim Einkauf im Reformhaus® mit und besuchen Sie den ReformhausKurier® im Internet unter www.reformhauskurier.de

Fragen Sie im Reformhaus® außerdem nach erprobten Rezeptvorschlägen der betreffenden Anbieter glutenfreier Produkte!



Um am Morgen die Energiespeicher wieder aufzufüllen, ist ein Müsli genau das Richtige. Das Reformhaus® bietet glutenfreie Müslis und verschiedene Flocken an. Wer selbst mischen möchte, sollte zusätzlich Nüsse, ein paar Trockenfrüchte, ein natürliches Süßungsmittel sowie frisches Obst im Haus haben. Wer lieber Brot isst, hat die Auswahl zwischen verschiedenen glutenfreien Brot- und Brötchen-Varianten. Abwechslung beim Belag bringen fruchtige Brotaufstriche, Honig und vegetabile Aufstriche. Frisches Obst und Gemüse bzw. hochwertige Säfte daraus sorgen für ein Plus an lebenswichtigen Vitalstoffen.

Jede verwendete Zutat sollte garantiert glutenfrei sein. Bei der gezielten Auswahl geeigneter Produkte hilft die „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft.

BROT, BRÖTCHEN UND GEBÄCK

Rezepte – wenn nicht anders angegeben – für 4 Personen

Mais-Buchweizen-Brot

Zutaten:

5 EL Quark (20 % Fett), 2 Eier,
5 EL kaltgepresstes Pflanzenöl,
1/4 l Milch, 2 TL Meersalz, 200 g Buchweizenmehl,
250 g Maismehl, 1 Pck. Weinstein-Backpulver

Zubereitung:

Quark mit Eiern, Öl und Milch glatt rühren. Salz, Buchweizen- und Maismehl sowie Backpulver unterrühren. Den Teig ausquellen lassen, in eine gefettete Kastenform füllen und im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten bei 200 °C backen.



Bruschetta

Zutaten:

Glutenfreies Baguette (im Reformhaus® fertig oder als Backmischung Bio-Krustenweißbrot/noGrano erhältlich – Zubereitung siehe Anleitung, Dauer: ca. 1,5 Stunden), Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, frisches Basilikum

Zubereitung:

Tomaten überbrühen, enthäuten und entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Broteinscheiben halbieren, im Toaster rösten. Knoblauchzehen halbieren und die noch heißen Brote damit kräftig einreiben. Je einen Esslöffel Olivenöl darüberträufeln. Tomatenfruchtfleisch mit einer Gabel auftragen, salzen, pfeffern und mit zerpfückten Basilikumblättern garnieren. Sofort servieren.

Brötchen

Zutaten für ca. 12 Brötchen:

750 g Mehl-Mix (Reformhaus®/Minderleinsmühle), 20 g Butter oder Reformhaus®-Margarine, 2 gestrichene Teelöffel Salz, 30 g Frischhefe oder eine entsprechende Menge Trockenhefe, 450 g kalte Milch, 1 Ei

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Teig bereiten. Anschließend ca. zwölf 90-100 g schwere Teigstücke zu Kugeln formen. Teiglinge auf ein gefettetes Backblech setzen, leicht flach drücken, der Länge nach einschneiden, mit Wasser bestreichen und abdecken. An einem zugluftfreien Ort gehen lassen. Wenn sich das Volumen verdoppelt hat, mit aufgeschlagenem Ei oder etwas Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220-200 °C (fallend) 25 Minuten backen.

Pizza (2 Bleche)

Zutaten:

500 g Mehl-Mix,
20 g Butter,
1 gehäufte TL Salz,
30 g Frischhefe,
300 g kaltes Wasser,
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Mehl-Mix, Butter und Salz miteinander mischen. Hefe in Wasser auflösen und mit dem Öl unter die Mehlmischung arbeiten. Teig gleichmäßig auf dem Blech verteilen und mehrmals einstechen.

Nach Belieben mit Tomatensud, Gemüse und Käse belegen.

15 - 20 Minuten gehen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C 20-25 Minuten backen.



**Mit Sicherheit
glutenfrei genießen.**

„Endlich wieder herzhaft reinbeißen und es sich schmecken lassen!“, das wollte Wolfgang Meingast, nachdem ihn im Jahre 2000 die späte Diagnose „Zöliakie“ zur Diät zwang. Als Spross einer Bäckerdynastie machte er sich an die Arbeit und bietet Ihnen heute eine wunderbare Auswahl an Backwaren von höchstem Genuss und höchster Qualität.



- hergestellt nach alter Bäckertradition
- außerordentlich in Geschmack & Optik
- großteils handgemacht
- ballaststoffreich
- ohne synthetische Zusätze
- in vielen köstlichen Sorten

jetzt erhältlich
in Ihrem



GF Nahrungsmittel GmbH, A-4600 Wels



Versunkener Apfelkuchen

Zutaten für den Teig:

5 Eier, 170 g Zucker,
250 g Butter oder Margarine,
500 g Mehl-Mix (Reformhaus®/Minderleinsmühle),
1 Tasse Milch,
1/2 Päckchen Weinstein-Backpulver

Zubereitung:

Aus den Zutaten einen Rührteig bereiten und gleichmäßig auf ein eingefettetes Backblech geben. Etwa 750 g geviertelte und mit einer Gabel eingeritzte Äpfel auf dem Kuchen verteilen und leicht andrücken. Nach Belieben mit Zimtzucker (Reformhaus®) bestreuen. Bei 180 °C (Umluft) 45-50 Minuten backen.



Tipps rund ums Backen

- *Glutenfreie Teige sind in der Regel etwas weicher als glutenhaltige.*
- *Bei Verwendung von Mehlmischungen immer das dazu passende Rezept verwenden, da sich die Zusammensetzung der Mehlmischungen voneinander unterscheidet.*
- *Zutaten am besten auf einer Digitalwaage genau abwiegen.*
- *Glutenfreie Teige brauchen mehr Flüssigkeit und auch mehr Zeit zur Flüssigkeitsaufnahme. Die Aufnahmefähigkeit kann zudem schwanken. Am besten stellen Sie daher immer etwas Mehl zur Seite, das Sie nach dem Quellvorgang nur bei Bedarf zugeben.*
- *Glutenfreie Teige trocknen schneller aus, daher während des Quellvorgangs mit einem feuchten Tuch abdecken. Um eine Austrocknung durch zu große Oberflächen zu verhindern, ist es besser, sie in Kasten- oder Muffinformen zu backen. Ober- und Unterhitze ist in der Regel vorteilhafter als Umluft. Gießen Sie bei Hefeteigen beim Einschieben des Backwerks eine Tasse Wasser auf den heißen Backofenboden.*
- *Teiglinge für eine schönere Bräunung vor dem Backen mit einer fetthaltigen Glasur, z. B. Sahne, Öl, Eigelb, bestreichen.*
- *Brote nach dem Backen auskühlen lassen, in Scheiben schneiden, einfrieren und tiefgefroren im Toaster aufbacken.*



Adventsschnitten

Zutaten für ca. 60 Stück:

4 Eier, 250 g Butter, 200 g Honig,
150 g fein gemahlener Buchweizen,
100 g gemahlene Haselnüsse,
1 TL Weinstein-Backpulver,
125 g Zartbitter-Kuvertüre,
125 ml Glühwein oder Glühfrucht,
1 Msp. Salz, 100 g Weinbeeren

Glasur:

100 g Honig,
4 EL Glühwein oder Glühfrucht,
Puderzucker

Zubereitung:

Eier trennen, Butter mit Honig und Eigelb schaumig schlagen. Eiweiß steif schlagen. Buchweizen mit Haselnüssen und Backpulver gemischt unter die Buttermasse rühren. Zartbitter-Kuvertüre fein raspeln, zusammen mit Glühwein, Salz und Weinbeeren unter die Masse rühren. Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben. Auf ein gefettetes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 170-180 °C backen. Auf dem Blech erkalten lassen. Glühwein und Honig im Topf erwärmen und über das Gebäck streichen. In Würfel schneiden und erst, wenn diese völlig abgekühlt sind, vom Blech nehmen.

Dekotipp:

Stern aus Pappkarton ausschneiden, jeweils auf einen Würfel legen und mit Puderzucker überstäuben.



HAUPTMAHLZEITEN

Gemüse-Tofu-Nudeln

Zutaten:

300 g Tofu, 2 cm frischer Ingwer, 4 EL Bio-Sojasauce,
50 g Cashewkerne, 600 g Brokkoli, 4 Schalotten,
170 g glutenfreie Nudeln, 4 EL Soja- oder Erdnussöl,
Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
6 - 8 EL Gemüsebrühe aus Extrakt, 1 TL Rapskernöl,
Chinagewürz (Reformhaus®)

Zubereitung:

Den Tofu trockentupfen und in Würfel von etwa 1,5 cm Kantenlänge schneiden. Ingwer schälen und 1 TL fein reiben. Ingwer und Sojasauce mischen, den Tofu damit übergießen und mindestens 30 Minuten zugedeckt marinieren. Die Cashewkerne längs halbieren. Den Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen und waschen. Die Stiele schälen, in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Einen Wok oder eine große Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Cashewkerne darin unter Rühren in etwa 1 Minute goldgelb braten, herausheben und beiseite stellen. Das Öl in Wok oder Pfanne geben. Tofuwürfel aus der Marinade heben, abtropfen lassen und im heißen Öl 2-3 Minuten braten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Das Öl bis auf 2 EL aus Wok oder Pfanne abgießen. Brokkoliröschen, Brokkolistiele und Schalottenviertel darin unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Leicht salzen und pfeffern. Gemüsebrühe und die übrige Marinade angießen. Den Tofu und die Cashewkerne untermischen und heiß werden lassen. Das Ganze mit Sesamöl und ein wenig Chinagewürz abschmecken und mit den Nudeln servieren.



Vegetarische Paella

Zutaten für 4-6 Portionen:

150 g Cashewkerne,
 je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote,
 4-5 Knoblauchzehen,
 250 g Tofu geräuchert,
 1 Zwiebel,
 3 rote Chilischoten,
 4 EL kaltgepresstes Olivenöl,
 150 g Erbsen frisch oder TK,
 300 g Langkornreis,
 400 ml Gemüsebrühe aus Extrakt,
 50-100 ml trockener Weißwein,
 etwas Safranpulver,
 50 g schwarze Oliven,
 Cayennepfeffer, Meersalz,
 1 ganze unbehandelte Zitrone

Zubereitung:

Cashewkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Paprika in fingerbreite Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben und Tofu in quadratische Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Paprika, Knoblauch, ganze Chilischoten und Tofuwürfel in der Hälfte des Öls anbraten. Erbsen (falls frisch, zuvor blanchieren) zugeben. Zwiebel und Reis im restlichen Öl anbraten, mit Gemüsebrühe und Weißwein angießen, mit Safran aufkochen lassen. Oliven zugeben, mit Cayennepfeffer und Salz würzen, alles miteinander mischen. In einem geschlossenen Topf oder in einer Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 50 Minuten garen. Danach 10 Minuten offen garen, bis der Reis körnig ist. Mit Cashewkernen mischen und mit Zitronenachteln garnieren.

Spätzle

Zutaten:

400 g Mehl-Mix,
 4 Eier,
 1 TL Salz,
 ca. 200ml Wasser

Zubereitung:

Zutaten solange verkneten, bis der Teig zähfließend ist und nicht mehr reißt. Teig durch einen Spätzlehobel in kochendes Salzwasser geben. Spätzle bis zur gewünschten Festigkeit kochen lassen.

Minderleinsmühle

Bio

Glutenfrei, 100% Bio, köstlich!

Herzhafte Bio-Brotvarianten – aus der Minderleinsmühle

- glutenfreie Schnittbrote, Brötchen und Laugengebäck für mehr Lebensqualität
- gesunde Vielfalt, hervorragender Geschmack
- höchste Bio-Qualität zu attraktiven Preisen

Versuchen Sie auch unsere glutenfreien Waffeln, Kekse, Kaffeegebäcke und Müslis.

Zum Selberbacken: Brot- und Mehl-Mix.

Reformhaus **bio** **neufarm**

Minderleinsmühle, 91077 Neunkirchen
 Tel. 09126 / 296-180, Fax 09126 / 296-184, www.minderleinsmuehle.de

Weitere Informationen

ADRESSEN

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG)

Filderhauptstr. 61
70599 Stuttgart
Telefon: 0711/459981-0
www.dzg-online.de

Akademie Gesundes Leben

Gotische Straße 15
61440 Oberursel
Telefon: 06172/3009-822
www.akademie-gesundes-leben.de
Dort werden auch Seminare zum Thema
„Richtige Ernährung bei Zöliakie und Sprue“
angeboten.

BÜCHER

Natürlich glutenfrei. Alltagsratgeber bei Zöliakie und Sprue
Dr. Bettina Pabel, Rezepte: Marlis Weber, pala, 176 S.

Köstlich essen bei Zöliakie

Andrea Hiller, Trias, 174 S.

Ratgeber

„**Milch-/eifreie Ernährung**“, sowie „**Vitamine und Mineralstoffe**“
jeweils gegen Schutzgebühr im Reformhaus®

GUTberaten:

UNS WICHTIG

Genau!

Ihre Reformhaus
FachBerater:
kompetent
professionell
umfassend
ausgebildet

neufarm

Reformhaus

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus®.

