

# Weizen

## Ungünstige Speisen und Getränke mit Alternativen

|   | Lebensmittel, die immer oder oft Weizen enthalten  | Weizenfreie Alternativen  |
|---|--|---|
| <b>Milchprodukte und Milchalternativen</b>                      | Joghurt mit Weizen oder weizenhaltigen Verdickungsmitteln  | Milchprodukte ohne Zusätze enthalten von Natur aus keinen Weizen  |
| <b>Getreide</b>   | <p><b>Brot (auf Weizenbasis):</b> Weißbrot, Vollkornbrot, Körnerbrot, Pitta, Chapatis, Brötchen, Muffins, Naan, Tortilla, Grissini, Bagels, Wraps</p> <p><b>Pasta, Pizza, Nudeln, Kartoffeln:</b> frische oder getrocknete Pasta, Minestrone, Fertig-Pastagerichte, Pizza, Fertigteig, einige asiatische Nudelarten, einige TK-Pommes, Waffeln</p> <p><b>Getreide und Mehl:</b> Bulgur, Couscous, Hartweizen, Freekeh, Einkorn, Emmer, Farro, Kamut, gemälzter Weizen, Zwieback, Grieß, Dinkel, Triticale, Vollkornweizen, Weizenkleie, Weizenkeime</p> <p><b>Kuchen/Desserts (mit Weizen):</b> Plätzchen, Kuchen, Pfannkuchen, Muffins, Biskuitgebäck, Eclairs, Windbeutel, Pudding mit Stärke, Grießbrei, Eiswaffeln, Streusel</p> | <p><b>Getreide, Mehl und Flocken:</b> Amarant, Buchweizen, Carob, Esskastanien, Fufumehl, Hafer, Hanfmehl, Hirse, Hülsenfrüchte (dicke Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen), Kartoffel, Kochbananemehl, Kokos, Leinsamen, Maismehl, Mesquite, Nüsse, Pfeilwurz, Polenta, Quinoa, Reis (alle Sorten), Sago, Senf, Sesam, Sorghumhirse, Süßkartoffel, Tapioka, Teff, Yamswurzel</p> <p><b>Kuchen/Desserts:</b> alle Arten aus weizenfreiem Mehl, Gelee, Sorbet, Pudding ohne Stärke, Baiser, Backwaren ohne Mehl</p> |
| <b>Bohnen, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und andere Proteine</b> | <p>Wurstbrät (manche Arten), Burger-Patties</p> <p>Fleisch in Panade oder Backteig</p> <p>Manche Saucen und Marinaden</p> <p>Seitan (Fleischersatzprodukt für Vegetarier und Veganer)</p>  | Hülsenfrüchte (ohne weitere Zutaten), Fisch, Eier, alle Sorten Fleisch und alle Nüsse sind von Natur aus weizenfrei   |
| <b>Gemüse</b>   | <p>Gemüse in Panade, Back- oder Bierteig</p> <p>Mit Mehl bestäubte Bratkartoffeln oder Pommes, Kartoffelkroketten, Tabbouleh</p>   | Gemüse (ohne weitere Zutaten) ist von Natur aus weizenfrei  |
| <b>Obst</b>   | <p>Frucht-Crumble</p> <p>Früchteriegel mit Getreide</p>  | Früchte (ohne weitere Zutaten) sind von Natur aus glutenfrei  |
| <b>Verschiedenes</b>  | <p>Backpulver, Weizenproteinisolat</p> <p>Einige Kartoffelchips, Lakritz</p> <p><b>Getränke:</b> Weizenbier (alle Sorten)</p> <p><b>Gewürze und Saucen:</b> Viele Fertigsaucen und -dips, Sojasauce, Brühwürfel, Fix-Produkte (Würzbasis für Gerichte), Senf (einige Sorten), Fertigmischungen für Füllungen, Gewürzmischungen (einige Sorten)</p>   | <p>Weizenfreies Backpulver, Weinstein-säure, Speisenaatron</p> <p>Reine Gewürze und Kräuter, Salz, Pfeffer</p> <p>Tamari (die meisten Sorten), Maisstärke (als Verdickungsmittel), Xanthan</p>  |

# Gluten

## Ungünstige Speisen und Getränke mit Alternativen

|   | Lebensmittel, die immer oder oft Gluten enthalten   | Glutenfreie Alternativen*   |
|---|---|---|
| <b>Milchprodukte und Milchalternativen</b>                      | Joghurt mit Getreide oder glutenhaltigen Verdickungsmitteln   | Milchprodukte ohne Zusätze sind von Natur aus glutenfrei  |
| <b>Getreide und Mehl</b>  | <p><b>Brot (auf Basis von Weizen, Roggen oder Gerste):</b> Weißbrot, Vollkornbrot, Körnerbrot, Pitta, Chapatis, Brötchen, Muffins, Naan, Tortilla, Grissini, Bagels, Wraps</p> <p><b>Pasta, Pizza, Nudeln, Kartoffeln:</b> frische oder getrocknete Pasta, Minestrone, Fertig-Pastagerichte, Pizza, Fertigteig, einige asiatische Nudelarten, einige TK-Pommes, Waffeln</p> <p><b>Getreide und Mehl:</b> Gerste, Bulgur, Couscous, Hartweizen, Freekeh, Einkorn, Emmer, Farro, Kamut, Hafer**, gemälzter Weizen, Zwieback, Roggen, Grieß, Dinkel, Triticale, Vollkornweizen, Weizenkleie, Weizenkeime</p> <p><b>Kuchen/Desserts (mit Weizen, Roggen oder Gerste):</b> Plätzchen, Kuchen, Pfannkuchen, Muffins, Biskuitgebäck, Eclairs, Windbeutel, Pudding mit Stärke, Grießbrei, Eiswaffeln, Streusel (aus Weizen, Roggen oder Gerste)</p> | <p><b>Getreide, Mehl und Flocken:</b> Amarant, Buchweizen, Carob, Esskastanien, Fufumehl, glutenfreier Hafer***, Hanfmehl, Hirse, Hülsenfrüchte (dicke Bohnen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen), Kartoffel, Kochbananemehl, Kokos, Leinsamen, Maismehl, Mesquite, Nüsse, Pfeilwurz, Polenta, Quinoa, Reis (alle Sorten), Sago, Senf, Sesam, Sorghumhirse, Süßkartoffel, Tapioka, Teff, Yamswurzel</p> <p><b>Kuchen/Desserts:</b> alle Arten aus glutenfreiem Mehl, Gelee, Sorbet, Pudding ohne Stärke, Baiser, Backwaren ohne Mehl</p> |
| <b>Bohnen, Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und andere Proteine</b> | Wurstbrät (manche Arten), Burger-Patties<br>Fleisch in Panade oder Backteig<br>Manche Saucen und Marinaden<br>Seitan (Fleischersatzprodukt für Vegetarier und Veganer)  | Hülsenfrüchte (ohne weitere Zutaten), Fisch, Eier, alle Sorten Fleisch und alle Nüsse sind von Natur aus glutenfrei   |
| <b>Gemüse</b>   | Gemüse in Panade, Back- oder Bierteig<br>Mit Mehl bestäubte Bratkartoffeln oder Pommes, Kartoffelkroketten, Taboulé   | Gemüse (ohne weitere Zutaten) ist von Natur aus glutenfrei  |
| <b>Obst</b>   | Frucht-Crumble<br>Früchteriegel mit Getreide  | Früchte (ohne weitere Zutaten) sind von Natur aus glutenfrei  |
| <b>Verschiedenes</b>  | Backpulver, Weizenproteinisolat<br>Einige Kartoffelchips, Lakritz<br><b>Getränke:</b> Bier (alle Sorten), Fassbrause (einige Sorten), Malzgetränke<br><b>Gewürze und Saucen:</b> Viele Fertigsaucen und -dips, Sojasauce, Brühwürfel, Fix-Produkte (Würzbasis für Gerichte), Senf (einige Sorten), Fertigmischungen für Füllungen, Gewürzmischungen (einige Sorten)   | <p><b>Produkte aus glutenhaltigem Getreide, die so verarbeitet wurden, dass Gluten nicht mehr nachweisbar ist:</b> Glucosesirup aus Weizen oder Gerste (einschließlich Dextrose), Maltodextrin auf Weizenbasis, destillierte Zutaten aus glutenhaltigem Getreide, z. B. Spirituosen</p> <p>Reine Gewürze und Kräuter, Salz, Pfeffer</p> <p>Tamari (die meisten Produkte), Maismehl, Xanthan</p>   |

\* Können aufgrund von Kreuzkontamination Spuren von Gluten enthalten. Wer an Zöliakie leidet und sich streng glutenfrei ernähren muss, sollte das Verpackungsetikett genau lesen und seinen Ernährungstherapeuten befragen.

\*\* Hafer wird oft in direkter Nachbarschaft zu Weizen, Gerste und Roggen angebaut. Menschen mit Zöliakie sollten glutenfreien Hafer kaufen. Liegt nur eine Gluteneempfindlichkeit vor, kommt es wegen des minimalen Glutengehalts normalerweise nicht zu Beschwerden. Hafer enthält das Protein Avenin, das dem Gluten ähnelt. Studien zufolge wird Avenin bei Zöliakie gut vertragen. Darum liegt es nahe, dass Menschen mit Glutenunverträglichkeit Hafer ebenfalls vertragen.

\*\*\* In einigen Ländern (z. B. Australien) ist es nicht erlaubt, Hafer als glutenfrei zu kennzeichnen. Der Grund dafür ist das darin enthaltene Avenin.

# Weizen

## Bezeichnungen auf Verpackungsetiketten

|   |                                     |                       |
|---|-------------------------------------|-----------------------|
| <b>Paniermehl (Weizen)</b>                | <b>Hydrolysiertes Weizenprotein</b> | <b>Weizenkleie</b>    |
| <b>Bulgur</b>                             | <b>Kamut</b>                        | <b>Weizenkeime</b>    |
| <b>Couscous</b>                           | <b>Zwieback</b>                     | <b>Weizenkleber</b>   |
| <b>Hartweizen</b>                         | <b>Grieß</b>                        | <b>Weizenmalz</b>     |
| <b>Einkorn, Emmer, Farro, Freekeh</b>     | <b>Dinkel</b>                       | <b>Weizenstärke</b>   |
| <b>Mehl / ungebleichtes Mehl (Weizen)</b> | <b>Triticale</b>                    | <b>Vollkornweizen</b> |

# Gluten

## Bezeichnungen auf Verpackungsetiketten

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Paniermehl/<br/>Semmelbrösel (Weizen,<br/>Roggen, Gerste)</b> | <b>Hydrolysiertes<br/>Pflanzenprotein (Weizen,<br/>Roggen, Gerste)</b> | <b>Kleie<br/>(Weizen, Roggen, Gerste)</b>   |
| <b>Bulgur</b>  | <b>Kamut</b>   | <b>Keim<br/>(Weizen, Roggen, Gerste)</b>    |
| <b>Couscous</b>  | <b>Zwieback</b>  | <b>Gluten</b>                               |
| <b>Hartweizen</b>  | <b>Grieß</b>   | <b>Malz*<br/>(Weizen, Roggen, Gerste)</b>   |
| <b>Einkorn, Emmer,<br/>Farro, Freekeh</b>                        | <b>Dinkel</b>  | <b>Stärke*<br/>(Weizen, Roggen, Gerste)</b> |
| <b>Mehl/ungebleichtes Mehl<br/>(Weizen, Roggen, Gerste)</b>      | <b>Triticale</b>   | <b>Vollkornweizen</b>                       |

\* Ist das Ursprunggetreide nicht angegeben, handelt es sich gemäß Verordnungen zur Lebensmittelkennzeichnung nicht um Weizen oder glutenhaltige Rohstoffe. Fragen Sie im Zweifelsfall beim Hersteller nach.

# Weizen und Gluten

## Kritische Nährstoffe

Weizen und andere glutenhaltige Getreidearten enthalten wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, außerdem Ballaststoffe, Prebiotika und Polyphenole. Es ist empfehlenswert, Weizen und andere glutenhaltige Getreidearten durch Alternativen zu ersetzen, beispielsweise

- **Amarant**

- **Buchweizen**

- **Hafer**

(glutenfrei, wenn ganz auf Gluten verzichtet werden soll)

- **Hirse**

- **Hülsenfrüchte**

- **Naturreis**

(einschließlich Wildsorten)

- **Quinoa**