



riffels – Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde

Marcel Riffel ++ Heilpraktiker ++ Physiotherapeut ++ geo-/baubiologischer Berater

In den Steinen 7 ++ 73760 Ostfildern ++ Tel.: 0711 – 300 22 29 ++ www.riffels.net

Informationsblatt Gluten

Von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel (wenn unverarbeitet):

| | |
|---|-------------------------------|
| Beeren | Joghurt und Käse |
| Bohnenkaffee | Meeresfrüchte |
| Cognac, Rum, Tequila, Whiskey, Wodka, Gin | Milch und Butter |
| Eier | Mineralwasser und Fruchtsäfte |
| Essig und Öle | Nüsse |
| Fisch | Obst und Marmeladen |
| Fleisch | Samen |
| Fisch | Tee |
| Gemüse | Tofu |
| Gewürze | Wein |
| Honig und Zucker | |

(Sollten Sie aufgrund der Untersuchung bei uns zusätzlich zur Glutenkarenz noch auf weitere Lebensmittel verzichten müssen, dann sind auch nicht alle oben aufgeführten Nahrungsmittel für Sie erlaubt)

Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die Sie statt Weizen essen können:

| | |
|--|--------------------------|
| Amaranth | Quinoa und Kastanienmehl |
| Bohnen | Reis |
| Buchweizen | Sago |
| Hirse auch Teff | Hülsenfrüchte |
| Sorghum | Kartoffeln |
| Tapioka (Maniok, Cassava) | Mais |
| Soja (nicht empfehlenswert, da Soja pflanzliche Östrogene enthält und bei übermäßigem Genuss zu hormonellen Störungen führen kann) | |

Hilfreiche Tipps aus dem Internet:

Isabella (glutenfreie und teilweise auch vegane **Pâtisserie** in der Calwer 48 in 70173 Stuttgart) – shop.isabella-patisserie.de

www.foodoase.de (Allergiefilter)

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.riffels.net>



riffels – Praxis für Physiotherapie, Osteopathie und Naturheilkunde

Marcel Riffel ++ Heilpraktiker ++ Physiotherapeut ++ geo-/baubiologischer Berater

In den Steinen 7 ++ 73760 Ostfildern ++ Tel.: 0711 – 300 22 29 ++ www.riffels.net

Was Sie vermeiden müssen:

Gluten ist in vielen Zutaten enthalten. Im Folgenden sind die wichtigsten aufgelistet, die Sie vermeiden müssen. Es ist sehr wichtig, dass Sie im Besitz der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel sind. Nur so können Sie wirklich mit Sicherheit sagen, ob ein Produkt glutenfrei ist. Alles, was folgende Begriffe in seinem Namen hat oder daraus hergestellt wird, enthält Gluten:

Weizen (Durum, Kamut, Grieß, Dinkel, Stärke, Bulgur, Kuchenmehl, Matze, Couscous, Kleie, Graupen, Flocken und so weiter)

Roggen

Gerste

Triticale (Einkorn, Urkorn, Emmer)

Fragliche Zutaten:

Bei den folgenden Zutaten müssen Sie genauer hinschauen und herausfinden, woraus sie gewonnen werden:

Dextrin (glutenfrei, wie auch Maltodextrin)

Gewürze

Geschmacksstoffe

Hafer (sortenreiner Hafer ist zwar glutenfrei, wird aber trotzdem von vielen Zöliakie-Betroffenen nicht vertragen; zudem kann Hafer generell bei der Ernte oder Verarbeitung mit Gluten kontaminiert werden)

Malz (es enthält meisten Gluten; wenn es ausnahmsweise aus Mais gewonnen wurde, können Sie es bedenkenlos essen)

Modifizierte Speisestärke (sie ist meistens glutenfrei, wenn nicht kennzeichnungspflichtig)

Sojasoße (enthält meistens Weizen)

Stärke (in Medikamenten)

Buchempfehlungen:

Glutenfrei leben für Dummies ISBN 978-3-527- 70436-1

Glutenfrei backen ISBN 978-3-89566-226-3

Glutenfrei genießen ISBN 978-3-7742-8797-6

Köstliche essen bei Zöliakie ISBN 3-8304-3232-1

Kochen ohne Laktose, Weizen + Gluten ISBN 978-1-40547-855-7

Weitere Informationen finden Sie unter: <https://www.riffels.net>