


Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Morbus Duhring – Diätetischer Teil 2	DA027

Therapie

Die durchschnittliche, tägliche mit der Nahrung aufgenommene Glutenmenge beträgt 10-20g (enthalten in 120-250g Weizenmehl). Bei einer glutenfreien Diät sollten <10mg Gluten pro Tag aufgenommen werden.

Als glutenfrei gelten Nahrungsmittel mit einem Glutengehalt <20mg/kg, während glutenarm als Glutengehalt 20-100mg/kg definiert ist. Eine glutenfreie Diät ist relativ teuer

Ausschluss von Weizen, Roggen und Gerste

Verboten sind weiterhin Dinkel, Grünkern, Kammut, Triticale, Emmer und Einkorn. Wegen potentieller Kontamination mit glutenhaltigen Getreide ist ein Haferverbot ebenfalls sinnvoll, es sei denn, die Produkte sind explizit als glutenfrei gekennzeichnet

Erlaubt sind Mais, Reis, Hirse, Samen von Amarant und Buchweizen

Eine glutenfreie Diät führt bei >70% der Patienten nach zwei Wochen zu einem Rückgang der Symptomatik; nach 3-12 Monaten sind die Antikörper serologisch nicht mehr nachweisbar.


Ursachen mit mangelhafter Diätwirkung sind vor allem Diätfehler (eine Persistenz (bestehen bleiben) der Anti-Gewebetransglutaminase-Antikörper TG-IgA nach > = 1 Jahr Diät belegt Diätfehler).

Ggf. Vitamin- und Mineralsubstitution:

Folsäure, Vitamin B12, fettlösliche Vitamine (A, D, E, K), Eisen, Kalzium.

Achtung:

Therapierefraktäre Verläufe können durch Glutenspuren in als glutenfrei deklarierten Nahrungsmitteln verursacht werden, die bei besonders sensitiven Patienten als Trigger ausreichen sollen.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Morbus Duhring – Diätetischer Teil 2	DA027

In folgenden Lebensmitteln kommt Gluten vor:

Glutenhaltige Getreidesorten in unverarbeiteter Form


Weizen
Einkorn
Urkorn
Emmer
Gerste
Roggen
Dinkel
Grünkern
Kammut
(Hafer)

Alle Lebensmittel, die aus glutenhaltigen Getreidesorten hergestellt werden, wie z.B.

- Mehl, Grieß, Graupen, Grütze, Getreideflocken (z.B. Müsli), Kleie, Keime (z.B. Weizenkleie, Haferkleie)
- Teigwaren (z.B. Nudeln, Spätzle), Pizza, Gnocchi, Knödel,
- Brot, Brötchen, Paniermehl, Knäckebrot, Zwieback usw.
- Kuchen, Kekse, Torten, Blätterteigteilchen
- Malzkaffe (Getreidekaffe z.B. Caro Kaffee)
- Bier, Malzbier, Spirituosen auf Getreidebasis
- Malzbonbons, Süßigkeiten mit Wallen oder mit Keks, Nüsse im Teigmantel etc

Verstecktes Gluten in Fertig und Halbfertigprodukten

- Mehl, Stärke
- Grieß, Graupen, Getreideflocken, Müsli
- Malz
- Gewürzmischungen, Gekörnte Brühen

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Morbus Duhring – Diätetischer Teil 2	DA027

Zusatzstoff

- Als Träger von Aromen, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe
- Trennmittel
- Modifizierte Stärke
- Verdickungsmittel
- Stabilisator
-

→ Seit dem 13. Dezember 2014 ist durch eine EU- Verordnung die Allergenkennzeichnung (inklusive Gluten) auch für unverpackte Ware verpflichtend


→ Vorsicht bei importierten Erzeugnissen (außerhalb der EU)

Welche glutenfreien Speziallebensmittel gibt es?


Für die Ernährung bei Zöliakie freigegebene Spezial- bzw. Diätlebensmittel sind erkennbar an der durchgekreuzten Ähre und/ oder der Aufschrift „glutenfrei“. Als „glutenfrei“ darf eine Lebensmittel dann bezeichnet werden, wenn das Produkt nicht mehr als 2mg Gluten pro 100g (=20 ppm) enthält, eine Menge, von der angenommen wird, das sie keine schädigende Wirkung hat.

Folgende Spezialprodukte werden angeboten:

- Mehlmischungen für Brot, Kuchen, Gebäck usw.
- Brot, Brötchen, Müsli, Gebäck etc.
- Teigwaren (Nudeln)
- Glutenfreie Bindemittel
- Glutenfreie Süßigkeiten und Desserts usw.
- Einkaufs- bzw. Bezugsmöglichkeiten:
- Bestellung bei Herstellern oder Vertriebsgesellschaften
- Reformhäuser
- Supermärkte
- Naturkostläden
- Manche Metzgereien und Bäckereien garantieren für die Glutenfreiheit von einzelnen Produkten.

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Morbus Duhring – Diätetischer Teil 2	DA027

Unbedenklich glutenfrei	Risikant Zutatenliste überprüfen	Nicht erlaubt, glutenhaltig
Getreide		
Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amarant, Johannisbrotkernmehl, Tapioka, Cassava, Maniok, Kartoffelmehl, Kastanienmehl, Teff, Wildreis, Glutenfreier Hafer	Fertigprodukte (z.B. Kartoffelpüree), Kartoffelchips, Puffreis	Weizen, Hafer, Roggen, Dinkel, Spelt, Emmer, Kammut, Grünkern, Bulgur, Couscous Alle Teigwaren, Backwaren, Flocken, Müslis usw., die aus diesen Getreidesorten hergestellt sind
Obst/ Nüsse		
Alle Früchte und Nüsse	Kandierte Früchte, Trockenfrüchte (wird auf bemehlten Förderbändern transportiert)	Bemehltes Trockenobst
Gemüse		
Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte	Gemüsefertiggerichte (z.B. Rahmpinac), Kartoffel Fertigprodukte (z.B. Kroketten)	Gerichte mit Gemüse und glutenhaltigem Getreide, paniertes oder bemehltes Gemüse
Milchprodukte		
Alle unverarbeiteten Milchprodukte	Produkte mit Fruchtzusätzen, Cremes und Puddings, fertige Milchshakes, Sprühsahne, Schmelzkäse, Kochkäse, Light- Produkte, Produkte mit Kräuterezusätzen	Joghurt mit Malz, glutenhaltigem Getreide oder Keksen
Fleisch, Fisch, Ei		
Alle Fleisch- und Fischsorten, Meeresfrüchte, Eier „natur“, in eigenem Saft, in Öl	Wurstwaren (Ausnahme roh Schinken), fertigsoßen mit Fleisch und Fisch, Fischkonserven in Soßen	Fisch oder Fleisch paniert, mehliert oder mit glutenhaltigen Soßen, Bratheringe, Bratrollmöpfe

Reha-Zentrum Borkum Klinik Borkum Riff	Formulare/Dokumente	 Deutsche Rentenversicherung Bund
	Morbus Duhring – Diätetischer Teil 2	DA027

Fette, Gewürze, Soßen und Backzutaten		
Pflanzenöle, Butter, Margarine, Schmalz(ohne Röstzwiebel!), Essig, reine Gewürze, Salz, Pfeffer	Fertigsoßen, Sojasoßen, Gewürzzubereitungen, Brühwürfel, gekörnte Brühen, Backpulver	Sauce Bechamel, Weizenkeimöl
Süßigkeiten, süße Brotaufstriche und Süßungsmittel		
Honig, Zucker, Marmeladen, Gelees, Konfitüren (ohne Aromen)	Schokolade, Bonbons, Kakao, Eis, Kaugummi	Schokolade mit glutenhaltigem Getreide
Getränke		
Wasser, Limonaden, Bohnenkaffee, Tee (nicht aromatisiert), reine Fruchtsäfte, Sekt, Prosecco, Wein, klare Schnäpse	Instantgetränke (Kaffee, Cappuccino, Kakao), Säfte mit Zusatzstoffen	Bier, gersten- oder malzhaltiger Kaffeersatz, haferhaltige Getränke, Spirituosen aus Getreide, importiertes Reis- und Maisbiere (gibt es auch glutenfrei, dann aber gekennzeichnet als glutenfrei!)

Quellen:

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V
Allergologie in Klinik und Praxis, Thieme, 2018 (S. 300-303)