

## Zöliakie oder Sprue

Verbotene Nahrungsmittel, also alles was glutenhaltig ist

Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Triticale (eine Kreuzung aus Roggen und Weizen), Dinkel, Grünkern, Kamut (alte Weizensorte, ursprünglich aus Ägypten), Wildreis (hier gehen die Meinungen auseinander <http://www.lebensmittellexikon.de/w0000170.php>).

- Back- und Teigwaren
- Mehlspeisen
- Nudeln
- Bier
- Getreidekaffee
- Malzbonbons
- Tempuramehl (häufig in der asiatischen Küche verwendet)
- Paniertes Fleisch (wenn kein glutenfreies Paniermehl verwendet wird)
- Wurstwaren (in vielen Sorten ist Gluten & Laktose enthalten)
- Schmelzkäse, Roquefort, Gorgonzola, Frischkäsezubereitungen
- Fast alle Fertiggerichte mit Mehl oder sonstigen glutenhaltigen Zusätzen
- Fertigsuppen
- Fertigsossen
- Fruchtzubereitungen, eingedickte Früchte
- Fast alle Süßwaren
- Senf & Ketchup
- Gewürzmischungen (ausgenommen reine Mischungen von Gewürzen ohne Zusätze)
- Viele Medikamente mit Drageeumhüllung (Beipackzettel beachten oder nachfragen)

Erlaubte Nahrungsmittel, also alles nicht glutenhaltig ist

Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Soja und alle daraus hergestellten Teigwaren, Müslis (nur soweit sie KEINE glutenhaltigen Bestandteile enthalten)

- Kartoffeln und daraus hergestellte Gerichte
- Kastanienmehl, Kichererbsenmehl
- Sesam
- Gemüse
- Obst
- Hülsenfrüchte
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Naturkäsesorten
- Mohn
- Leinsamen
- Nüsse
- Mandeln
- Samen
- Bindemittel: Guar- oder Johannisbrotkernmehl
- Salz, Kräuter und Gewürze (Achtung bei Gewürzmischungen)
- Kaffee
- schwarzer Tee
- grüner Tee
- Wein
- Mineralwasser
- Fruchtsäfte (ohne Zusätze)
- Produkte aus Diätabteilungen, welche glutenfrei sind



# GastroDocs

Gastroenterologische Praxis  
AM SENDLINGER TOR

### GastroDocs

Dr. med. Thomas Simon  
Dr. med. Reinhard Schneider  
und Kollegen

### Internisten – Gastroenterologie

Endoskopie, Sonographie und  
Funktionsdiagnostik

Müllerstraße 54  
80469 München

Tel.: 089 - 260 76 56  
Fax: 089 - 260 64 52  
info@gastrodocs.de  
www.gastrodocs.de