

Best in Gluten Free

Schär



Glutenfrei leben

Ratgeber zu Glutenunverträglichkeiten



Glutenfrei leben im Alltag

Wahrscheinlich hast du dieses Büchlein in die Hand genommen, weil dir, oder einer dir nahestehenden Person, die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung verschrieben wurde. Jede Veränderung der Lebensgewohnheiten kann eine Herausforderung darstellen; eine Ernährungsumstellung scheint besonders schwierig zu sein.

Aber keine Sorge. Mache dir immer wieder bewusst, dass sich **eine glutenfreie Ernährung positiv auf deine Gesundheit auswirken wird.**

Ganz gleich, ob dein Arzt bei dir eine Zöliakie, eine Gluten-/Weizensensitivität oder eine andere glutenbedingte Erkrankung festgestellt hat; der Verzicht auf glutenhaltige Getreidesorten wird dein Wohlbefinden steigern und nachdem du mit einer glutenfreien Ernährung begonnen hast, werden deine Symptome bald abklingen. Eine glutenfreie Ernährung bedeutet keinesfalls, dass du in Zukunft auf alle deine Lieblings Speisen verzichten musst. Glutenfreie Produkte sind heute in allen großen Supermärkten, Drogerien und Reformhäusern erhältlich. Darüber hinaus ist das Angebot deutlich größer als noch vor wenigen Jahren.

Aber nicht nur im Hinblick auf die Produktauswahl hat sich einiges verändert, auch Geschmack, Konsistenz und Nährstoffgehalt der Produkte wurden verbessert. Es ist also nicht nur einfacher geworden glutenfrei zu leben, sondern auch schmackhafter und ausgewogener.

Dieses Büchlein soll dich auf deinem Weg in ein glutenfreies Leben unterstützen. Es enthält wichtige Informationen über Symptome und Diagnoseverfahren der Zöliakie und weitere glutenbedingten Erkrankungen.


WIR BEI SCHÄR SORGEN NICHT NUR
DAFÜR, DASS DEINE MAHLZEITEN BESSER
SCHMECKEN, SONDERN ERLEICHTERN DIR
AUCH DEINEN GLUTENFREIEN ALLTAG.



Was ist Gluten?

Gluten ist ein komplexes Eiweiß, das in vielen Getreidesorten, darunter Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste, enthalten ist. Es besitzt zwar einen äußerst geringen Nährwert, verfügt jedoch über vorteilhafte physiologische und technologische Eigenschaften für die Verarbeitung von Mehlen. Aufgrund dieser Eigenschaften bezeichnet man Gluten auch als Klebereiweiß. Es sorgt dafür, dass der Teig elastisch ist und für den Zusammenhalt und Biss im Brot und Gebäck.





ALLE DREI FORMEN HABEN GEMEINSAM:
EIN VERZICHT AUF GLUTENHALTIGE
NAHRUNGSMITTEL FÜHRT ZU EINER
BESSERUNG DER SYMPTOME.

Glutenbedingte Beschwerden

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Die Aufnahme von Gluten, selbst in geringsten Mengen, führt bei Menschen mit entsprechender genetischer Veranlagung zu einer chronischen Entzündung und Rückbildung der Dünndarmzotten. Der Facharzt kann die Zöliakie mit entsprechenden Bluttests und einer Dünndarmbiopsie sicher nachweisen. Eine sorgfältig eingehaltene glutenfreie Ernährung lässt die Symptome der Zöliakie gewissermaßen abklingen.

Eine **Gluten-/Weizensensitivität** geht, laut zahlreichen Studien, mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten einher. Es können der Zöliakie ähnliche Symptome auftreten, jedoch ohne Beteiligung des Immunsystems und einer Zerstörung der Darmzotten.

Bei einer **Weizenallergie** reagiert das Immunsystem unangemessen stark auf eigentlich harmlose Eiweißbestandteile des Weizens. Sie äußert sich meist durch Reaktionen der Haut und der oberen Atemwege. Die Therapie erfolgt durch eine weizenfreie Ernährung, die strikt verfolgt werden sollte.

Symptome

GLUTEN-/ WEIZENSENSITIVITÄT

Kopfschmerzen / Müdigkeit
Depression / Ängstlichkeit
Reflux
Völlegefühl
Blähungen / Meteorismus
Abdominale Schmerzen
Gelenks- und Muskelschmerzen
Durchfall

ZÖLIAKIE

Übelkeit / Erbrechen
Kopfschmerzen / Müdigkeit
Neurologische Störungen
Gewichtsverlust
Wachstumsstörungen
Fertilitätsstörungen
Fehlgeburten
Blutungen / Krämpfe
Osteoporose und Zahnschmelzdefekte
Anämie (Eisen, Vitamin B12, Folsäure)
Blähungen / Meteorismus
Durchfall / Verstopfung



Diagnose

GLUTEN-/WEIZENSENSITIVITÄT



Falls bei dir Symptome auftreten, welche typisch für eine Gluten-/Weizensensitivität sind, solltest du zunächst deinen Arzt aufsuchen um eine Zöliakie bzw. eine Weizenallergie ausschließen zu lassen.



Nach dem Ausschluss einer Zöliakie und Weizenallergie wird die Diagnose durch die Besserung oder ein Verschwinden der Symptome unter glutenfreier Ernährung und einer erneuten Verschlechterung, sobald erneut Gluten aufgenommen wird, bestätigt.



Wichtig ist, dass du dich vor der Diagnose glutenhaltig ernährst. Nach Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung bessern sich die Symptome in der Regel bereits innerhalb von wenigen Tagen bis zu zwei Wochen.

ZÖLIAKIE



Falls du Symptome verspürst, die typisch für eine Zöliakie sind, solltest du zunächst deinen Arzt aufsuchen.



Dein Arzt wird dir dann einen Bluttest verschreiben um den eventuellen Nachweis von Antikörpern im Blut festzustellen.



Falls Antikörper im Blut gefunden werden, wird dich dein Arzt zu einem Gastroenterologen (Magen-Darm-Spezialisten) schicken, welcher eine Dünndarmbiopsie durchführt.



Dabei wird ein kleines Stück aus dem Dünndarm entnommen und unter dem Mikroskop untersucht.



Falls das Ergebnis auch hier positiv ist, ist eine Zöliakie bestätigt. Dein Arzt wird dir im Anschluss eine glutenfreie Ernährung verschreiben. Stelle erst nach Abschluss der Untersuchung auf eine glutenfreie Ernährung um.

Therapie

Die einzige Therapie einer Zöliakie ist eine glutenfreie Ernährung. Unter einer strikt glutenfreien Ernährung kann sich die Darmschleimhaut regenerieren, die Blutwerte normalisieren, Symptome klingen ab und die Lebensqualität steigt. Falls bei dir eine Gluten-/Weizensensitivität festgestellt wurde, kann dir eine glutenfreie Ernährung helfen, deine Symptome zu lindern oder sogar ganz symptomfrei zu leben. Sprich mit einem zertifizierten, auf Zöliakie spezialisierten Ernährungsberater. Er wird dir dabei helfen, eine ausgewogene glutenfreie Ernährung zusammenzustellen.

Wusstest du ...



Bis zu 1% der Bevölkerung ist von Zöliakie betroffen.¹



Frauen sind etwa doppelt so häufig von Zöliakie betroffen wie Männer.⁴



Von einer Gluten-/Weizensensitivität können 0,6 bis 10,6% weltweit betroffen sein.²

4

Jahre

Durchschnittlich dauert es vier Jahre, bis eine Zöliakie erkannt wird.⁵



Die Prävalenz der Zöliakie bei Verwandten 1. Grades beträgt bis zu 15 %.³

30
40

Die meisten Patienten sind bei Diagnose zwischen 30 und 40 Jahre alt.⁵

1. Laass MW, Schmitz R, Uhlig HH, Zimmer KP, Thamm M, Koletzko S. The prevalence of celiac disease in children and adolescents in Germany—results from the KiGGs study. *Dtsch Arztebl Int* 2015; 112: 553–60.
2. Catassi et al, The overlapping area of NCGS and Wheat-sensitive Irritable Bowel Syndrome: an update, *Nutrients* 2017
3. Felber J et al. Ergebnisse einer S2k-Konsensuskonferenz... *Z Gastroenterol* 2014; 52: 711–743

4. Gujral N, Freeman J H, Thomson BR A. Celiac disease: Prevalence, diagnosis, pathogenesis and treatment <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3496881/> *World J Gastroenterol* 2012 Nov 14; 18(42): 6036–6059
5. Deutsche Zöliakiegesellschaft, www.dzgz-online.de, Stand 08.03.18



Glutenfreie Ernährung

Glutenfreie Getreidesorten und Co.

Nicht alle Getreidesorten enthalten Gluten, es gibt auch Sorten, die von Natur aus glutenfrei sind und alternativ zu glutenhaltigen eingesetzt werden können. Darüber hinaus sind auch Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen glutenfrei und sollten in einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen. Nachstehend findest du eine Auflistung von glutenfreien Getreidesorten.



Mais



Reis



Hirse



Hülsenfrüchte



Amaranth



Quinoa



Buchweizen



Kartoffel



Glutenhaltige Getreidesorten

Das Klebereiweiß Gluten ist in folgenden Getreidesorten enthalten: Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Kamut, Spelt, Triticale und allen daraus hergestellten Produkten. Du solltest dich mit diesen Getreidesorten vertraut machen, damit du Gluten in deiner Ernährung sicher vermeiden kannst.



Was ist mit Hafer?

Hafer enthält wichtige Nährstoffe, insbesondere der hohe Gehalt an Vitaminen (z.B. B-Vitamine), Mineralstoffen (Eisen, Zink und Magnesium), Eiweiß, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen macht Hafer zu einer wertvollen Ergänzung in der Ernährung. Seit März 2016 können nun auch Haferprodukte aus nicht-kontaminiertem Hafer mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet werden. Dieses ist zusätzlich mit dem Hinweis „oats“ (engl.: Hafer) ergänzt, so dass es für den Verbraucher ersicht-

lich ist, dass es sich um ein lizenziertes, glutenfreies Lebensmittel handelt, das nicht-kontaminierten Hafer enthält. Zöliakie-Betroffene können glutenfreie, nicht kontaminierte Haferflocken und andere Haferprodukte langsam steigierend in die Ernährung einführen. Nach Möglichkeit solltest du zuvor weitgehend beschwerdefrei sein, um Nebenwirkungen des Hafers erkennen zu können und vor dem Verzehr nochmals deinen Arzt konsultieren. (DZG)



Glutenfrei genießen mit Schär

Wenn es um abwechslungsreiche glutenfreie Genussvielfalt, größte Auswahl und höchste Qualität geht, kommt niemand an Schär vorbei. Mit Forschung und Innovation, viel Leidenschaft sowie Engagement entstehen laufend geschmackvolle Produkte mit höchsten Ansprüchen an Qualität, Sicherheit und Genuss. Vom Frühstück bis zum Abendbrot glutenfrei genießen und auf nichts verzichten.



5 Tipps für eine glutenfreie Ernährung

1. Verzehre nur Lebensmittel, die **sicher glutenfrei** sind. Lese grundsätzlich das **Etikett und die Zutatenlisten**, denn in vielen Lebensmitteln ist versteckt Gluten enthalten.



2. Sehr viele Lebensmittel sind bereits **von Natur aus glutenfrei**: Fleisch, Fisch, Eier, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Obst, Milch und viele Milchprodukte.



3. Achte beim Einkauf auf das **Symbol der durchgestrichenen Ähre und/oder die Aufschrift „glutenfrei“**, das Glutenfreiheit garantiert.



4. Achte zu Hause bei der **Zubereitung glutenfreier Speisen** darauf, die Arbeitsflächen und Geräte gut zu reinigen, um eine Verunreinigung mit Gluten zu vermeiden.



5. Fordere beim **Hersteller** kostenlos Informationsmaterial und einen Produktkatalog an.





WFO_DE1018

Noch Fragen?

Dr. Schär AG, Winkelau 9, I-39014 Burgstall (BZ)
www.schaer.com, info@schaer.com
 Kostenlose Servicenummer:
 0800 181 35 37 (D), 0800 291 728 (A), 0800 837 107 (CH)

oder melde dich kostenlos in unserem **Schär Club** an und stelle deine Fragen
 direkt unseren **Ernährungsexperten im Livechat**



Folge uns:



Best in Gluten Free