

## Bäckerei Hanf - Wissenswertes zu Zöliakie

Mit "FAQ" bezeichnet man häufig gestellte Fragen (Frequently Asked Questions). Die folgenden Fragen sind mir entweder oft gestellt worden, oder sie sind im Gästebuch bzw. im Forum des öfteren aufgetreten.

- [Was ist Zöliakie?](#)
- [Was ist Gluten?](#)
- [Ich habe Zöliakie. Wo kann ich Hilfe erhalten?](#)
- [Was darf ich mit Zöliakie denn überhaupt noch essen?](#)
- [Kann ich noch normal ins Restaurant gehen?](#)
- [Was muss ich beim Flug in den Urlaub beachten?](#)
- [Ich vermisse die Pizza beim Italiener. Was kann ich tun?](#)
- [Wo kann ich glutenfreie Produkte erhalten?](#)
- [Zöliakie oder Sprue, was ist der Unterschied?](#)
- [Auf was muss ich beim Restaurantbesuch achten](#)

---

### Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die nach bisherigem Erkenntnisstand nicht heilbar ist und lebenslang besteht. Ausgelöst wird Zöliakie durch das Klebereiweiß Gluten, welches in Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel vorkommt.

Das Gluten führt bei bestimmten Menschen zu einer entzündlichen Reaktion der Dünndarmschleimhaut, wodurch diese zerstört wird, was zu einer starken Beeinträchtigung der Nahrungsverwertung führt.

Typische Symptome der Zöliakie sind Durchfälle, Müdigkeit, geblähter Bauch, Mangelerscheinungen und ein allgemein schlechtes Befinden der Betroffenen. Soweit bekannt ist, tritt Zöliakie in Deutschland bei ca. einem von tausend Menschen auf. Für Zöliakie gibt es keine bekannte Therapie, die sicher zur Heilung führt. Die einzige Möglichkeit für Betroffene ist die konsequente glutenfreie Ernährung.

---

### Was ist Gluten?

Gluten ist das Klebereiweiß, das im Weizen vorkommt. Weil es gut klebt und sehr elastisch ist, ist es auch mit verantwortlich für die guten Ergebnisse beim Backen mit Weizenmehl. Gluten ist auch in Hafer, Gerste, Roggen und Dinkel enthalten. Gluten ist außerdem ein preiswertes Bindemittel und findet zum Beispiel Verwendung in Gewürzmischungen, Drageeummantelungen, Medikamenten, Fruchzubereitungen etc.

---

## **Ich habe Zöliakie. Wo kann ich Hilfe erhalten?**

Eine der wichtigsten Quellen sind die Zöliakiegesellschaften der verschiedenen Länder. In Deutschland ist das die "Deutsche Zöliakie-Gesellschaft" (DZG).

Dort bekommt man nicht nur Lebensmittellisten sondern auch sonst einiges an guten Informationen und eine erste Hilfestellung. Mehr Informationen dazu finden Sie bei den Links auf dieser Website.

Dann wäre da natürlich noch das Internet. Bei der Suche nach Begriffen wie "glutenfrei", "glutenfreie rezepte", "zöliakie tipps" finden sich oft gute Seiten zum Thema, die einige Informationen enthalten. Oder werfen Sie einen Blick in mein Forum. Hier biete ich Betroffenen eine Plattform, um sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

---

## **Was darf ich mit Zöliakie denn überhaupt noch essen?**

Keine Sorge, es gibt sehr viel, was man als Zöliakiebetreffener noch essen darf!

Um nur ein paar Dinge zu nennen, die meist bedenkenlos gegessen werden können: Fleisch, Gemüse, Obst, Käse (Achtung, hier trotzdem in die DZG-Liste schauen, nicht alle Käse sind glutenfrei!), Auch Kartoffeln, Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Soja, Amaranth, Quinoa und Kastanienmehl sind glutenfrei. Kartoffelstärke, Maisstärke, Tapiokastärke und Klebreismehl gehören auch zu den glutenfreien Mehlen

Als Glutenersatz zum besseren Binden von Mehlen (z.B. Maismehl, Reismehl, Buchweizen, ...) eignen sich Guarkern- und Pfeilwurzelmehl.

---

## **Kann ich noch normal ins Restaurant gehen?**

In den meisten Restaurants ist es kein Problem, glutenfrei zu essen. Ich spreche hier normalerweise mit der Bedienung oder noch besser mit dem Koch und erkläre, was ich essen darf und was nicht. Außerdem gibt es von der DZG ein Kärtchen ("Eine Bitte an den Koch"), auf dem genau beschrieben wird, was man darf und was nicht. Dieses Kärtchen kann man dem Koch in die Küche geben lassen.

---

## **Was muss ich beim Flug in den Urlaub beachten?**

Beim Buchen einer Flugreise sollte man gleich darauf hinweisen, daß man glutenfreie Kost benötigt, die Fluggesellschaften sind darauf bestens eingestellt. Bitte trotzdem am Tag vor dem Abflug und beim Einchecken dann nochmals gesondert darauf hinweisen, damit auch garantiert nichts schiefgeht.

Es macht jedoch trotzdem Sinn, etwas glutenfreies Brot oder Cracker im Handgepäck dabeizuhaben, denn es kommt vor, dass die Flugbegleiter nicht genug Erfahrung mit der

Thematik haben und trotzdem normales Brot servieren.

Bei Kurzflügen wird nur ein kleiner Snack serviert, der meistens nicht glutenfrei ist. Deshalb ist es sinnvoll ein paar Kracker oder Ovst dabei zu haben.

---

### **Ich vermisse die Pizza beim Italiener. Was kann ich tun?**

Auch mit Zöliakie müssen Sie auf die Pizza beim Italiener nicht verzichten! Bringen Sie einfach ihren eigenen glutenfreien Pizzaboden in die Pizzeria mit, und lassen Sie ihn sich nach Wunsch belegen. Ein kurzer Anruf im Voraus reicht meistens aus, damit die Küche informiert ist.

Weisen Sie dann vor Ort die Bedienung darauf hin, daß die Pizza im gut gereinigten Blech gebacken wird und nicht auf dem eingemehlten Backstein des Ofens, um nicht mit glutenhaltigem Mehl in Berührung zu kommen. Noch besser ist es den Pizzaboden in einer eigenen Form mitzubringen.

---

### **Wo kann ich glutenfreie Produkte erhalten?**

Glutenfreie Produkte gibt es in jedem Reformhaus und mittlerweile auch in einigen Supermärkten und Bioläden.

Glutenfreie Mehlmischungen, Pasta, Brote etc. werden von einigen Herstellern produziert, bei denen man oft auch online bestellen kann.

Schauen Sie mal unter den Links auf dieser Website nach. Dort finden Sie einige Hersteller, die glutenfreie Mehle, Pasta und Fertigbrote anbieten.

Eine recht ausführliche Herstellerliste finden Sie auch hier

---

### **Zöliakie oder Sprue, was ist der Unterschied?**

Früher wurde unterschieden zwischen Zöliakie (im jungen Alter) und Sprue (bei Erwachsenen), heute weiß man, dass es sich hierbei um die selbe Krankheit handelt und verwendet daher meistens den Begriff Zöliakie.

---

### **Auf was muss ich beim Restaurantbesuch achten**

Am Anfang, wenn die Diagnose "Zöliakie" neu ist, weiss man nicht, kann ich überhaupt noch essen gehen. Ja, man kann essen gehen. Man muss wissen, was man essen darf und

worauf man achten muss. Wenn ich vorher weiss in welches Restaurant ich gehe, rufe ich dort an und frage ob sie mir glutenfreies Essen machen können. Wenn ich spontan essen gehe suche ich mir auf der Speisekarte ein Gericht aus, was für meine Begriffe "glutenfrei" ist. Ich spreche aber immer mit der Bedienung oder am Besten mit dem Koch, dass auch bestimmt kein Gluten im Essen ist. Bei Salat könnten Croutons oder glutenhaltige Sprossen (Weizen) enthalten sein. Das Fleisch oder der Fisch können mehliert sein. Pommes frites können in der gleichen Friteuse wie panierte Schnitzel zubereitet sein. Über dem Gemüse können Brösel sein. Fertigsalatsossen können glutenhaltig sein. Bei Cremespeisen zum Nachtisch wird oft Weizenstärke benutzt. Eis kann glutenhaltig sein.

---