



**AMBULANZ  
ZENTRUM**

- Innere Medizin
- Gastroenterologie
- Diabetologie
- Onkologie

Ambulanzzentrum · Friedenstr. 14 · 97421 Schweinfurt

**Dr. med. Joachim Müller**

· Internist · Gastroenterologe · Diabetologe

**Dr. med. Steffi Appelt**

· Internistin · Diabetologin

**Dr. med. Rainer Brünnner**

· Internist

**Dr. med. Claudia Goldbach**

· Internistin · Gastroenterologin

**Dr. med. Reinhard Koch**

· Pädiater · Diabetologe

**Dr. med. Philipp Reiser**

· Internist · Gastroenterologe

**Dr. med. Birgitt Seewaldt-Krauss**

· Internistin

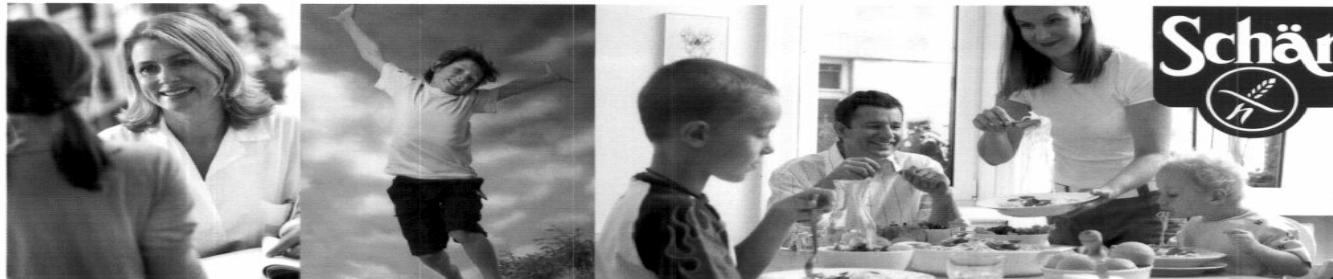
**Dr. med. Annelise Spath-Neckel**

· Internistin

**Dr. med. Bruno Treutlein**

· Internist

## TASTE FOR LIFE



### Zöliakie – was ist das?

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einem Eiweiß, das in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern enthalten ist. Der Genuss von glutenhaltigen Nahrungsmitteln, selbst in kleinsten Mengen, führt bei Zöliakiebetroffenen zu einer nicht normalen Immunreaktion.

Folgen sind eine chronische Entzündung des Darms und damit der Darmzotten, die im Körper die wichtige Aufgabe haben, essentielle Nährstoffe aus der Nahrung aufzunehmen.

Sind diese Zotten entzündet, bilden sie sich, je nach Schweregrad der Zöliakie, zurück, werden geschädigt und können keine Nährstoffe mehr aufnehmen. Die Betroffenen leiden an Mängelscheinungen wie z. B. Eisen-, Vitamin- und Spurenelementmangel und Lactoseintoleranz.

### 10 Tipps im Umgang mit Zöliakie

**1. Informieren** Sie sich umfassend bei Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse oder einem Ernährungsberater über **glutenfreie Ernährung**.

**2. Verzehren** Sie nur Lebensmittel, die **sicher glutenfrei** sind. Lesen Sie grundsätzlich das **Etikett und die Zutatenliste**, denn in vielen Lebensmitteln ist versteckt Gluten enthalten.

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

**4. Glutenfreie Produkte** können Sie im **dm-Drogeriemarkt**, im **Reformhaus** sowie in einigen **Lebensmittelgeschäften** finden.

**5. Es gibt viele Hersteller**, z. B. Schär, die spezielle **glutenfreie Produkte** wie Brot, Pasta, Kekse und Kuchen herstellen.



**6. Achten Sie beim Einkauf auf das Symbol der durchgestrichenen Ähre**, das Glutenfreiheit garantiert.

**7. Informieren Sie Ihr persönliches Umfeld** über Ihre Ernährungssituation und bitten Sie um Unterstützung.

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

**9. Werden Sie Mitglied bei Ihrer landeseigenen Zöliakiegesellschaft**, um Informationen zu bekommen und Kontakt mit anderen Betroffenen aufzunehmen.

**10. Fordern Sie beim Hersteller** kostenlos Informationsmaterial und einen Produktkatalog an:  
[www.schaer.com](http://www.schaer.com), [info@schaer.com](mailto:info@schaer.com)

	Unbedenklich	Riskant	Verboten
Getreide	Kartoffeln, Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth	Fertigprodukte, Popcorn, Kartoffelchips	Weizen, Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous
Obst	alle Früchte und Nüsse	kandierte Früchte	bemehltes Trockenobst
Gemüse	alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte	Gemüsefertiggerichte	Gerichte mit Gemüse und Getreide, paniertes oder bemehltes Gemüse
Milchprodukte und Käse	Milch, Naturjoghurt, Sahne, Quark, Mascarpone, Buttermilch, Kefir, Mozzarella, Ziegenkäse, Schafskäse, Edamer, Emmentaler, Frischkäse	Cremes und Puddings, Fruchtjoghurt, Schmelzkäse, Schimmelkäse, Kräuterkäse, Lightprodukte	Joghurt mit Malz oder Getreide, Fertiggerichte mit Käse
Fleisch, Fisch und Ei	alle Fleisch- und Fischsorten (ohne weitere Zutaten), Fischkonserven – naturbelassen, in Öl eingelegt oder geräuchert, Ei	Wurstwaren (Ausnahme Röschinken), Fertiggerichte und Fertigsoßen mit Fleisch oder Fisch, Fisch- oder Fleischkonserven mit Soßen und Gewürzen	Fisch oder Fleisch – paniert, bemehlt oder mit glutenhaltigen Soßen versehen, Brathering, Bratrollmöpse
Fette, Gewürze, Soßen und Backzutaten	Pflanzenöle, Butter, Margarine, Schmalz, klarer Essig, reine Gewürze, Salz, Pfeffer	Fertigsoßen, Kräuteressig und -öl, Brühwürfel, Sojasoßen, Gewürzubereitungen, Backpulver, Kuvertüre, Glasuren und Gelatine	Bechamelsoße, Sauerteig
Süßigkeiten und Süßungsmittel	Honig, Zucker, Fruktose, Dextrose	Vanillezucker, Gelierzucker, Puderzucker, Schokolade, Kakao, Bonbons, Eis, Kaugummi, Süßstoffe	Schokolade mit Zerealien
Getränke	Erfrischungsgetränke wie Cola und Limonade, Bohnenkaffee, Tee, reine Fruchtsäfte und Nektar, Sekt, Prosecco, Weiß- und Rotwein, klare Schnäpse	Fertigmischungen für Frappé, Kakao, Eistee, isotonische Getränke, Säfte mit Zusatzstoffen, Liköre	Bier, gersten- oder malzhaltiger Kaffeersatz, haferhaltige Getränke