

EINKAUF- UND BACKTIPPS

Glutenfreie Bäckereien

- **echt jetzt - glutenfreie Bäckerei**
Barerstr. 48, 80799 München
Onlineshop: www.echtjetzt-echtjetzt.de
- **Grünes Korn glutenfreie Konditorei/Bäckerei**
Jeden Samstag Wochenmarkt Ulm,
mittwochs /samstags im Reformhaus Freitag,
Platzgasse 19, 89073 Ulm
Onlineshop: www.grueneskorn.de
- **Konditorei Schenkel**
Martinstr. 29, 86551 Aichach
Onlineshop: www.glutenfreie-leckereien.de

Glutenfrei Backen

- **Glutenfreie Rezepte von Oliver Welling**
 - ▶ www.olivers-glutenfreie-rezepte.com
 - ▶ Facebook: Olivers glutenfreie Rezepte
 - ▶ Buch: Olivers glutenfreie Backwelt
Wichtig: Die Rezepte von Oliver Welling sind nur dann gelingsicher, wenn auch die jeweiligen Mehle der Marke *Schär* benutzt werden.

Glutenfreie Onlineshops

Wenn Sie außergewöhnliche glutenfreie Lebensmittel suchen, schauen Sie einmal unter www.foodoase.de nach. Es lohnt sich!

Immer Vorräte im Gefrierfach

Bofrost liefert Ihnen glutenfreie Lebensmittel bis vor die Haustür.

Glutenfreie Lebensmittel einkaufen

Supermärkte im Landkreis Göppingen:

- Edeka Center Eislingen und Göppingen
- Gebauer's aktiv frischmarkt Göppingen
- Kaufland Göppingen und UHINGEN
- Denns BioMarkt Göppingen
- REWE in Zell unter Aichelberg

Glutenfrei essen gehen

- **Restaurant Herzberg** in UHINGEN, Sparwiesen (einen Tag vorher anmelden)
- **Restaurant Waldhorn** in Wangen

Facebook-Gruppen Zöliakie

- Facebook-Gruppe „**Zöliakie-Austausch** – glutenfrei und gut
- Facebook-Gruppe „**Glutenfrei Urlaub** – glutenfrei reisen: Sichere Tipps von Betroffenen

KONTAKT ALB FILS KLINIKEN

ALB FILS KLINIKEN GmbH
Standort
Eichertstraße 3
73035 Göppingen
Telefon 071 61 64-0
info@af-k.de

Chefärztsekretariat
Regina Haist
Eichertstraße 3
73035 Göppingen
Telefon 071 61 64-2236
regina.haist@af-k.de



Klinik am Eichert Göppingen
Helfenstein Klinik Geislingen
www.alb-fils-kliniken.de



Zöliakie

Tipps für eine glutenfreie Ernährung

SEHR GEEHRTE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

Sie leiden an Zöliakie, einer entzündlichen Darm-erkrankung. Sie wird durch eine fehlgeleitete Immun-reaktion auf das Klebereiweiß Gluten ausgelöst, das in vielen Getreidesorten steckt. Die Aufnahme von glutenhaltigen Nahrungsmitteln löst oft starke Durchfälle und Bauchschmerzen aus.

Unbehandelt kann Zöliakie zu einer dauerhaften Entzündung in der Darmschleimhaut führen. Dies hat zur Folge, dass sich die Darmzotten zurückbilden. Da sich die Oberfläche des Dünndarms verringert, können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden. So entstehen im Laufe der Erkrankung Nährstoffdefizite, die eine Reihe von Beschwerden wie beispielsweise starken Gewichtsverlust auslösen können.

Zöliakie auslösende Lebensmittel, auf die Sie verzichten sollten:

- Gluten
- Weizen
- Weizenstärke
- Weizeneiweiß
- Weizenkleber
- Gerste
- Gerstenmalz/-extrakt
- Roggen
- Hafer
- Dinkel
- Grünkern
- Einkorn
- Kamut
- Bulgur
- Emmer
- Triticale
- Seitan

Glutenfreie Mehle



WIE ERNÄHRE ICH MICH ZUKÜNFTIG

Auf glutenfreie Weizenstärke und glutenfreien Hafer sollte am Anfang der Diagnose noch komplett verzichtet werden. Mit der Zeit kann dies langsam aufgebaut werden. Es kann dennoch vorkommen, dass glutenfreier Hafer und/oder glutenfreie Weizenstärke nicht vertragen werden; hier gilt: ausprobieren!

Haferflocken, **gemahlene** Pseudogetreide (wie z.B. Amaranth, Buchweizen, Quinoa) und gemahlender Mais/Maisgries sollten als glutenfrei deklariert werden.

Sollte eine der auf Seite eins genannten Zutaten in der Zutatenliste eines Produkts genannt werden und dieses Produkt trotzdem als glutenfrei deklariert sein, kann dies ohne Bedenken verzehrt werden, da das Produkt unter der Gluten-Grenze (20 ppm) liegt.

Zöliakie kann ohne Symptome wie z. B. Durchfall, Völlegefühl einhergehen, trotzdem sollte eine glutenfreie Ernährung strikt eingehalten werden. Zudem kann bei weiteren Familienmitgliedern eine genetische Disposition vorliegen, bei Auffälligkeiten ist eine Testung auf Zöliakie in Betracht zu ziehen.

WAS IST NOCH ZU BEACHTEN?

Jede kleinste Kontamination kann Reaktionen im Darm auslösen. In der Küche ist deswegen darauf zu achten, dass glutenfreie Lebensmittel strikt von glutenhaltigen Lebensmitteln getrennt werden.

Küchenutensilien aus Holz sollten gegen Kunststoff ausgetauscht werden, da Kunststoff bei der Reinigung sicher sauber wird, während in der Maserung der Holzoberfläche kleine (glutenhaltige) Reste zurückbleiben können.

Bei einem bereits benutzten Toaster bzw. Handmixer besteht eine Kontamination mit Gluten. Eine vollständige Reinigung elektrischer Geräte ist **nicht möglich**.

Es wird daher empfohlen, die Geräte neu zu kaufen, die neuen Geräte zu kennzeichnen und explizit **nur** für die glutenfreie Zubereitung von Speisen zu nutzen.