

# Glutenkarenz

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

aufgrund der bei Ihnen anamnestisch erhobenen Erkrankung möchten wir Ihnen anraten, eine glutenfreie Zeit von vier Wochen, eine sogenannte Glutenkarenz einzuhalten. Auf diesem Informationsblatt geben wir Ihnen wichtige Informationen für die Durchführung der Glutenkarenz. Bei Unklarheiten nutzen Sie bitte die Gelegenheit, mit uns in Kontakt zu treten.

## Die Glutensensitivität

Gluten bezeichnet nicht einen einzelnen Stoff, es ist der Sammelbegriff für einen Proteinkomplex, der in vielen Getreidearten vorkommt. In Verbindung mit Wasser bildet Gluten das sogenannte Klebereiweiß. Dieses bildet bei vielen Teigen das Grundgerüst. Es sorgt dafür, dass der Teig die bei der Teigruhe gebildeten Gase behält und fertige Backwaren ihre Form halten.

Die Bestandteile des Glutens können beim Menschen die klassische Glutenunverträglichkeit als auch die häufigere Glutensensitivität auslösen. Die Glutensensitivität steht in Verdacht, sich negativ auf allergische oder andere immunologische Erkrankungen wie die Autoimmunerkrankungen auszuwirken.

Eine Glutenkarenz kann darüber Aufschluss geben, ob bei derartigen Erkrankungen sich eine eventuelle Sensitivität negativ auf den Krankheitsprozess auswirkt.

## Die Durchführung

Während vier Wochen wird auf glutenhaltige Lebensmittel verzichtet. Die nachstehende Tabelle gibt auch über verstecktes Gluten in verarbeiteten Lebensmitteln Aufschluss.

Reduzieren Sie bitte nicht die tägliche Kalorienmenge und die Menge an Kohlenhydraten, die Sie zu sich nehmen. Essen Sie bitte so viel, wie sonst auch.

Folgende Lebensmittel sind erlaubt. Bitte beachten Sie: Sollten wir Ihnen ebenfalls den Verzicht von Milchprodukten angeraten haben, lassen Sie diese bitte auch weg.

---

*Unterschieden  
werden die  
Unverträglichkeit  
von Gluten von der  
Glutensensitivität*

---

## Glutenfreie Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Getreidearten	Reis, Wildreis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa
Stärke	Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Maranta, Sago, Maniok
Milchprodukte	Milch, Quark, Naturjogurt, Sahne, Kefir, Dickmilch, Hart-, Schnitt- und Weichkäse
Grundnahrungsmittel	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Obst, Gemüse, Salat, Tofu, Nüsse, Kräuter
Fette und Öle	Speiseöle, Margarine, Butter
Getränke	Tee, Sekt, Wein
Süßwaren	Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Dörrfrüchte, Marmelade

Bei Restaurantbesuchen sagen Sie bitte, Sie leiden unter einer Glutamin- Allergie, diese wird erfahrungsgemäß vom Küchenpersonal ernster genommen. Sie können diese Information auch auf einen Zettel schreiben und bei der Bestellung dem Servicepersonal mitgeben.

Heilpraktiker Wanitschek & Vigl Berlin / Nansenstraße 31 / 12047 Berlin

030 20865594 / [www.sebastianvigl.de](http://www.sebastianvigl.de)

**Allgemeiner Hinweis zu unseren Patienteninformationen:** Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass unsere Patienteninformationen nicht verwendet werden können, Krankheiten selbst zu erkennen und zu therapieren. Sollten Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie unsere schriftlichen Ratschläge befolgen, teilen Sie uns dies bitte mit.