

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

*Unterschieden
werden die
Unverträglichkeit
von Gluten von der
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.

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.

Lebensmittel mit verstecktem Glutengehalt

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Potentielle Zusatzstoffe
Fleischerzeugnisse	Alle Wurstwaren Frikadellen Produkte mit Fleischfüllungen Schinken Döner-Fleisch Fleischerzeugnisse mit Soße	Stärke, pflanzliche Eiweißstoffe (Getreideeiweiß), Paniermehl, glutenhaltige Gewürzmischungen
Fischerzeugnisse	Brathering, Rollmops Fischstäbchen Fischkonserven mit Soße	Stärke, Paniermehl, glutenhaltige Gewürzmischungen
Obsterzeugnisse	Fruchtzubereitungen, eingedickte Früchte Fruchtsaft mit Zusatz von Ballaststoffen	Stärke, Getreide
Gemüseerzeugnisse	Tiefkühlgemüse mit Mehlsatz (z.B. Rahmspinat) Gemüsebrühe Kartoffelpuffer, -knödel, -kroketten, -püree, -salat	Mehl, Stärke, glutenhaltige Gewürzmischungen
Milchprodukte	Milchprodukte mit Fruchtzubereitungen oder Müsli Frischkäsezubereitungen Light-Produkte	Stärke, Mehl, pflanzliche Eiweißstoffe (Getreideeiweiß)

	Reibekäse	
	Schmelzkäse	
	Kräuterbutter	
Süßwaren	Schokolade Marzipan Malzbonbons Dragierte Produkte Lakritz Desserts Nuss-Nougat-Creme	Gerstenmalz, Stärke, Mehl, pflanzliche Eiweißstoffe (Getreideeiweiß)
Getränke	Bier Kaffee-Surrogat-Getränke Aromatisierte Tee- und Kaffeesorten Kakaohaltige Getränke Säfte mit Zusatz von Ballaststoffen Whisky	Glutenhaltige Aromastoffe, Malz
Getreideerzeugnisse	Alle als nicht glutenfrei gekennzeichneten Produkte auch Brote aus Reis, Mais, Soja, Kartoffeln, Buchweizen, Hirse Cornflakes, Popcorn	
Sonstiges	Tomatenketchup, Senf Salatdressings Tortenguss, Backpulver, Vanillezucker Röstzwiebeln	

Heilpraktiker Wanitschek & Vigi Berlin / Nansenstraße 31 / 12047 Berlin

030 20865594 / www.ihre-heilpraktiker.berlin

Allgemeiner Hinweis zu unseren Patientinformationen: Diese Infos sind ausschließlich für unsere Patienten gedacht. Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass unsere Patientinformationen nicht verwendet werden können, Krankheiten selbst zu erkennen und zu therapieren. Die Informationen sind ausschließlich für unsere Patient:innen gedacht. Sollten Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie unsere schriftlichen Ratschläge befolgen, teilen Sie uns dies bitte mit.