

Umgang mit Glutenunverträglichkeit

Bei einer Glutenunverträglichkeit sind – je nach Ausprägungsgrad – eine Einschränkung der Glutenaufnahme bzw. vorübergehend sogar ein vollständiger Verzicht erforderlich. Laut EU-Richtlinie darf ein Lebensmittel jedoch selbst dann noch als "glutenfrei" bezeichnet werden, wenn es max. 20mg Gluten pro Kilogramm enthält.

Deshalb haben wir als **Orientierungshilfe** eine Übersicht mit den wichtigsten **Lebensmitteln** für Sie zusammengestellt, damit Sie **schnell und übersichtlich** sehen, welche Lebensmittel immer Gluten enthalten, welche möglicherweise Gluten enthalten und welche Lebensmittel für eine sichere, glutenfreie Ernährung geeignet sind.

Glutenhaltige Lebensmittel	Lebensmittel, die möglicherweise Gluten enthalten:	Glutenfreie Lebensmittel:
<p>Getreidearten:</p> <ul style="list-style-type: none">– Weizen– Roggen– Dinkel– Gerste– Grünkern– Urkornarten, z. B. Emmer	<ul style="list-style-type: none">– Fertiggerichte– Pommes– Soßen– Konserven– Ketchup– Suppen– Gewürzmischungen– Limonaden– Wurst– Würstchen– Marmelade– Eiscreme– Schokolade– Kartoffelpuffer– Chips– Frischkäsezubereitungen– Bier <hr/> <p>Mehl wird traditionell (z. B. in vielen Restaurants) als auch industriell (in Fertiggerichten) als Bindemittel verwendet und ist daher sehr oft in verarbeiteten Lebensmitteln vorhanden.</p> <p>Darüber hinaus kann Gluten auch in Kosmetikartikeln (z. B. Lippenstift) und Arzneimitteln vorhanden sein.</p>	<ul style="list-style-type: none">– Reis– Mais– Hirse– Buchweizen– Amaranth– Quinoa– Obst– Gemüse– Kartoffeln– Salate– Milch– Naturjoghurt– Buttermilch– Quark– Butter– Frischkäse natur– Naturkäse– Pflanzenöle– Fleisch– Fisch– Meeresfrüchte– Zucker– Honig– Nüsse– Hülsenfrüchte– reine Gewürze <hr/> <p>Glutenfreie Bindemittel:</p> <ul style="list-style-type: none">– Maisstärke– Reisstärke– Kartoffelstärke– Johannisbrotkernmehl– Guarkernmehl– Gelatine

Stand: 10.10.2024



**Einfach und sicher
online bestellen:**

www.baerbel-drexel.de

Geprüfter Online-Shop



**Wir sind persönlich
für Sie da:**

Bestellannahme: **08276 - 518 400**

Mo.–Fr. 8 bis 22 Uhr | Sa.–So. 8 bis 20 Uhr

Service & Beratung: **08276 - 518 100**

Mo.–Fr. 8 bis 18 Uhr



Bärbel Drexel GmbH
Aichacher Straße 7 – 86674 Baar (Schwaben)