

## Zöliakie (Sprue) – Was ist das?

**Zöliakie** ist eine Erkrankung des Dünndarms, bei der eine lebenslange Unverträglichkeit gegen das in folgenden Getreide enthaltene Klebereiweiß (Gluten) besteht: **Weizen, Dinkel, Grünkern, Hafer, Roggen, Gerste, Emmer, Einkorn, Kamut**. Diese Erkrankung kann sowohl bei Säuglingen auftreten als auch im jugendlichen oder erwachsenen Alter. Bei dieser Unverträglichkeit kommt es zur Schädigung der für die Nährstoffausnutzung verantwortlichen Dünndarmzotten, was eine unzureichende Deckung des Energiebedarfs sowie Mangelversorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen zur Folge hat. Je nach Schweregrad kann es durch den Zottenschwund und die Verringerung der Produktion des milchzucker spaltenden Enzyms Laktase auch zu einer Laktoseunverträglichkeit kommen.

**Typische Symptome** sind Durchfälle, Erbrechen, Wachstums- und Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit und Mangelerscheinungen.

## Diagnose

Eine eindeutige Diagnose-Stellung ist nur durch eine Dünndarmbiopsie möglich.

## Wie sieht die richtige Ernährung aus?

Eine erfolgreiche Behandlung ist nur durch den **lebenslangen Verzicht** auf glutenhaltige Lebensmittel möglich, da sich die Dünndarmzotten nur bei glutenfreier Kost regenerieren können. **Wichtig:** Kleinste Mengen können einen Rückfall auslösen. (Lt. DGZ 1/8 Gramm Weizenmehl)

### Alle glutenhaltigen Lebensmittel sind zu meiden, z.B.:

- Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern und alle daraus hergestellten Erzeugnisse
- Brot, Gebäck, Kuchen, Paniermehl
- Schrot, Kleie, Mehl, Grieß, Flocken, Stärkemehl aus glutenhaltigem Getreide
- Puddingpulver, Müsli, Teigwaren
- Bier, Malzbier, Malzkaffee, Malzbonbons
- Panierte oder im Teig frittierte Speisen



### Folgende Lebensmittel können Gluten enthalten (Beispiele):

- Fertiggerichte, -saucen und –suppen
- Kartoffelfertigprodukte
- Wurstwaren und pflanzliche Brotaufstriche
- Fischkonserven
- Käse- und Schmelzkäsezubereitungen
- Brühwürfel, Suppenwürzen, Salatsaucen
- Tomatenketchup, Senf, Mayonnaise
- Schokolade, Pralinen, Nougatcreme

### Uneingeschränkt erlaubt sind alle glutenfreien Lebensmittel, z.B.:

- Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Johannisbrotkernmehl, Quinoa, Amaranth, Guarkernmehl
- Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Samen
- Milch und Milchprodukte, Käse, Eier, Fleisch, Fisch
- Honig, Marmelade, Zucker, Butter, Öle, Fette
- Speziell für eine glutenfreie Ernährung hergestellte Erzeugnisse wie Brote, Backwaren, Mehle, Pasta etc.

## Thema: Kennzeichnung

Glutenfreie Diätprodukte sind mit dem Symbol einer durchgestrichenen Ähre oder durch den Aufdruck „glutenfrei“ gekennzeichnet.



Haben Sie noch Fragen? Sie erreichen mich unter 04921-9183-200 oder per E-Mail [ernaehrungsservice@multi-markt.com](mailto:ernaehrungsservice@multi-markt.com)



**Birte Haupt**  
multi Ernährungsservice

**multi Ostfriesland Center** – 26789 Leer  
**multi Nord** – Ringstraße 17 – 26789 Leer  
**multi Emden** – Thüringer Straße 9 – 27723 Emden



## Rezeptvorschlag

### Orangentorte

4 Eier  
150 g Zucker  
3 Orangen (unbehandelt)  
100 g Mandeln, gemahlen  
50 g Puderzucker  
4-5 Orangenscheiben

Die Eier trennen und das Eiweiß sehr steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker cremig aufschlagen. Dann die Schale von den Orangen abreiben und hinzufügen. Die Mandeln hinzugeben und zu einer Creme verrühren. Danach das Eiweiß unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (22cm) geben und bei 180° (Umluft 160°) etwa 45 Min. backen. In der Zwischenzeit die Orangen auspressen und den Saft mit dem Puderzucker verrühren. Die abgekühlte Torte mit dem Orangensaft tränken und mit den Orangenscheiben garnieren.

### Tipp:

- Die Orangenscheiben mit etwas Puderzucker in einer Pfanne glasieren und auf die Torte legen.
- Etwas Orangenlikör unter den Orangensaft rühren.

Mehr Rezepte unter:  
[www.multi-markt.com](http://www.multi-markt.com)

## Essen und Trinken bei Zöliakie/Sprue

(Glutenunverträglichkeit)

