



Glutenfreie Ernährung bedeutet, alle glutenhaltigen Getreide und alle daraus hergestellten Produkte zu meiden.

Von Natur aus glutenfrei sind die folgenden Nahrungsmittel.

Obst und Gemüse	Hülsenfrüchte	Kartoffeln	Fleisch und Geflügel	Fisch
Meeresfrüchte	Eier	Milch und Milchprodukte	Butter und Margarine	Marmelade und Honig
Zucker, Salz und Kräuter	Nüsse und Öle	Wasser und Säfte	Wein und Sekt	Kaffee und Tee

Glutenfrei und damit erlaubt sind die folgenden Getreide- und Pseudogetreidesorten:

Reis	Mais	Buchweizen	Wildreis	Quinoa
Hirse	Sorghum(Hirse)	Teff	Amaranth	

Glutenhaltige Nahrungsmittel sind in folgenden strikt zu meidenden Getreidesorten:

Weizen	Roggen	Gerste	Dinkel	Grünkern
Einkorn	Triticale	Emmer	Kamut	(Hafer)

Produkte, welche ebenfalls Gluten enthalten:

Brot, Brötchen	Müsli	Nudeln	Pizza	paniertes Fleisch
Kekse	Malzkaffee	Bier		

Verstecktes Gluten findet man hier:

Kartoffelprodukte	Mehl oder Stärke als Bindemittel und Trägerstoff für Gewürzmischungen
Getrocknete Früchte und Nüsse	Mehl oder Stärke verhindert das Zusammenkleben
Gewürze und Gewürzmischungen	Mehl oder Stärke verhindert das Verklumpen
Sojasoßen	Shoyu wird aus Sojabohnen, Wasser, Weizen und Meersalz hergestellt; Tamari enthält dagegen meist keinen Weizen
Fleischprodukte und Wurst	enthalten oft Mehl oder Stärke
Verarbeiteter Fisch	Bratheringe und Bratrollmöpse werden in der Regel in Mehl gewendet
Eis, Desserts, und Fruchtojoghurts	enthalten ebenfalls manchmal Mehl oder Stärke