

Hinweise zur Ernährung bei Glutenenteropathie

Prinzip der Therapie ist die gliadinfreie Diät. Vorerst sollten alle gliadinhaltigen Nahrungsmittel (Weizen, Roggen, Gerste und Hafer) ausgeschaltet werden. Erst im späteren Verlauf meist nach Jahren ist auszutesten, ob einzelne von ihnen vertragen werden.

Verboten sind somit Brot, Gebäck, Teigwaren, Grieß und Mehlspeisen, stärkehaltigen Konserven von Suppen, Fisch, Fleisch und Gemüse, fertige Saucen, Senf, Ketschup, Ovomaltine, Kaffeepulver, Marzipan, Puddings und creme, Brotaufstrich, Wurstwaren, Malzextrakt (Gerste), Bier, eventuell Eiscreme und die je nach Region mehlhaltigen Speisen. Bei allen Fertigpräparaten achte man auf die Zusammensetzung, die auf dem Etikett angegeben ist.

Erlaubt sind Mais, Reis, Kartoffeln, Buchweizen, Sojamehl, Tapioka, Zucker, Obst und Gemüse, Proteine in Form von Fleisch, Fisch, Käse und Ei. Maßvolle Fettbeschränkung (40g/d), eventuell mittelkettige Triglyzeride.

Bemerkenswert ist, dass der oft bestehende Laktasemangel sich auch unter gliadinfreier Diät wenig bessert und eine relative Milchintoleranz – für größere Mengen – weiter besteht.

Auskunft über lokale Bezugsquellen erteilt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Kupferstr. 36, 70565 Stuttgart, info@dzg-online.de.

Glutenfreie Produkte sind heute in Reformhäusern in großer Zahl erhältlich: Mehle aus Weizenstärke, Reis, Mais oder Sojabohnenmehl, Grieß aus Mais und Hirse, Flocken aus Goldhirse, Hirse und Mais. Auch glutenfreie Teigwaren, Brot, Biskuits, Luftbrot, Maiskeimbrot, Diätkeks und Kuchen sind erhältlich, ebenso eine große Zahl von Beutel- und Würfelsuppen.

Glutenfreies Brot zum selbst Backen kann auf folgende Weise hergestellt werden: 500g Maizena, 250g Reismehl, 60g Nestargel, 30g Zucker, 15g Salz, werden gemischt. Dazu werden 300g Milch und 550g Wasser auf 48°C erhitzt, darin 20g Hefe aufgelöst, zugegeben und zu einem Teig geknetet, den man bei einer Temperatur von 30-40°C 15 Minuten ruhen lässt. Nochmals 2 Minuten nachkneten, in gefettete Form geben und 50 Minuten gären lassen. Vor dem Einschieben in den Ofenstechen, bei Ofentemperatur von 210°C 40 Minuten backen, anfangs vorwiegend Unterhitze, die letzten 5 Minuten Oberhitze.