

Empfehlungen für  
Patientinnen und Patienten

## Zöliakie



kompetent-freundlich-nah



**Städtisches  
Krankenhaus**  
Pirmasens gGmbH

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen, daher möchten wir Ihnen eine kleine Stütze mit auf den Weg geben. Nur bei einer diagnostizierten Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) muss Gluten ein Leben lang streng vermieden werden. Wird Gluten bei dieser Erkrankung trotzdem gegessen, kommt es zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut und kann bis hin zu einem völligen Schwund der Dünndarmzotten führen. Dadurch können weniger Nährstoffe aufgenommen werden – es kommt zu einem Mangel an Energie, Vitaminen und Mineralstoffen.

## Wo ist Gluten enthalten?

- Weizen, Roggen, nicht als glutenfrei gekennzeichnete Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Urkorn, Triticale, Kamut, Durum
- Aus diesen Getreidesorten hergestellte Produkte wie Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Kleie, Schrot, Bulgur, Couscous, Kritharaki, Panko, Brot, Brötchen, Kleingebäck und feine Backwaren, Nudeln, Gnocchi, Pizza, Müsli, paniert oder in Teig frittierte Speisen etc.
- Bier, Malzbier, Malzkaffee und andere Malzgetränke, Malzbonbons



## Welche Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei?

- Obst und Gemüse
- Fleisch und Geflügel
- Fisch und Meeresfrüchte
- Milch und Milchprodukte
- Öle und Fette
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Pseudogetreide (Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Chia)
- Kartoffeln
- Lupine, Mais, Reis, Hirse, Teff
- Verarbeitete Produkte, die ausschließlich mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre oder als speziell glutenfrei gekennzeichnet sind.

Viele glutenfreie Produkte können durch Anbau, Verarbeitung, Verpackung, Lagerung und Transport mit glutenhaltigen Getreiden kontaminiert werden. Seien Sie deshalb vorsichtig bei nicht als „glutenfrei“ gekennzeichneten Produkten und achten Sie auf die Zutatenliste.



## Beispiele für Ihren Tagesplan

Frühstück	Hirseporridge mit frischem Obst und Nüssen Eiweißshake aus Magerquark und Beeren
Mittagessen	Kürbis-Linsen Curry mit Hähnchenbrust oder eine bunte Gemüse-Reis-Pfanne
Zwischenmahlzeit	glutenfreier Schokomuffin Obstsalat mit Mandelblättchen
Abendessen	glutenfreies Brot mit Butter, Gouda und Tomate Pflücksalat mit Rote Bete, Fetakäse und Rosinen

## Rezept für glutenfreies Brot

- 200 g Mandeln
- 150 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 250 g Magerquark
- 5 Eier Größe M
- 1 Esslöffel (ca. 8 g) glutenfreies Backpulver
- ½ Teelöffel Salz



Mandeln und Leinsamen in einem Mixer zu Mehl verarbeiten. Quark und Eier glattrühren und danach alles miteinander vermischen. 20 Minuten quellen lassen. Masse in eine Backform geben und 50 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C backen.



## Allgemeine Empfehlungen

- Glutenhaltige Lebensmittel strikt vermeiden!
- Gluten ist resistent gegen Hitze oder Kälte und kann somit auch nicht durch Backen oder Einfrieren zerstört werden.
- Vorsicht bei verarbeiteten Lebensmitteln, sie enthalten oft versteckt Gluten.
- Verarbeitete Produkte sollten nur verzehrt werden, wenn sie mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre versehen oder als glutenfrei gekennzeichnet sind.
- Führen Sie bei Beschwerden ein Ernährungs- und Symptombuch.
- Achten Sie auf eine ausreichende Ballaststoffzufuhr (ca. 30 g pro Tag), da glutenfreie Lebensmittel meist nicht viele davon enthalten.
- Ausreichend trinken (mind. 1,5 L / Tag)
- Essen Sie regelmäßig Obst und Gemüse.
- Bewegen Sie sich ausreichend.





**Haben Sie weitere Fragen?  
Sprechen Sie uns an.  
Unser Ernährungsteam hilft  
Ihnen gerne weiter!**

Diese Informationen orientieren sich an dem  
Leitfaden Ernährungstherapie in Klinik und Praxis  
(LEKuP) und an den Regeln der Deutschen  
Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.)

**Städtisches Krankenhaus  
Pirmasens gGmbH**

Pettenkoferstraße 22 • 66955 Pirmasens  
Telefon: 06331 714-0 • Telefax: 06331 714-1023  
info@kh-pirmasens.de  
<https://kh-pirmasens.de>