

Die richtige Lebensmittelauswahl bei Zöliakie/ Sprue

Geeignete Lebensmittel

Ungeeignete Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und daraus hergestellte Produkte



alle Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Pilze in frischer, gefrorener oder getrockneter Form ohne weitere Zutaten

Gemüsekonserven*; Tiefkühlgemüse* mit Würzung oder Soße



Obst und daraus hergestellte Produkte



alle frischen oder gefrorenen Obstsorten ohne weitere Zusätze

kandierte Früchte, Trockenobst; Obstkonserven*



Brot, Teigwaren, Backwaren, Getreideprodukte und Kartoffeln



glutenfreie Getreide: Reis, Wildreis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth; Kartoffeln und Kartoffelmehl, Süßkartoffeln; Reismehl, Buchweizenmehl, Maismehl und daraus hergestellte Brote und Backwaren mit dem Hinweis „glutenfrei“, Reismudeln, Polenta, Puffreis

glutenhaltiges Getreide: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern/ Dinkel, Emmer, Einkorn, Kamut; daraus hergestellte Mehle, Schrote, Flocken, Brote, Brötchen, Backwaren und Nudeln; Gnocchi*; Schupfnudeln, Cornflakes*, Popcorn*, Kartoffelchips*, Kartoffelpüree*, Pommes*, Kroketten*, Rösti*, Reibekuchen*



Milch, Milchprodukte und Eier



Milch, Quark, Naturjoghurt, Sahne, Käse, Kefir, Buttermilch sowie Molke ohne weitere Zusätze; frische Eier, Spiegeleier, Rührei

Frischkäse- und Schmelzkäsezubereitungen*; Joghurt, Quark und Molke mit Frucht- bzw. Müslizusätzen*; geriebener Käse*, Lightprodukte*, Puddings, Cremes*



Fleisch, Geflügel, Fleisch- und Wurstwaren



alle Arten von frischem oder tiefgekühltem Fleisch, Geflügel, Wild; Bratenaufschnitt und roher Schinken ohne weitere Zutaten

paniertes Fleisch; Wurst*; mariniertes, gewürztes oder eingelegtes Fleisch; Fleischkonserven* wie Corned Beef und Schmalzfleisch



Fisch, Meeresfrüchte und Fischprodukte



frische, tiefgekühlte oder geräucherte Fische, Krusten- und Meerestiere ohne weitere Zutaten; Fischkonserven in Öl oder Eigensaft

panierter Fisch; frittierte Meeresfrüchte; Brathering, Bratrollmops; gewürzter oder marinierter Fisch*; Fischkonserven*; Fisch oder Meeresfrüchte in Soße*; Surimi*



Öle, Fette, Nüsse und Samen



reine Pflanzenöle, Butter und Schmalze; Erdnussbutter; frische, unverarbeitete Nüsse und Samen ohne weitere Zusätze

Margarine*, Diätprodukte*, Fette mit Zusätzen*; kandierte Nüsse*, Studentenfutter*, Nuss- und Mohnbackmischungen*



Getränke und sonstige Lebensmittel



Mineralwasser, reine Tees, reine Säfte und Bohnenkaffee; Rotwein, Weißwein, Sekt, Prosecco, Korn, Obstler und Branntweine; Honig, Marmelade, Zuckerrübensirup, Pflaumenmus, Mandelmus, Nussmus und Sesammus (Tahin); industriell hergestellte Erzeugnisse mit der Kennzeichnung „glutenfrei“

Bier, Malzgetränke, löslicher Kaffee, Kaffeegetränke, Getreidekaffee, Kakao(-getränke), Wodka, Liköre, Glühwein, Punsch, Saitan, Sojaprodukte; Süß- und Knabberwaren*, Fertiggerichte*, Instantprodukte*, Pulver*, Würzsoßen*, Dressings*, Gewürz- und Kräutermischungen*, Brotaufstriche*



* können möglicherweise Glutenquellen enthalten: auf Hinweise auf der Verpackung achten