

GLUTENFREIE LEBENSMITTEL

Wichtiger Hinweis:

Die folgende Tabelle bietet eine aktuelle Übersicht über glutenfreie Lebensmittel. Beachte jedoch, dass bei verarbeiteten Produkten nur diejenigen als sicher glutenfrei gelten, die speziell als solche gekennzeichnet sind oder das Symbol der durchgestrichenen Ähre tragen. Es ist wichtig, stets die Produktetiketten und Zutatenlisten zu überprüfen, da sich Rezepturen ändern können. Darüber hinaus ist die Küchenhygiene von entscheidender Bedeutung, um Kontaminationsrisiken zu vermeiden. Achte darauf, separate Utensilien und Schneidebretter für glutenfreie Produkte zu verwenden und diese gründlich zu reinigen.

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Getreide und Pseudogetreide:	Amaranth, Buchweizen, Canihua, Hirse/Braunhirse, Teff, Mais, Quinoa, Reis (inkl. Vollkorn- und Wildreis), Soja, nicht kontaminierter Hafer, Tempuramehl (aus Reis), Kastanienmehl, Hülsenfrüchtemehle (z. B. Kichererbsenmehl, Linsenmehl), Mungobohnenstärke, Tapioka (Maniok/ Cassave), Traubenkernmehl, Kochbananenmehl, Hanfmehl, Lupinenmehl, Nussmehle (z. B. Mandelmehl, Kokosmehl), Sago (aus Maniok), Rapskernmehl, Hiobsträne, Sorghum, Tigernussmehl
Getreideerzeugnisse:	Aus glutenfreiem (Pseude-)Getreide hergestellte Produkte wie Mehle, Backmischungen, Grieß, Stärke, Brösel, Flocken, glutenfreies Brot, glutenfreie Backwaren, glutenfreie Teigwaren, glutenfreie Cornflakes ohne Gerstenmalz, glutenfreies Müsli, glutenfreie Mehlspeisen, glutenfreie Pfannkuchen, glutenfreie Tortillas, glutenfreie Gebäck (Kekse, Schnitten etc.), glutenfreies Knabbergebäck usw.
Hülsenfrüchte:	Alle Sorten frischer und getrockneter Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Sojabohnen, Mungobohnen, Adzukibohnen, Erdnüsse, Zuckerschoten und Mehle daraus (z. B. Sojamehl)
Kartoffel-/erzeugnisse:	Kartoffeln "natur" (z. B. Salzkartoffeln, Pellkartoffeln), Süßkartoffeln "natur", Kartoffelmehl, Kartoffelstärke
Gemüse-/erzeugnisse:	Alle frischen Gemüsesorten, Blattsalate, Sprossen (ausgenommen Getreidesprossen), Tiefkühlgemüse ohne glutenhaltige Zusätze, Gemüsekonserven mit den Hauptzutaten Gemüse, Wasser und Salz, reine Gemüsesäfte, Gemüse-Smoothies ohne glutenhaltige Zutaten
Obst-/erzeugnisse:	Alle frischen Obstsorten, Tiefkühl Obst ohne glutenhaltige Zusätze, Obstkonserven mit den Hauptzutaten Obst, Wasser und Zucker oder Glucosesirup (z. B. Kompotte und Fruchtmus), reine Fruchtsäfte und Fruchtnektare, Obst-Smoothies ohne glutenhaltige Zutaten
Nüsse & Samen:	Verschiedene unverarbeitete Nüsse (wie Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Pistazien), Mandeln, Samen wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen, Mohn, Sesamsamen, Pinienkerne, Chufasamen (Tigernüsse)
Milch-/erzeugnisse:	Alle naturbelassenen Milchprodukte wie Milch (Vollmilch, fettarme Milch, Magermilch, H-Milch), Joghurt, Labneh (Joghurtkäse), Molke, Buttermilch, Dickmilch, Kefir aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch, Sauermilch, Kondensmilch, Sahne/Kaffeesahne, Sprühsahne, Milchschaum, Crème fraîche, Saure Sahne, Schmand, Fruchtjoghurts und -milchprodukte ohne Malz- oder Getreidezusätze (z. B. Fruchtmolke, Fruchtbuttermilch, Fruchtkefir, Fruchtdickmilch, Fruchtsauermilch)
Milchersatzprodukte:	Milchalternativen (natur) wie Sojamilch/-drink, Kokosmilch/-drink, Mandelmilch/-drink, Reisdink, Hirsedrink, Hanfdrink, Cashewdrink etc., Haferdrink (wenn glutenfrei zertifiziert), Sojajoghurt-Alternative (natur), Cashewjoghurt, Sojaquark-Alternative (natur)
Käse-/erzeugnisse:	Naturkäse (z. B. Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Grünländer, Parmesan), Frischkäse (natur), Ricotta, Grillkäse natur (z. B. Halloumi), Mozzarella in Salzlake, Burrata, Schafskäse, Ziegenkäse (natur), Schimmelkäse (z. B. Roquefort, Gorgonzola), Speisequark, Mascarpone, Hüttenkäse/Körniger Frischläse und verschiedene Käseformen (gerieben, geraspelt, gestiftelt)
Eier:	Eier
Fisch-/erzeugnisse:	Naturbelassener frischer oder tiefgekühlter Fisch ohne Panierung und Würzung, Fischkonserven im eigenen Saft und Öl, Räucherlachs, Graved Lachs, Meeresfrüchte (Schalen-, - und Krustentiere) wie Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern, Tintenfisch
Fleisch-/erzeugnisse:	Naturbelassenes frisches oder tiefgekühltes Fleisch ohne Panierung und Würzung (z. B. Schwein, Rind, Kalb, Lamm, Schaf, Ziege, Strauß), Kaninchen, Geflügel, Wild) Hackfleisch, Innereien (z. B. Leber, Herz, Nieren), luftgetrocknete Fleischprodukte (z. B. Bresaola)

Fortsetzung: Glutenfreie Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Fleischersatzprodukte:	Tofu, Seidentofu (Sojaquark), Tempeh (fermentierte Sojabohnen), Lupineneiweiß, Yuba (geronnene Sojamilch), Jackfrucht (als Fleischersatz)
Brotaufstriche:	Marmeladen (Fruchtaufstriche aus Zitrusfrüchten), Fruchtaufstriche (natursüße Produkte), Gelees (aus Fruchtsaft), Konfitüren, reine Dicksäfte (z. B. Apfeldicksaft, Birnendicksaft), Honig, naturbelassene Nussbutter und Nussmus (z. B. Erdnussbutter, Mandelmus, Cashewmus)
Öle & Fette:	Verschiedene Öle (z. B. Rapsöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Leinöl, Sojaöl, Nussöle, Kürbiskernöl, Avocadoöl, Traubenkernöl), Kokosöl/Kokosfett, reine Plattenfette, Margarine, Butterschmalz, Butter, Butterschmalz/Ghee, Schweineschmalz
Süßwaren:	Glutenfreie Kekse, Schnitten, Waffeln etc., mit glutenfreien Mehlen und Zutaten hergestellte Süßwaren und Mehlspeisen (z. B. glutenfreie Brownies, glutenfreie Muffins)
Essig & Gewürze:	Alle Essigsorten ohne Gewürz- und Kräuterzusätze (z. B. Obstessig wie Apfelessig, Essigessenz, Rotweinessig, Weißweinessig, Branntweinessig, Balsamico-Essig, Aceto Balsamico), Salatdressings aus Essig und Öl oder Joghurtdressings, alle reinen Gewürze (Salz/Meersalz/Kräutersalz, Pfeffer, Paprika, Zwiebel, Knoblauch etc.), Mischungen aus reinen Gewürzen (Gewürzmischungen, wie z. B. Kräuter der Provence), alle frischen, getrockneten und tiefgekühlten Kräuter, Senf aus Senfsaat und Salz, Tomatenmark aus Tomaten und Salz, Meerrettich aus Meerrettich und Salz, Mayonnaise, Geschmacksverstärker Glutamat/ Natriumglutamat (E 620–625), Sojasoße ohne Weizenmehl, Tamari (glutenfreie Sojasoße), glutenfreie Suppen- und Speisewürzen
Back-/Gelier-/ Bindemittel:	Frischhefe, Trockenhefe, Agar-Agar (E 406), Carrageen (E 407), Johannisbrotkernmehl (E 410), Gelatine, Guarkernmehl (E 412), Kuzu (Kouzu), Pektin (E 440), Pfeilwurzelmehl/Pfeilwurzstärke (Arrowroot/ Marantastärke), Tragant (E 413), Xanthan (E 415), Tarakernmehl (E 417), Flohsamen/-schalen (Psyllium), Zitronat, Orangeat, Marzipanrohmasse, Tonkabohnen
Zucker & Süßungsmittel:	Alle Zuckersorten (Haushaltszucker, Puderzucker, Kandiszucker, brauner Zucker, Kokosblütenzucker etc.), Agavendicksaft/Agavensirup/Agavennektar, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Dattelsirup, Birnenkraut, Fruchtzucker, Gelierzucker (1:1, 1:2 oder 1:3), Invertzucker, Milchsirup, Reissirup, Rübenkraut (Zuckerrübensirup), Sirup, Traubenzucker, Vanillezucker, Vanillinzucker, Weizensirup/Glucosesirup/Glucose-Fructose-Sirup, zuckerhaltige Gemische, Zuckerkulör/-couleur, Erythrit
Alkoholfreie Getränke:	Alle Sorten Wasser (Mineralwasser, Heilwasser, Tafelwasser), Kokoswasser, alle reinen Teesorten ohne Vitamin- und Aromazusätze (Schwarztee, Grüner Tee/Matcha, Weißer Tee, Früchtetee, Kräutertee), Röstkaffee (auch löslicher gefriergetrockneter Kaffee), Kaffee mit Zusatz von Maltodextrin, Getreidekaffee mit speziellem Filterungsverfahren (z. B. von Naturata), Lupinenkaffee, reines Kakaopulver, Obstsaft und Gemüsesäfte (100 % reiner Saft), Fruchtnektar, Fruchtsirup
Alkoholische Getränke:	Wein (Rotwein, Weißwein, Rosé), nicht aromatisierter Cidre (Apfelwein), Met (Honigwein), Sekt, Prosecco, Most/Süßmost, Sherry, Schnaps, klare Brände, Weinbrand, Obstbranntweine, Rum, Arrak, Gin, Korn, Cognac, Tequila, Wodka, glutenfreies Bier, glutenfreier Radler

Weitere Tipps & Hinweise:

Vorsicht bei Süßwaren und Speiseeis: Bei der Herstellung von Süßwaren und Speiseeis können glutenhaltige Bestandteile wie Malz oder Weizeneiweiß verwendet werden. Insbesondere bei Schokoladenwaren oder Schokolade mit Füllungen besteht ein Risiko.

Trockenobst: Bei der Abfüllung von Trockenobst können die Förderbänder mit Hilfsstoffen wie Weizenmehl oder Weizenstärke "bemeht" sein, um ein Zusammenkleben der Früchte zu verhindern. Diese können glutenhaltig sein.

Wurstwaren und Fleischerzeugnisse: Bei der Herstellung von Wurstwaren können verschiedene glutenhaltige Zutaten und Hilfsmittel eingesetzt werden. Es ist möglich, dass Schinken mit einem Gemisch aus Weizen und Wasser behandelt wird. Achte beim Kauf von Wurst an der Theke auf mögliche Kontaminationsrisiken durch Utensilien oder Arbeitsflächen.

Fleischersatzprodukte: Einige Fleischersatzprodukte, insbesondere solche auf Basis von Weizenprotein wie Seitan, enthalten Gluten. Es ist wichtig, das Etikett sorgfältig zu lesen und Produkte zu wählen, die speziell als glutenfrei gekennzeichnet sind.

Kontamination vermeiden: Selbst wenn ein Produkt von Natur aus glutenfrei ist, kann es durch Verarbeitung, Verpackung, Lagerung oder Transport mit Gluten in Kontakt kommen. Es ist ratsam, ganze Körner zu kaufen und diese vor der Verwendung sorgfältig zu überprüfen und zu reinigen.

VERSTECKTE GLUTENFALLEN

Wichtiger Hinweis:

Die folgende Tabelle zeigt eine Übersicht über versteckte Glutenfallen. Diese Produkte und Zutaten können Gluten enthalten, obwohl es auf den ersten Blick nicht offensichtlich ist. Gluten, das sich in unerwarteten Lebensmitteln versteckt kann bei Menschen mit Zöliakie/Glutenunverträglichkeit zu Problemen führen. Es ist ratsam, die Zutatenlisten immer sorgfältig zu überprüfen und bei Unsicherheit den Hersteller kontaktieren. Menschen mit glutenbedingten Erkrankungen sollten auf explizit als "glutenfrei" gekennzeichnete Produkte achten, um sicherzustellen, dass ihre Ernährung glutenfrei bleibt.

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Getreide-/erzeugnisse:	Cornflakes, Polenta, Couscous, Bulgur, Puffreis, Hirsebrot, Buchweizenbrot, Sojanudeln, "glutenfreies" Gebäck vom handelsüblichen Bäcker, fertige Backmischungen, fertige Puddingpulver, Müsliriegel
Kartoffel-/erzeugnisse:	Kartoffelfertigprodukte (z. B. Pommes Frites, Kartoffel-Wedges, Kroketten, Kartoffelpüree, Kartoffelteige, Gnocchi, Schupfnudeln, Reibekuchen, Rösti, Kartoffelknödel) und Knabberartikel mit Geschmackszutaten (Kartoffelchips, Kartoffelsticks etc.), Kartoffelsalat mit Dressings oder Soßen
Gemüse-/erzeugnisse:	Light-Produkte, Tiefkühlgemüse mit Soßen, Konserven mit Angaben über Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Würzen und Säuerungsmittel, sowie Gemüsesäfte mit Ballaststoffzusätzen z. B. Weizenkleie, Gemüsesuppen mit Verdickungsmitteln, Gemüsechips
Obst-/erzeugnisse:	Light-Produkte, Konserven mit Angaben über Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Würzen und Säuerungsmittel, Fruchtsäfte mit Ballaststoffzusätzen wie z. B. Weizenkleie, Trockenobst (Rosinen, Aprikosen, Pflaumen etc.), kandierte Früchte, Fruchtsalate mit Dressings oder Soßen
Nüsse & Samen:	Studentenfutter, Erdnussflips, kandierte Nüsse, Süßwaren mit Überzug (z. B. gebrannte Mandeln)
Milch-/erzeugnisse:	Light-Produkte, Joghurtherzeugnisse mit Fruchtzubereitungen, Mischerzeugnisse mit verschiedenen Aromen wie Vanille, Nougat, Nuss, Stracciatella, Schokolade, Kokos oder Kaffee, aromatisierte Sprühsahne/aromatisierter Milchschaum, Desserts (z. B. Pudding, Flammeri, Cremespeisen, Mousse), Milchshakes, Proteinshakes
Käse-/erzeugnisse:	Light-Käse, Frischkäsezubereitungen, Quarkerzeugnisse (z. B. Kräuterquark), Schmelzkäse, Kochkäse, Käsezubereitungen, Harzer Käse, Kräuterkäse, Münsterkäse, Käsedips
Milchersatzprodukte:	Sojajoghurt-Alternativen mit Fruchtzubereitung und vegane Joghurts mit Geschmackszusätzen, Soja-Dessert-Zubereitungen, veganer Käse (Käseimitate/Analogkäse)
Fisch-/erzeugnisse:	Fisch und Fischerzeugnisse mit Soßen und Würzen (z. B. Fischsalate mit Dressings oder Soßen), Fischpasteten, eingelegte Fischwaren wie Hering in Gelee, Muscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern in Soßen oder Würzen, Fischburger sowie Produkte mit den Angaben "gewürzt", "eingelegt", "küchenfertig" oder "tafelfertig"
Fleisch-/erzeugnisse:	Fleisch- und Wurstwaren wie gewürzte und/oder eingelegte Fleischwaren, Fleischsalate mit Dressings oder Soßen, Leberknödel, Fleischpasteten, einschließlich sämtlicher Wurstwaren (auch Schinken), Fleischburger, Döner-Fleisch, Gyros, Nuggets, Spareribs etc., Schinkenersatzprodukte, Hackfleischzubereitungen sowie Produkte mit den Angaben "gewürzt", "eingelegt", "küchenfertig" oder "tafelfertig"
Fleischersatzprodukte:	Gewürzte und eingelegte Fleischersatzprodukte (z. B. vegane Burger, vegane Würstchen)
Eier:	Gewürztes Flüssigei, gewürztes Fertig-Rührei, gefärbte Eier, Eiersalate mit Dressings oder Soßen, Eiermuffins
Öle & Fette:	Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Marinaden, Kräuterbutter, Knoblauchbutter und Gewürzbutter, Halbfettmargarine, Diätprodukte (z. B. Diätmargarine), Schmalz mit Zusätzen wie z. B. Zwiebeln
Essig & Gewürze:	Kräuteressige, Essige mit Würz- und Kräutermischungen, Malzessige (Gerstenmalz), Sushi-Essig, Reis-Essig, Balsamico-Creme, Gewürzzubereitungen, Gewürzaromazubereitungen und Gewürzpräparate (z. B. Currypulver, Gewürzzubereitung für Brathähnchen), Gewürzsalze (z. B. Selleriesalz, Pommes-Gewürzsalz), Gewürzaromasalz (z. B. Kräuteraromasalz), Würzmischungen (z. B. Grillwürzer), Suppenwürze oder Speisewürzen aus Gemüse oder Fleisch, Würzsoßen, Grillsoßen, Präparate mit würzenden Zutaten (z. B. Präparat zur Würzung von Rohwurst), Salatmayonnaise, Remoulade, Mayonnaisecreme, Meerrettich und Senf mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Ketchup, Sojasoßen, Fischsoßen, Grillsoßen, Chutneys, Wasabi-Zubereitungen, Miso, Cumberland-Soßen, Currysoßen, Relish, Sambal oelek, Worcestersoße, Käsesoße

Fortsetzung: Versteckte Glutenfallen

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Back-/Gelier-/ Bindemittel:	Backtriebmittel (Backpulver, Hirschkornsalz, Pottasche), Kuvertüre, Glasuren, Fondant, Tortenguss, Sahnestandmittel, färbende Gelatine, Dekorartikel, Zuckerstreusel, Nonpareille, Mohn- und Nussbackmischungen, Persipanrohmasse
Zucker & Süßungsmittel:	Aromatisierter Zucker (Traubenzucker aromatisiert, Gelierzucker aromatisiert, Gelierzauber, aromatisierte Zuckersticks), aromatisierte Sirupe, Stevia, alle Süßstoffe (Pulver, Tabletten, flüssig), Fondant, Geleeguss
Süßwaren:	Schokoladentafeln, Schokoladenriegel, Schokoladenwaren, Schokolade mit Füllungen wie Karamell oder Marshmallow, Krokant, Trüffel, Nougat, Eiskonfekt, Schaumzuckerwaren, Drageés, Pastillen, Bonbons, Kaugummis, Lakritz, Süßwaren mit Überzug (z. B. Äpfel mit Zuckerglasur), Brause, Gummibärchen, alle Speiseeissorten (Milcheis, Fruchteis, Wassereis), Eispulver, Sorbet, Parfait, vegane Eiscremes, Popcorn, kandierte Erzeugnisse, Proteinriegel, Energieriegel, Nussriegel
Brotaufstriche:	Süße und salzige Brotaufstriche, Nuss-Nougat-Creme, Schokoladenaufstriche, Marmeladen mit Zusatzstoffen, Nussbutter mit Zusatzstoffen
Alkoholfreie Getränke:	Aromatisierter Kaffee und aromatisierte Kaffeepads, kakaohaltige Getränke, Milchmischgetränke, Cappuccino-Getränkpulver, Getreidekaffee, aromatisierte Teesorten, Tee-Extrakte, Fruchtsäfte mit Ballaststoff- und/oder Malzzusätzen, fertige Smoothies, Limonaden, Brausen, Energy-Drinks, isotonische Getränke, Getränkekpulver
Alkoholische Getränke:	Liköre, Glühwein, Punsch, Whisky/Whiskey, aromatisierter Cidre, aromatisierte Spirituosen, Cocktails mit Mixgetränken
Sonstiges:	Fertiggerichte und Fertigprodukte (z. B. gebundene Suppen), Sushi, fertige Salatdressings, fertige Soßen und Dips

Weitere Tipps & Hinweise:

Eiscreme und Eisdiele: Viele Eiscremesorten, besonders jene mit zusätzlichen Einlagen oder Toppings, können Gluten beinhalten. Zudem besteht in Eisdiele durch gemeinsam genutzte Schöpflöffel und glutenhaltige Waffelhörnchen ein Kreuzkontaminationsrisiko.

Stabilisatoren in Speiseeis: Bei der Herstellung von Speiseeis ist die Verwendung von Stoffen mit stabilisierender, verdickender oder emulgierender Wirkung üblich. Daher können glutenhaltige Bestandteile enthalten sein.

Imbiss & Schnellrestaurants: Viele Fast-Food-Ketten verwenden glutenhaltige Zutaten in ihren Produkten. Selbst wenn das Hauptgericht glutenfrei zu sein scheint, könnten Marinaden, Gewürze oder sogar die Frittieröle Glutenquellen sein.

Gewürzmischungen: Vorsicht bei Gewürzmischungen! Sie könnten Füllstoffe oder Bindemittel mit Gluten aufweisen. Besser ist es, reine Gewürze zu verwenden oder die Zutatenliste genau zu prüfen.

Soßen und Dressings: Viele Soßen und Dressings, vor allem verdickte oder emulgierte Varianten, könnten Gluten aufweisen.

Kaffeezusätze und Sirups: Einige aromatisierte Kaffeearups oder Zusätze für Heißgetränke können Gluten enthalten. Es ist wichtig, die Zutatenliste zu überprüfen, bevor man sie in Getränke gibt.

Gemeinsame Lagerung: Die Lagerung von glutenfreien und glutenhaltigen Produkten nebeneinander kann zu Kreuzkontaminationen führen. Es ist ratsam, separate Lagerbereiche in der Küche zu haben.

Gemeinsame Zubereitung: Beim Kochen oder Backen in einer Küche, in der auch glutenhaltige Produkte zubereitet werden, ist Vorsicht geboten. Es ist ratsam, glutenfreie Zutaten zuerst zu verwenden und sicherzustellen, dass alle Oberflächen und Utensilien vorher gründlich gereinigt wurden.

Gemeinsame Küchengeräte: Kreuzkontamination kann durch gemeinsam genutzte Küchengeräte wie Toaster oder Pfannen auftreten. Separate Geräte für glutenfreie Lebensmittel sind empfehlenswert.

Verpackungshinweise: Manchmal geben Hersteller auf der Verpackung an, dass das Produkt in einer Einrichtung hergestellt wurde, in der auch glutenhaltige Zutaten verarbeitet werden. Dies kann ein Hinweis auf ein Kreuzkontaminationsrisiko sein.