

# ... frei von Gluten

## Fragen und Antworten



Viele Lebensmittelhersteller werben auf ihren Produkten mit dem Hinweis „glutenfrei“. Doch was bedeutet glutenfrei, und wer braucht solche Lebensmittel? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie in dieser Kompaktinfo.

## 1. WAS IST GLUTEN?

Gluten (sprich: Glutehn) ist ein Eiweiß, das in unterschiedlicher Zusammensetzung in verschiedenen Getreidearten enthalten ist. Man bezeichnet es auch als Klebereiweiß. Ein hoher Glutengehalt im Getreide wirkt sich positiv auf die Backeigenschaften eines Mehles aus.

## 2. WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN GLUTEN?

Gluten kommt **natürlicherweise in folgenden Getreidearten** vor: Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Einkorn, Grünkern, Kamut, Triticale, Emmer, Urkorn.

**Produkte daraus** sind ebenfalls glutenhaltig, zum Beispiel:

- Brot, Brötchen, Baguette (auch Aufbackware), Knäckebrötchen
- Kuchen, Gebäck, Waffeln, Hostien
- Mehl, Grieß, Stärke
- Frühstückscerealien



**Außerdem wird Gluten bzw. glutenhaltiges Getreide als Zutat in vielen Fertig- und Halbfertigprodukten eingesetzt.**

Folgende Produkte können zum Beispiel Gluten enthalten:

- Kartoffelzubereitungen, Püleepulver, Kroketten, Pommes frites, Gnocchi, Knödel
- Rahmgemüse, Aufläufe, Suppen, Soßen
- Teigwaren, Pizza
- Aufschnitt, Brat- und Brühwürste
- Panade für Fleisch oder Fisch
- Speiseeis, Pudding, Desserts
- Schokolade, Nougat und nougat-haltige Cremes, Pralinen, Bonbons, Karamellen
- Chips, Salzstangen, Knabberartikel
- Ersatzmilchnahrung, Sportlerdrinks
- Getreidedrinks, Malzkaffee, Bier, Whisk(e)y
- Gewürzmischungen, Gewürzpasten, Worcestersoße, Sojasoße



Gluten kann auch in Medikamenten, Zahnpasta, Mundpflegemitteln und im Klebstoff von Briefmarken enthalten sein.

Schließlich nutzt die Lebensmittelindustrie die guten technologischen Eigenschaften des Glutens. Glutenhaltige Zutaten dienen beispielsweise als Trägerstoffe für Zusatzstoffe oder Aromen.

### 3. ENTHÄLT HAFER GLUTEN?

Auch Hafer enthält von Natur aus Gluten. Ob das Gluten aus dem Hafer für Zöliakie-Patienten relevant ist, konnte bisher noch nicht geklärt werden.

Hafer kann beim Ernten, Verarbeiten und Abfüllen aber mit anderen glutenhaltigen Getreidearten in Kontakt kommen und dabei kontaminiert, also versehentlich „verunreinigt“ werden. Deshalb sollten Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind und sich glutenfrei ernähren müssen, Hafer normalerweise meiden.

Ob sortenreiner, nicht kontaminierter Hafer und Haferprodukte in der glutenfreien Ernährung „freigegeben“ werden können, ist bisher nicht eindeutig geklärt. Hierzu laufen derzeit wissenschaftliche Untersuchungen.

**Info: Zöliakie** ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die durch eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten hervorgerufen wird.  
(s. auch Seite 7)



## 4. WIE ERKENNE ICH GLUTENHALTIGE PRODUKTE IM SUPERMARKT?

Bei verpackter Ware schauen Sie in das Zutatenverzeichnis. Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste zählen zu den 14 Lebensmitteln, die am häufigsten Lebensmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten auslösen. Wenn eines oder mehrere dieser Hauptallergene als Zutat enthalten sind, müssen sie im Zutatenverzeichnis aufgelistet sein – entweder mit dem Namen der Getreideart oder als Gluten, wenn es isoliert verwandt wird.

Gluten ist zwar kein Allergen im eigentlichen Sinne, ist aber in der Allergen-Kennzeichnungsverordnung mit inbegriffen.

Die Kennzeichnungspflicht gilt auch dann, wenn Gluten lediglich als Emulgator, Bindemittel oder Stabilisator im fertigen Lebensmittel enthalten ist. So müssen auch glutenhaltige Zusatzstoffe und Aromen im Zutatenverzeichnis stehen. Hier kann es dann zum Beispiel heißen: „Aroma (enthält Weizen)“.

Bei zusammengesetzten Lebensmitteln wie Tortellini sind alle Zutaten aufzulisten, also die in der Teigtasche und die in der Füllung. Manche Produkte deuten schon mit ihrer Verkehrsbezeichnung darauf hin, dass sie glutenhaltiges Getreide enthalten, z. B. Roggen-vollkornmehl oder Dinkelgebäck.



## 5. WAS BEDEUTEN DIE BEZEICHNUNGEN „GLUTENFREI“ UND „SEHR GERINGER GLUTENGEHALT“?

Für die Bezeichnungen „glutenfrei“ und „sehr geringer Glutengehalt“ sind folgende Grenzwerte gesetzlich geregelt:

- „glutenfrei“: maximaler Glutengehalt von 20 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel,
- „sehr geringer Glutengehalt“: maximaler Glutengehalt von höchstens 100 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel.

**Info:** Glutenfreie Produkte werden häufig aus Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth hergestellt. Sie enthalten von Natur aus kein Gluten.





## 6. WER BRAUCHT GLUTENFREIE LEBENSMITTEL?

Wer an Zöliakie erkrankt ist, braucht glutenfreie Lebensmittel. Zur Erinnerung: Bei Zöliakie handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die durch eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten hervorgerufen wird.



Wie die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG) mitteilt, schädigen bereits kleinste Mengen Gluten die Dünndarmschleimhaut. Die Nahrung wird im Körper nicht vollständig verdaut, und die Nährstoffe können vom Darm nicht ausreichend aufgenommen werden. Das kann beispielsweise zu Durchfällen, Bauchkrämpfen und/oder Gewichtsverlust führen. Zöliakie-Patienten müssen sich daher lebenslang glutenfrei ernähren. Deshalb bieten speziell hergestellte glutenfreie Lebensmittel den Zöliakie-Patienten eine größere Lebensmittelauswahl und somit auch eine deutlich verbesserte Lebensqualität.

**Info:** Glutenfreie Lebensmittel sind nur bei der Diagnose „Zöliakie“ erforderlich.

## 7. WIE ERKENNE ICH GLUTENFREIE LEBENSMITTEL IM SUPERMARKT?

Wenn im Zutatenverzeichnis keine glutenhaltigen Getreidearten wie z. B. Weizen oder Roggen aufgelistet sind, enthält das Produkt diese Lebensmittel nicht als reguläre Zutat.

Viele glutenfreie Produkte erkennen Sie an dem Logo der durchgestrichenen Ähre.



Hersteller dürfen ihre Produkte nur dann damit kennzeichnen, wenn der Glutengehalt garantiert unter dem Grenzwert (20 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel) liegt. Des Weiteren muss der Hersteller mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V. (DZG) einen Lizenzvertrag abschließen und verpflichtet sich z. B. dazu, den Glutengehalt in den jeweiligen Lebensmitteln regelmäßig analysieren zu lassen. Die Nutzung dieses Logos ist für glutenfreie Lebensmittel aber nicht verpflichtend. Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei sind, dürfen sich nicht mit diesem Logo schmücken. Das gilt beispielsweise für Reis, Mais, Hülsenfrüchte, Milch, unverarbeitetes Obst und Gemüse, Eier sowie unverarbeitetes Fleisch und Fisch (ohne Panade).





## 8. WAS BEDEUTET DER HINWEIS „KANN SPUREN VON GLUTEN ENTHALTEN“?

Der Hinweis bedeutet, dass das Produkt kein Gluten bzw. glutenhaltiges Getreide als reguläre Zutat enthält. Wenn ein Lebensmittelhersteller aber seine Produktionsanlage auch für die Herstellung von glutenhaltigen Produkten nutzt, ist nicht auszuschließen, dass glutenhaltige Bestandteile von einem Lebensmittel unbeabsichtigt in ein anderes (an sich glutenfreies) übertragen werden. Das gilt auch für die Lagerung und den Transport der Lebensmittel.

Wie diese unbeabsichtigten Spuren gekennzeichnet werden, ist bisher nicht einheitlich geregelt. Nach jetziger Rechtslage können Hersteller auf die Verpackung schreiben „kann Spuren von Gluten enthalten“. In Lebensmitteln mit diesem Hinweis können zwar Spuren von Gluten vorhanden sein, müssen aber nicht. Fehlt diese Kennzeichnung, kann das Produkt trotzdem Spuren von Gluten enthalten. Sie können sich also nie hundertprozentig darauf verlassen.

Sind allerdings Spuren anderer Allergene gekennzeichnet, wie von Milch oder Ei, können Sie davon ausgehen, dass das Produkt keine Spuren von Gluten enthält. Der Hersteller würde im Regelfall dann auch für Gluten eine entsprechende Kennzeichnung angeben, wenn ein Vorkommen möglich oder zu erwarten wäre. Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie den Hersteller fragen.

**Info:** Zöliakie-Patienten sollten – soweit möglich – Lebensmittel mit der Kennzeichnung „glutenfrei“ und/oder Produkte mit der durchgestrichenen Getreideähre verzehren.





## 9. WIE ERKENNE ICH, OB LEBENSMITTEL BEIM BÄCKER, METZGER ODER IM RESTAURANT GLUTEN ENTHALTEN?

Lebensmittel, die Sie im Restaurant, beim Bäcker oder Metzger erhalten, fallen unter die Kennzeichnungsvorschriften für „lose“ Ware. Hier ist ein Hinweis auf die 14 Hauptallergene, also auch auf glutenhaltige Getreidearten, bisher nicht verpflichtend. Zöliakie-Patienten gehen beim Verzehr loser Ware immer das Risiko ein, dass sie mit dem Lebensmittel Gluten aufnehmen. Deshalb empfiehlt es sich, das Verkaufspersonal zu fragen.

Ab dem 13. Dezember 2014 ändern sich die Kennzeichnungsvorschriften. Dann müssen Betriebe auch darüber informieren, welche der 14 Hauptallergene in lose abgegebenen Lebensmitteln enthalten sind.

**Info:** Einzelne Bäckereien bieten glutenfreie Backwaren an.



## 10. BRAUCHEN GLUTSENSITIVE MENSCHEN GLUTENFREIE LEBENSMITTEL?

Fachleute diskutieren verschiedene Ausprägungen einer Gluten-Unverträglichkeit. Häufig ist auch von der „Glutensensitivität“ die Rede. Ihr ordnet man unterschiedliche Beschwerden zu.

Sie reichen von Magen-Darm-Beschwerden über Müdigkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Übergewicht. Eine Zöliakie konnte bei glutensensitiven Menschen zwar nicht sicher diagnostiziert werden. Aus Erfahrung weiß man aber, dass es einigen von ihnen besser geht, wenn sie sich glutenarm ernähren. Diesbezüglich ist jedoch zu beachten, ob die Diagnostik bisher ausreichend und sachgerecht war. Des Weiteren profitieren die Patienten eventuell von der ballaststoffärmeren Kost und nicht von der glutenarmen Ernährung.

**Tipp:** Informieren Sie sich bei einer Ernährungsfachkraft. Sie gibt Ihnen Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



aid

aid infodienst – Wissen in Bestform

Ihr Informationsanbieter rund um  
Landwirtschaft, Lebensmittel und  
Ernährung. Wir bereiten Fakten  
verständlich auf und bieten für  
jeden den passenden Service. Mit  
mehr als 60 Jahren Erfahrung.

unabhängig – praxisorientiert –  
wissenschaftlich fundiert

[www.aid.de](http://www.aid.de)

Impressum  
0357/2013

Herausgegeben vom aid infodienst  
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, [www.aid.de](http://www.aid.de), [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

**Text:** Sonja Lämmel · **Redaktion:** Hedda Thielking, aid

**Fotos (U4 v. o. n. u.):** © Irochka, © Wladimir Tolstich, © dpaint – alle Fotolia.com

**Illustrationen:** Annette Köhn/grafiktube.de · **Gestaltung:** grafik.schirmbeck

**Druck:** Druckerei Lokay e. K., Königsberger Str. 3, 64354 Reinheim

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit  
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.

Erstauflage 2013

Diesen Flyer können Sie unter [www.aid.de](http://www.aid.de) herunterladen oder bis zu  
50 Stück kostenfrei zzgl. Porto anfordern unter [bestellung@aid.de](mailto:bestellung@aid.de)