

MERKBLATT

Glutenfreie Ernährung
(Ernährung bei Zöliakie)

Das Wichtigste in Kürze

Zutatenliste beachten!

Falls ein Produkt glutenhaltige Zutaten enthält, muss dies offen deklariert werden, unter Nennung der glutenhaltigen Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer etc.). Glutenhaltige Zutaten dürfen nicht „versteckt“ werden!

Spurenhinweis beachten!

Auf Spuren durch mögliche Verschleppungen im Herstellungsprozess muss am Ende der Zutatenliste mit einem Kann-enthalten-Hinweis hingewiesen werden („Kann Gluten enthalten“ oder „Kann Spuren von Gluten enthalten“).

Produkte mit dem Gütesiegel von aha! und dem Hinweis „glutenfrei“ sind für Betroffene besonders geeignet.

1. Allgemeine Informationen

1.1. Wer sollte sich glutenfrei ernähren?

Eine glutenfreie Ernährung ist die Therapie für Menschen, welche an Zöliakie leiden. Aber auch Dermatitis Herpetiformis Duhring, eine stark juckende, chronische Hauterkrankung, die oft mit Schädigungen der Dünndarmschleimhaut einhergeht, spricht gut auf eine glutenfreie Kost an.

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber dem Getreideeiweiß „Gluten“. Die Dünndarmschleimhaut entzündet sich, und die Zotten (unzählige feine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche) flachen ab oder verschwinden sogar ganz. Da die Zotten für die Aufnahme der Nährstoffe verantwortlich sind, kommt es zu einer ungenügenden Verwertung der Nahrung.

Die Symptome können unterschiedlich sein. Bei Erwachsenen sind Eisenmangel und Magen-Darm-Beschwerden typisch, bei Kindern stehen Wachstums- und Gedeihstörungen im Vordergrund. Heute werden aber immer mehr auch symptomarme Fälle von Zöliakie diagnostiziert. Bei Verdacht auf Erkrankung kann eine Blutuntersuchung (Antikörpertest) durch den Arzt / die Ärztin durchgeführt werden. Zur Sicherung der Diagnose ist zusätzlich eine Dünndarmbiopsie (Entnahme von Dünndarmgewebe) nötig.

Heute werden mehr Betroffene im Erwachsenenalter diagnostiziert als im Kindesalter. Bei Frauen scheint die Erkrankung häufiger vorzukommen als bei Männern. Insgesamt wird die Häufigkeit auf 1:100 geschätzt.

Die Ursache von Zöliakie ist unbekannt. Sicher spielen die genetische Veranlagung und die Ernährung eine wichtige Rolle. Zusätzliche Faktoren (wie Infekte, Schwangerschaften) kommen als Auslöser in Betracht.

Die Therapie besteht aus einer lebenslangen, glutenfreien Ernährung. Auch bei symptomarmen Fällen ist dies sehr wichtig, denn eine glutenfreie Diät behebt nicht nur die Symptome, sondern vermindert auch das Risiko für Spätschäden.

1.2. Was ist „Gluten“?

Gluten ist ein Sammelbegriff für bestimmte Proteine (Eiweisse), welche in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer etc. enthalten sind. Wer sich glutenfrei ernährt, muss deshalb diese Getreidesorten und alle daraus hergestellten Produkte oder Speisen wie Brot, Gebäck, Teigwaren, Flocken, Paniertes, Mehlsaucen etc. meiden. Auch viele Fertigprodukte enthalten Gluten in irgendeiner Form. Es ist deshalb wichtig, dass Zöliakiebetreffende jede Speise und jedes Fertigprodukt, welches verzehrt werden soll, kritisch hinterfragen. Die Zutatenliste, die auf verpackten Produkten aufgedruckt ist, stellt dabei eine wertvolle Hilfe dar.

1.3. Die glutenfreie Ernährung

Mais, Reis, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen, Soja etc. sind von Natur aus glutenfrei und stellen eine gute Alternative zu den glutenhaltigen Getreidesorten dar. Ebenso sind natürlich auch unverarbeitete Grundnahrungsmittel wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst, Öle und Zucker gut geeignet.

Glutenfreie Spezialprodukte stellen eine gute Alternative zu beliebten glutenhaltigen Produkten wie Mehl, Brot, Teigwaren etc. dar. (siehe unter 2.1)

1.4. Gesetzliche Bestimmungen

1.4.1. Deklarationspflicht von glutenhaltigen Zutaten

Die Lebensmittelgesetzgebung (genauer gesagt: die Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel) hält fest, dass die **wichtigsten allergenen Zutaten** - und dazu zählen auch die glutenhaltigen Getreide – namentlich **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und **Hafer** - und daraus hergestellte Erzeugnisse – **immer deklariert werden müssen!**

Ob ein Produkt Gluten in irgendeiner Form enthält, lässt sich also aufgrund der **Zutatenliste** eines Produktes erkennen. Glutenhaltige Zutaten dürfen nicht „versteckt“ werden! Im Gegenteil: Seit dem 1.1.2016 müssen allergene Zutaten in der Zutatenliste besonders hervorgehoben werden, zum Beispiel durch Fettdruck oder mit Grossbuchstaben (Beispiele: **Weizenstärke, WEIZENmehl**)

Wichtig: Deklariert wird nicht „Gluten“. Achten Sie also nicht auf das Wort Gluten, sondern auf das Vorkommen der Worte **Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel etc.** in der **Zutatenliste**.

Sehen Sie dazu auch die nachfolgende Tabelle sowie die Erläuterungen unter 1.4.2.

<u>ERLAUBT</u>	<u>VERBOTEN</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Reis, Wildreis - Hirse - Buchweizen - Mais - Quinoa, Amarant - glutenfreier Hafer * - Kartoffeln - Tapioka, Maniok, Sago - Soja, Sojamehl, Tofu - Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.) - Kastanien, Kastanienmehl - Gewürze - Gewürzmischung, -extrakte - Gewürzzubereitungen ** - Würze ** - Streuwürze, Würzmischung ** - Sojasauce ** - Curry ** - Alle Zusatzstoffe (E-Nummern), inkl. Gelier- und Verdickungsmittel! (Ausnahme: modifizierte <i>Weizenstärke</i>) - Maltodextrin - Malzzucker, Maltose - Maltit - Isomalt - Glukose / Dextrose - Glukosesirup - Pflanzliche Nahrungsfasern: Inulin, Oligofruktose, Fructo-Oligo-saccharide 	<ul style="list-style-type: none"> - Weizen - Roggen - Gerste - Dinkel - Hafer * - Grünkern - Einkorn - Emmer - Khorasan-Weizen (Kamut) - Triticale ... und sämtliche daraus hergestellten Produkte und Zutaten

* Laut den aktuellen Schweizer Empfehlungen können die meisten Betroffenen geringe Mengen Hafer in die Ernährung einschliessen. Es eignet sich aber nur speziell produzierter Hafer, der nicht mit Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste verunreinigt ist (sogenannter glutenfreier Hafer). Maximal empfohlene Mengen pro Tag: 25g für Kinder und 50g für Erwachsene. Es wird zu einer kontrollierten Einführung unter ärztlicher Betreuung geraten.

** Falls glutenhaltige Zutaten enthalten sind, ist dies ersichtlich (z.B. Streuwürze (mit **Weizen**)). Der Gehalt an Gluten im Endprodukt ist vernachlässigbar gering. Bei hoher Empfindlichkeit evt. meiden (siehe Erläuterungen unter 1.4.2.)

1.4.2. Häufige Fragen im Zusammenhang mit Deklarationen:

Gewürze, Gewürzmischungen und –extrakte:

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

- *Gewürze sind getrocknete, kräftig riechende oder schmeckende Pflanzenteile, wie Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln, Rinden, Blätter, Kräuter, Blüten, Früchte, Samen oder Teile davon, die Lebensmitteln zum Zwecke der Geschmacksbeeinflussung zugegeben werden.*
- *Gewürzmischungen sind Mischungen, die ausschliesslich aus Gewürzen bestehen.*
- *Gewürzextrakte sind Extrakte, die durch physikalische Verfahren, einschliesslich der Destillation, aus Gewürzen gewonnen werden..*

Gewürze, Gewürzmischungen und –extrakte sind **glutenfrei**.

Gewürzzubereitung:

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

Gewürzzubereitungen sind Mischungen von Gewürzen oder Küchenkräutern und weiteren Zutaten, wie Ölen, Fetten, Zuckerarten, Stärken, Hefeextrakt oder Speisesalz, die zum Zwecke der Geschmacksbeeinflussung, der Aromatisierung oder der besseren Anwendung zugegeben werden..

Enthält eine Gewürzzubereitung Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies **deklariert** werden (z.B. so: „Gewürzzubereitung (mit **Weizenstärke**)“). Der Gehalt an Gluten im Endprodukt ist aber auch dann **vernachlässigbar gering**.

Curry:

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

Curry ist eine Mischung von Gewürzen wie Kurkuma, das auch als farbgebender Bestandteil zugegeben wird, Pfeffer, Paprika, Ingwer, Koriander, Kardamom, Nelken und Zimt. Es können auch andere aroma- und geschmacksbeeinflussende Zutaten wie Stärke, Zuckerarten oder Speisesalz zugegeben werden.

Enthält Curry Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies **deklariert** werden (z.B. so: „Curry (mit **Weizenstärke**)“). Der Gehalt an Gluten im Endprodukt ist aber auch dann **vernachlässigbar gering**.

Sojasauce:

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

Sojasauce ist eine würzähnliche Sauce, die durch enzymatischen und teilweise auch säurehydrolytischen Abbau überwiegend von Sojabohnen und entfettetem Sojamehl hergestellt wird. Zur Geschmackbeeinflussung kann sie Zutaten wie Speisesalz oder Zuckerarten enthalten.

Neben Sojabohnen wird oft auch glutenhaltiges Getreide (Weizen) als Ausgangsmaterial für die Herstellung von Sojasauce verwendet. Während der Herstellung wird das Gluten allerdings weitgehend abgebaut und somit inaktiviert. Dennoch sind **Spuren von Gluten möglich** – es sei denn, es handle sich um eine Sojasauce, welche ausschliesslich aus Sojabohnen hergestellt wird; eine solche wäre natürlich glutenfrei.

Wird bei der Herstellung einer Sojasauce auch Weizen verwendet, so wird dies entsprechend **deklariert** (z.B. Sojasauce (mit **Weizen**))

Würze:

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

Würze ist das flüssige, halbfeste oder feste Abbauprodukt von Eiweissstoffen, das der Geschmacksbeeinflussung von Speisen dient. Zur Erzielung bestimmter Geschmacksrichtungen können ihr Zutaten, wie Fleisch-, Hefe-, Pilz-, Gewürz- oder Gemüseextrakte, sowie Zuckerarten zugegeben werden.

Als Ausgangsmaterial, also als „Eiweissstoff“, kann auch Gluten (Weizen) dienen. In der Regel erfolgt die Herstellung mittels Säurehydrolyse (Abbau der Eiweissstoffe mit Hilfe von starker Säure), was zu einem vollständigen Abbau und damit zur Inaktivierung von Gluten führt. Würze, als Zutat aufgeführt, gilt somit als **glutenfrei**.

Ausnahme: Würze, welche im Fläschchen für den Hausgebrauch angeboten wird (z.B. Toro-Würze), kann auch mittels enzymatischer Hydrolyse oder auf der Basis von Sojasauce hergestellt worden sein. Hier sind **Spuren von Gluten möglich**, weil bei der enzymatischen Hydrolyse der vollständige Abbau der Eiweissstoffe nicht gewährleistet ist.

Wird bei der Herstellung einer Würze auch Weizen verwendet, so wird dies entsprechend **deklariert** (z.B. Würze (mit **Weizen**))

Streuwürze, Würzmischung:

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

Streuwürze ist ein festes, mischfähiges, auf Basis von Speisesalz hergestelltes Erzeugnis. Zur Erzielung einer besseren Rieselfähigkeit können Streuwürze weitere Zutaten, wie Hefe, Gemüse, Pilze und Gewürze, sowie Zutaten, wie Stärke oder Fett, zugegeben werden.

Eine Würzmischung besteht aus Streuwürze mit mindestens 10 Massenprozent Gewürzen, Küchenkräutern oder deren Mischungen.

Enthält Streuwürze oder eine Würzmischung Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies **deklariert** werden (z.B. so: „Streuwürze (mit **Weizenstärke**)“). Der Gehalt an Gluten im Endprodukt ist aber auch dann **vernachlässigbar gering**.

1.4.3. Definition glutenfrei

Die Lebensmittelgesetzgebung (genauer gesagt: die Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel) schreibt vor, dass ein Lebensmittel mit der Bezeichnung „glutenfrei“ versehen werden kann, wenn es einen Glutengehalt von höchstens 20 mg/kg aufweist.

Enthält ein Lebensmittel mit der Bezeichnung «glutenfrei» Hafer, so muss dieser so hergestellt, zubereitet oder verarbeitet sein, dass eine Kontamination durch Weizen, Roggen, Gerste oder Kreuzungen dieser Getreidearten ausgeschlossen ist; der Glutengehalt dieses Hafers darf höchstens 20 mg/kg betragen.

1.4.4. „Kann Gluten enthalten“

Bei vielen industriell hergestellten Produkten können Spuren von Gluten nie ganz ausgeschlossen werden, auch wenn sie rezepturmässig ohne glutenhaltige Zutaten hergestellt wurden. Bei der Ernte, beim Transport oder der Lagerung von Rohmaterialien, im Produktionsbetrieb oder auf einer Produktionsanlage kann es zu einer unbeabsichtigten Verschleppung von Zutaten und damit zu einer „Verunreinigung“ kommen (sogenanntes „Carry over“). Derartige Verschleppungen sind in vielen Bereichen der traditionellen und modernen Herstellung von Lebensmitteln schon immer aufgetreten und in manchen Bereichen nicht zu vermeiden. Besonders „heikel“ diesbezüglich sind Cerealien, Müllereiprodukte (wie Polentamais oder Hirseflocken), Biscuits, Trockensuppen und –saucen. Mit guter Herstellungspraxis, d.h. mit Richtlinien zur Qualitätssicherung der Produktions-abläufe und -umgebung in der Lebensmittelproduktion, können unbeabsichtigte Vermischungen minimiert werden.

Die Lebensmittelgesetzgebung (genauer gesagt die Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel) schreibt vor, dass auf unbeabsichtigte Vermischungen mit glutenhaltigen Zutaten hingewiesen werden muss, falls der Gehalt an Gluten 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel übersteigt oder übersteigen könnte. Dies hat mittels eines entsprechenden Hinweises (zum Beispiel „Kann Gluten enthalten“) am Ende der Zutatenliste zu geschehen. Der Hinweis kann auch anders formuliert sein, zum Beispiel „kann Spuren von Gluten enthalten“: Der Hersteller muss jedoch belegen könnten, dass alle im Rahmen der Guten Herstellungspraxis gebotenen Massnahmen ergriffen wurden, um die unbeabsichtigten Vermischungen zu vermeiden oder möglichst gering zu halten. Auf Vermischungen, die unter 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel liegen, darf in gleicher Art freiwillig hingewiesen werden. Vom Wortlaut her kann also nicht zwischen einem obligatorischen und einem freiwilligen Hinweis unterschieden werden.

Zusammenfassend lässt sich bezüglich Spuren von Gluten folgendes sagen:

- Bei Produkten ohne glutenhaltige Zutaten (gemäss Zutatenliste) und ohne Hinweis kann erwartet werden, dass kein Gluten enthalten ist bzw. dass ein allfälliger Gehalt unter 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel liegen würde.
- Bei Produkten mit dem Hinweis „Kann Gluten enthalten“ oder einem ähnlichen Hinweis liegt ein allfälliger Gehalt an Gluten unter oder über 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel.
- Bei glutenfreien Spezialprodukten (Produkte mit dem Hinweis „glutenfrei“, Produkte mit der durchgestrichenen Ähre, glutenfreie Produkte mit dem Gütesiegel von aha!) liegt der Gehalt an Gluten unter 20mg/kg.

Eine absolute Garantie für Glutenfreiheit kann es nicht geben.

2. Geeignete Produkte bei Zöliakie

2.1. Produkte mit dem Gütesiegel von aha!

Glutenfreie Produkte mit dem Gütesiegel von aha! Allergiezentrum Schweiz sind für Zöliakiebetreffene besonders geeignet.

Das Gütesiegel von aha! wird vergeben durch die Service Allergie Suisse SA und zeichnet Produkte und Dienstleistungen aus, die unter besonderer Berücksichtigung der Allergie- und Intoleranzproblematik hergestellt, gekennzeichnet und vertrieben werden. Es basiert auf strengen Richtlinien, welche über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehen. Die Produkte werden in einem strengen dreistufigen Zertifizierungsablauf durch unabhängige Stellen geprüft. Für die Empfehlung und die Einhaltung der strengen Richtlinien stehen die massgebenden medizinischen Fachleute und wichtige Institutionen ein. Weitere Informationen über das aha! Allergiezentrum Schweiz sowie das aha!-Gütesiegel finden Sie unter www.aha.ch und www.service-allergie-suisse.ch.



aha!-Produkte sind im Hinblick auf einen oder auch mehrere Auslöser von Allergien oder anderen Unverträglichkeiten optimiert. Um welche(n) Auslöser es sich handelt, ist im gelben Balken neben dem aha!-Logo deutlich angegeben. Studieren Sie deshalb die Informationen auf der Verpackung sorgfältig und treffen Sie die Wahl gemäss Ihren individuellen Einschränkungen und Bedürfnissen.

Beachten Sie, dass nur diejenigen aha!-Produkte für Zöliakie-Betroffene geeignet sind, welche zusätzlich zum aha!-Logo den Hinweis „glutenfrei“ oder „glutenfrei, mit Hafer“ tragen.

Produkte mit dem Gütesiegel von aha! für die Eigenschaft „glutenfrei“ weisen entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen (siehe unter 1.4.3.) einen Restglutengehalt von höchstens 20 mg/kg auf.



Glutenfrei
Sans gluten
Senza glutine

Produkte mit dem Gütesiegel von aha! für die Eigenschaft „glutenfrei, mit Hafer“ enthalten speziell produzierten Hafer, der **nicht** mit glutenthaltigem Getreide wie Weizen, Roggen etc. verunreinigt ist. Siehe dazu unter 1.3.



Glutenfrei, mit Hafer
sans gluten, avec avoine
senza glutine, con avena

Laut den aktuellen Schweizer Empfehlungen können die meisten Betroffenen geringe Mengen Hafer in die Ernährung einschliessen. Es eignet sich aber nur speziell produzierter Hafer, der nicht mit Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste verunreinigt ist. Maximal empfohlene Mengen pro Tag: 25g für Kinder und 50g für Erwachsene. Es wird zu einer kontrollierten Einführung unter ärztlicher Betreuung geraten.

Auf der Migros-Homepage finden Sie eine Liste aller Produkte mit dem Gütesiegel von aha! als Broschüre zum Downloaden: www.migros.ch/aha → Die Broschüre zum Downloaden

Das Sortiment an Produkten mit dem Gütesiegel von aha! wird laufend erweitert. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Produkte in allen Filialen und Genossenschaften erhältlich sind. Die Verfügbarkeit der

Produkte in den einzelnen Migros-Filialen lässt sich über das Migros-Produktportal einsehen: <https://produkte.migros.ch/> (Produkt eingeben → „Verfügbar in Ihrer Filiale“). Die meisten Produkte können auch online über www.leshop.ch bestellt werden.

2.2. Weitere geeignete Produkte

Im Sortiment der Migros finden sich weitere glutenfreie Produkte, die von Service Allergie Suisse als glutenfrei zertifiziert sind. Sie tragen auf der Verpackung den Vermerk „glutenfrei“, aber kein aha!-Gütesiegel.

Eine Liste dieser Produkte finden Sie auf der Migros-Homepage unter dem folgenden Link: www.migros.ch/aha → Merkblätter und weiterführende Informationen → Produktliste ohne aha!-Gütesiegel.

Für Zöliakiebetreffene sind diese Produkte ebenso geeignet und sicher wie die unter 2.1. aufgeführten Produkte.

2.3. Warum hat die Migros keine vollständige Liste mit Produkten, welche sich für die glutenfreie Ernährung eignen?

Eine vollständige Liste finden wir nicht sinnvoll. Sie würde unter anderem eine falsche Sicherheit vortäuschen. Mit unseren Informationen über eine glutenfreie Ernährung möchten wir lieber **Hilfe zur Selbsthilfe** bieten. Entscheidend ist, dass die Zutatenlisten auf unseren Verpackungen genau studiert werden, damit glutenhaltige Zutaten erkannt werden. Dies ist anfänglich zwar aufwändig und mühsam. Letztendlich fahren Betroffene aber besser so – davon sind wir überzeugt. Für allfällige Fragen stehen wir von der Fachstelle Ernährung gerne zur Verfügung:

Migros-Genossenschafts-Bund
Fachstelle Ernährung
Postfach
8031 Zürich
Telefon: +41 (0)58 570 21 45

Sie erreichen uns auch via **Kontaktformular** unter www.migros.ch – Suchbegriff *Fachstelle Ernährung* eingeben.

3. Nützliche Adressen

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
Altenbergstrasse 29
Postfach 686
3000 Bern 8
Tel.: 061 / 271 62 17
Fax: 061 / 271 62 18
e-mail: sekretariat@zoeliakie.ch
<http://www.zoeliakie.ch/>

Association Suisse Romande
de la Coeliakie (ARC)
p.a. Lignes vaudoises de la santé
Av. de Provence 12
1007 Lausanne
Tél.: 021 623 37 33
Fax: 021 623 37 38
e-mail: info@coeliakie.ch
<http://www.coeliakie.ch/>

Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana
Via Campagna 25L
6503 Bellinzona
Tel.: 079 614 07 79
e-mail: info@celiachia.ch
<http://www.celiachia.ch/>

Für allgemeine Fragen im Zusammenhang mit Allergien oder anderen Unverträglichkeiten können Sie sich an das aha! Allergiezentrum Schweiz wenden: aha!infoline: 031 359 90 50

Postadresse:
aha! Allergiezentrum Schweiz
Postfach 1, 3000 Bern 22

Homepage: www.aha.ch,
E-Mail: info@aha.ch

4. Hinweis

Die aktuellste Version unseres Merkblattes finden Sie immer auf der Migros-Homepage: www.migros.ch/aha. Das Merkblatt kann als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Zöliakie bzw. Sprue und Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) haben ähnliche Symptome und treten manchmal gemeinsam auf. Gerne senden wir Ihnen bei Bedarf auch unser Merkblatt „Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)“ zu. Oder Sie finden es unter dem oben angegebenen Link.