

gegründet
03. Mai 2011

ZÖLIAKIE AUSTAUSCH

mehr als
50.000
Mitglieder

Die größte deutschsprachige Community
für alle die sich glutenfrei ernähren

Lieber Zöliakie-Neuling, wir freuen uns, dass du in unsere Mitte gefunden hast.

Unsere Gruppe, die seit 2011 besteht, soll vor allem dem regen Austausch unter den Mitgliedern dienen. Bei uns findest du praktische Tipps für den sicheren Umgang mit Zöliakie.

Egal, ob du selbst betroffen bist oder ein Familienmitglied: Zöliakie ist nicht so schlimm wie im ersten Moment vermutet. Um dir den Einstieg zu erleichtern, wurde von unseren Mitgliedern dieses Dokument erstellt. Es soll dir gerade in den ersten Wochen helfen.



Bitte lese es in Ruhe durch.

Die wichtigsten Anfängerfragen sollten hier geklärt sein. Wenn du darüber hinaus Fragen hast, dann stelle diese in der Gruppe. Die Mitglieder sind gerne bereit zu helfen, wo sie nur können. Natürlich freuen wir uns auch immer über neue Tipps, die unser Wissen erweitern.

Bitte beachte auch folgenden **wichtigen** Hinweis

WIR SIND KEINE OFFIZIELLE MEDIZINISCHE ANLAUFSTELLE!

Wir geben Informationen weiter, die wir selbst im Laufe unseres Zöliakie Lebens bekommen haben und durch Erfahrung bestätigen können. Wenn ihr mehr Hintergrundinformationen zur Kennzeichnung von Lebensmitteln, Untersuchungen, Analysen, Studienergebnisse etc. braucht oder offizielle rechtliche Regelungen wissen wollt, so wendet euch an das Bundesministerium für Ernährung oder noch besser: Werdet Mitglied bei der DZG, die euch offizielle Informationen geben und abgestimmte Vorgehen erläutern können.

Medikamentenempfehlungen werden bei uns gelöscht. Bei Unklarheiten ist es wichtig umgehend einen Arzt aufzusuchen.

Die Facebookgruppe – Umgangsformen und Verhaltenshinweise

Natürlich gelten wie in allen Internetforen und Gruppen auch die üblichen Regeln bezüglich Urheberrechte etc. Jedes Mitglied erkennt mit dem Eintritt in die Gruppe die Regeln an und verpflichtet sich diese einzuhalten. Bitte achtet darauf, dass ihr keine Urheberrechte und Datenschutzrichtlinien verletzt, wenn ihr hier Beiträge postet.

Das heißt, postet keine kopierten E-Mails, Rezepte, abfotografierte Zeitungsberichte etc. in die Gruppe, sondern fasst es inhaltlich zusammen oder fragt VORHER nach.

Viel Spass bei uns wünschen Jürgen und Patrizia, unser Mitadmins, sowie tausende liebe Mitzölis

Erster Schritt

Drucke dir im ersten Schritt unbedingt unseren Merkzettel aus. Wer diesen verinnerlicht hat, kann glutenfreie Produkte einkaufen wie jeder normale Bürger auch. Die 15 bösen Zutaten zu lernen ist wie das ABC oder 1x1.



Link zum Artikel: <https://www.zoeliakie-austausch.de/merkzettel-fuer-glutenfreies-einkaufen/>

Kennzeichnungen auf verpackten Produkten

Am besten durchforstest du mit dem Merkzettel erst einmal deinen Kühl- bzw. Speiseschrank.

So wirst du entdecken, dass du bereits viele glutenfreie (gf) Lebensmittel zu Hause hast. Beim Einkaufen gehst du ähnlich vor. Jedes verpackte Lebensmittel hat eine Zutatenliste. Wenn etwas in deinen Einkaufswagen soll, lies vorher die Zutatenliste und vergleiche sie mit dem Merkzettel.

Ist keiner der Begriffe des Merkzettels auf der Zutatenliste, so ist das Produkt als glutenfrei anzusehen und kann von dir mit Genuss verspeist werden. Auch Stärke (egal ob modifiziert oder ohne weiteren textuellen Zusatz) ist glutenfrei.

Es gibt kein verpacktes Lebensmittel, das man nicht mit Gluten versetzen kann. Also bitte immer jede Zutatenliste von jedem Produkt lesen. Ob Essig oder Senf bis hin zu Chips oder Eis.

Es ist tatsächlich so, dass Gluten zu den 14 wichtigsten sogenannten allergieauslösenden Stoffen gehört, auch wenn Zöliakie keine Allergie ist.

Klare Aussagen zur Kennzeichnungspflicht aus offizieller Stelle gibt es hier: http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/kennzeichnung_node.html

Mehle und verarbeitete Produkte: Bitte beachtet, dass bei reinen Mehlen, Körnern und verarbeiteten glutenfreien Getreideprodukten (z.B Mehl, Grieß, Flocken, Flakes, Schrot) auf den Begriff GLUTENFREI geachtet werden muss.

Hier ist ein Schritt für Schritt Leitfaden für dich der dir hilft deine Produkte einzuschätzen: <https://www.zoeliakie-austausch.de/unser-tipp-glutenfrei-einkaufen-anhand-der-zutatenliste/>

Milchprodukte: viele haben die Erfahrung gemacht, dass in der Umstellungsphase, in welcher sich der Darm noch vom Gluten erholen muss, es förderlich sein kann, auf Milchprodukte zu verzichten, auch wenn keine Laktoseintoleranz vorliegt. Dies ist kein unbedingtes Muss, hat aber vielen geholfen, schneller beschwerdefrei zu werden.

Kann Spuren von Gluten enthalten: Wenn dieser Satz auf einem Produkt steht, dann bedeutet das nicht, dass das Produkt glutenhaltig oder glutenfrei ist. Bitte auch hier immer die Zutatenliste lesen. Enthält diese keine glutenhaltige Zutat, so ist der Satz eine rein rechtliche Absicherung des Unternehmens. Manche Zöliakie-Betroffene verzichten auf Produkte mit diesem Satz, wir sehen darin derzeit in Deutschland allerdings eine unnötige Einschränkung.

Durchgestrichene Ähre: Dieses Zeichen auf Produkten ist das offizielle Symbol für Produkte, deren Hersteller den Produktionsprozess von der DZG (Deutsche Zöliakie Gesellschaft) oder der AO ECS zertifizieren ließ und für die Nutzung des Zeichens Geld jährlich bezahlt.



DE-123-123

Wenn ihr dieses Zeichen findet und z.B. Gerste oder Gerstenmalz in der Zutatenliste steht (normalerweise verbotene Zutat bei glutenfreien Lebensmitteln), so wurde der Anteil des Glutens im Produkt überprüft. Liegt dieser unter 20 ppm, so gilt das Produkt als glutenfrei und ist für die meisten auch gut verträglich.

Glutenfreie Weizenstärke und glutenfreier Hafer: Es gibt einen kleinen Anteil von Personen, die auch glutenfreie Weizenstärke und/oder glutenfreien Hafer nicht vertragen. Auch bei Kindern und frisch Diagnostizierten, die noch

Symptome haben, rät man erst einmal vom Verzehr ab, um mögliche Auswirkungen später zu erkennen.

Gerstenmalzextrakt: Gerstenmalzextrakt an sich ist glutenhaltig! Es gibt einige Produkte, bei denen der Glutengehalt aber unter 20 ppm liegt und deshalb das Produkt als glutenfrei gilt.

Es gibt mehrere Wege herauszufinden ob solche Produkte für uns geeignet sind:

1. Ihr kontaktiert schriftlich den Hersteller und fragt nach, ob das Produkt, das ihr gerade in den Händen haltet (Produktions- bzw. Chargennummer mitsenden), geprüft wurde. So werden z.B. Lindt Produkte werden alle als glutenfrei eingestuft, wenn als einzige an sich glutenhaltige Zutat Gerstenmalzextrakt enthalten ist.
2. Das Produkt hat Gerstenmalz in der Zutatenliste und es ist die Bezeichnung GLUTENFREI auf der Verpackung zu sehen. Es gibt z.B. viele glutenfreie Biere mit Gerstenmalz oder auch glutenfreie Chips oder auch Brot mit Gerstenmalz oder -extrakt – diese müssen dann aber extra mit der Bezeichnungen GLUTENFREI oder dem offiziellen Symbol (durchgestrichene Ähre mit Nummer) gekennzeichnet sein.
3. Ihr werdet Mitglied bei der DZG und erhaltet dann Zugriff auf eine App, in der Produkte enthalten sind, die als glutenfrei eingestuft werden.

Kontamination: ist mit das größte Problem, das uns Zölis plagt. Kleinste Krümel oder Mehlstaub glutenhaltiger Lebensmittel reichen aus, um glutenfreie Lebensmittel zu kontaminieren. Daher bitte gleich am Anfang deinen Haushalt so gut wie möglich darauf einstellen. Es ist möglich, im gleichen Haushalt glutenfrei und glutenhaltig zu kochen, jedoch muss du einige Regeln beachten:

1. alte zerkratzte Holzkochlöffel und Holzbretter nicht für das glutenfreie Kochen/Backen verwenden. Unbedingt neue, am besten aus Kunststoff anschaffen.
2. Nutze einen eigenen Toaster für gf Brot/Brötchen
3. Erneure alte zerkratzte Backformen und nutze sie dann nur für glutenfreie Backwaren.
4. Bisheriges Handrührgerät am besten austauschen da sich darin Mehl sammelt, das bei der Benutzung wieder herausrieselt.

Viele Menschen viele Meinungen – Wir helfen Euch

Du wirst schnell merken, dass es auch unter uns Zölis verschiedene Meinungen gibt.

Die einen, die ganz streng alles meiden, dass nur in der Nähe von glutenhaltigen (gh) Produkten gelegen hat und diejenigen die „ein bisschen sündigen“ nicht schlimm finden.

Da wir alle Individuen sind, ist es uns natürlich frei zu entscheiden, wie gesund wir leben wollen.

Im Zöliakie Austausch legen wir jedoch Wert darauf erst einmal klarzustellen, wie wichtig eine glutenfreie Ernährung bei Zöliakie ist und dass es keine Ausnahmen gibt.

Auch wenn viele keine Auswirkungen spüren, der Darm wird immer geschädigt.

Zu den diversen Folgen einer nicht konsequenten glutenfreien Ernährung zählen z.B. Osteoporose, Darmentzündungen, Haarausfall, Gewichtsabnahme, Nährstoffmangel und hierbei besonders Eisenmangel. Ebenso kann Infertilität, Fehlgeburten, Frühgeburten und Zyklusstörungen auftreten. Es kann auch zu neurologischen Problemen, Depressionen, Migräne, Leberwerterhöhungen oder einer Dermatitis herpetiformis During kommen. Da Zöliakie als Chamäleon unter den Krankheiten bezeichnet wird, können noch viele andere Krankheiten auftreten.

Richtige Diagnose und Kontrolluntersuchungen: Hierzu empfehlen wir den Flyer der DZG der nach den Vorgaben der internationalen Zöliakie Leitlinie erstellt wurde. Dort ist alles zu diesem Thema prima beschrieben.

Zu einer korrekten Diagnose bzw. Ausschluss von Zöliakie gehört eine spezielle kostenlose Blutuntersuchung auf zöliakiespezifische Antikörper und eine Biopsie des Dünndarms.

Diagnose-Flyer für Erwachsene:

<http://link.glutenfrei.online/diagnoseflyer>

Diagnose-Flyer für Kinder und Jugendliche:

<http://link.glutenfrei.online/diagnoseflyerkinder>

Die Blutuntersuchung kann vom Hausarzt gemacht werden. Die Biopsie wird beim Gastroenterologen durchgeführt.

Ernährungsberatung: haben viele vom Arzt verordnet bekommen und wird auch gesamt oder teilweise von den Krankenkassen bezahlt. Die Erfahrungen unserer Mitglieder sind aber leider sehr unterschiedlich, was das Wissen über Zöliakie angeht. Fragt am besten bei uns in der Gruppe nach Erfahrungen.

Zuzahlung vom Staat / Steuerfreibetrag / GdB: In verschiedenen Ländern gib es dazu unterschiedliche Vorgehen. Deutschland ist bei einer ärztlich nachgewiesenen Zöliakie, die Beantragung eines GradderBehinderung (GdB) von 20 möglich. Mit diesem kann man dann einen erhöhten Steuerfreibetrag eintragen. Das gilt auch für betroffene Kinder. Mehr Infos, auch für andere Ländern, findet ihr auf unserer FAQ am Blog und könnt natürlich in der Gruppe Zöliakie Austausch konkret nachfragen.

Abkürzungen:

- AO ECS – Vereinigung der europäischen Zöliakie Gesellschaften - <https://www.aoecs.org>
- DZG - Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. - <https://www.dzg-online.de>
- fi - Fruktoseintoleranz
- GdB - Grad der Behinderung (keine %, sondern absolute Zahl, z.B. 50)
- gf - glutenfrei
- lf - laktosefrei
- li - Laktoseintoleranz
- hi - Histaminintoleranz
- Zöli – Zöliakiebetreffene/r

Link auf Facebookgruppen der Community Zöliakie Austausch

Zöliakie Austausch

<https://www.facebook.com/groups/zoeliakie.austausch/>

Zöliakie Neulinge – Die Gruppe speziell für Anfänger im glutenfreien Leben

<https://www.facebook.com/groups/zoeliakieneulinge/>

Glutenfrei Urlaub – Glutenfrei Reisen – Sichere Tipps von Betroffenen

<https://www.facebook.com/groups/glutenfreiurlaub/>

Kleinanzeigen für alles zum glutenfreien Leben

<https://www.facebook.com/groups/kleinanzeigenglutenfrei>

Link auf empfehlenswerte Facebookgruppen für erfolgreiches glutenfreies Kochen und Backen

Tanjas glutenfrei – die Genießergruppe

<https://www.facebook.com/groups/tanjasglutenfrei/>

Glutenfreies Backen mit Konditormeister Jörg Hecker

<https://www.facebook.com/groups/GlutenfreiBackenundRezepteJoergHecker/>

Olivers glutenfreie Welt

<https://www.facebook.com/groups/OliverGlutenfreiBacken/>

Glutenfrei mit Herz und Geschmack

<https://www.facebook.com/groups/glutenfrei.mit.herz.und.geschmack/>

Unsere Tipps für hilfreiche regionale Facebookgruppen und Blogs für das glutenfreie Leben inklusive Kochen und Backen haben wir hier für euch hier gesammelt: <https://link.glutenfrei.online/glutenfreiefacebookgruppen>

Kontaktinformationen für Community:

Jürgen Schmidlein, Rehhofstr. 130, 90482 Nürnberg,

www.zoeliakie-austausch.de, info@zoeliakie-austausch.de