

Übersicht zur Auswahl glutenfreier Lebensmittel

Nachfolgend haben wir eine Übersicht als Tabelle, sortiert nach Lebensmittelgruppen, erstellt. Sie gliedert sich in drei Spalten: Lebensmittel, die immer glutenhaltig sind, Lebensmittel, die Gluten enthalten können aber nicht müssen, sowie Lebensmittel, die für eine sichere glutenfreie Ernährung geeignet sind. Unter den Tabellen finden Sie zusätzlich allgemeine Hinweise und Informationen zu den Lebensmitteln der jeweiligen Gruppe.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Getreide, Getreideerzeugnisse Pseudo-cerealien Brot und Backwaren Teigwaren 	<ul style="list-style-type: none"> Weizen, Roggen und Gerste, Triticale (Kreuzung aus Hartweizen und Gerste), handelsüblicher Hafer, Durum, Grünkern, Dinkel (Rotkorn), Einkorn, Urkorn, Emmer, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale und sonstige Weizenderivate Tempuramehl (aus/ mit Weizenmehl) Sago aus Gerste oder Weizen Udonnudeln sowie Somennudeln aus Weizen Taboulé/ Tabouleh (aus Bulgur oder Couscous) Kritharaki (griechische Nudeln in Reisform aus Weizen) Panko (japanisches Paniermehl) Graupen (aus Gerste) Couscous, Bulgur 	<ul style="list-style-type: none"> Cornflakes Polenta Puffreis 	<ul style="list-style-type: none"> <u>nicht</u> kontaminierter → Hafer → Buchweizen → Amaranth → Hirse (Teff, Fonio) → Mais → Quinoa → Reis, Wildreis Tempuramehl (aus Reis) Kastanien (-mehl) <u>nicht</u> kontaminierte Hülsenfrüchtemehle wie z.B. Kichererbsenmehl, Linsenmehl Mungobohnen (-stärke) Tapioka (Maniok/ Cassave) Traubenkernmehl Kochbananenmehl Hanfmehl Lupinenmehl Nussmehle wie z.B. Mandelmehl, Kokosmehl Sago aus Maniok oder Mark der Sagopalme Rapskernmehl Hiobsträne

Hinweise:

Auswahl glutenfreier Getreide, Getreideprodukte und Pseudogetreide

Bei Getreide, Getreideprodukten sowie Pseudogetreide, die von Natur aus glutenfrei sind, aber nicht speziell für Menschen mit Zöliakie/ Glutenunverträglichkeit hergestellt werden, können durch Feldeintrag, das Verarbeiten (Mahlen/ Schroten/ Flocken) in herkömmlichen Mühlen sowie bei der Verpackung, Lagerung und Transport Kontaminationsrisiken bestehen. Um dieses Risiko zu minimieren, empfehlen wir bei Amaranth, Buchweizen, Hirse/ Teff, Mais, Quinoa, Soja, Reis etc. nur ganze Körner zu kaufen und diese vor der Verwendung auf einer Arbeitsfläche zu verlesen und unerwünschte Bestandteile wie Fremdgetreide (Samen von anderen Getreidekulturen) sowie Feldeintrag (Schmutz, Unkraut, Erdklumpen) sorgfältig auszusortieren.

Verarbeitete Produkte wie Mehl, Grieß, Flocken, Stärke, Müsli, Cerealien, Gebäck etc. raten wir ausschließlich

- mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre versehen oder
- als speziell glutenfrei gekennzeichnet oder
- anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel

auszuwählen.



Bei der Verarbeitung (mahlen, schroten, flocken etc.) von Reis, Kartoffelstärke sowie bei Nuss- und Mandelmehlen sehen wir kein erhöhtes Risiko. Allerdings können beim Abpacken, Lagern und Transport durchaus Kontaminationsrisiken auftreten, gerade wenn die Produkte nicht als spezielles glutenfreies Lebensmittel produziert werden.

Arsengehalt in Reis

Untersuchungen der Überwachungsbehörden der Länder zeigten, dass Reis und Reisprodukte größere Mengen an anorganischem Arsen enthalten, je nach Anbaugbiet. Das BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) empfiehlt, Produkte wie Reiswaffeln oder Reisflocken/ Reisbrei nur in Maßen zu konsumieren. Eltern wird empfohlen, ihre Säuglinge und Kleinkinder nicht ausschließlich mit reisbasierten Getränken wie Reisdink, oder Beikost, wie Reisbrei, zu ernähren. Bei der Wahl von glutenfreien Getreiden sollte eine einseitige Ausrichtung auf Reis und Reisprodukte vermieden werden. Innerhalb der EU gelten seit 2016 Grenzwerte für anorganisches Arsen in Reis, die nicht überschritten werden dürfen.

Amaranth und Quinoa

In der Säuglingsnahrung sollen grundsätzlich nur Produkte verwendet werden, die nachweislich frei von Gerbstoffen und Saponinen sind. Bei Kindern unter zwei Jahren können Bitterstoffe zu Unverträglichkeiten führen. Ebenso können enthaltene Phytate bei Kleinkindern die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen einschränken. Produkte mit Quinoa für Kleinkinder (ab 1 Jahr) müssen entsprechende Reinheit und Qualität besitzen.

Dem BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) liegen derzeit keine Daten über die Qualität der auf dem Markt angebotenen Produkte vor, sodass sich keine verlässliche Aussage darüber treffen lässt, ob diese Produkte für Säuglinge und Kleinkindern geeignet sind.

(Quelle: Beim BfR nachgefragt: Pseudogetreide in der Säuglings- und Kleinkindernahrung unter <http://www.dge.de>)

Stärke

Stärken/ modifizierte Stärken/ native Stärken aus glutenfreien Rohstoffen (z.B. Reis-, Mais-, Kartoffelstärken) können nur mit dem Klassennamen „Stärke“ im Zutatenverzeichnis deklariert werden. Bei „modifizierter Stärke“ handelt es sich um natürliche Stärken, die mittels physikalischer, chemischer oder enzymatischer Verfahren behandelt (= modifiziert) werden, um eine bessere Quellfähigkeit und/ oder Hitzestabilität zu erzielen.

Eine Stärke, die natürlicher Herkunft ist und nicht verändert wurde, wird häufig auch als „native Stärke“ deklariert. Wenn eine Stärke/ modifizierte Stärke/ native Stärke aus glutenhaltigem Getreide stammt, muss das im Zutatenverzeichnis stehen, z.B. Weizenstärke, Stärke (Weizen), modifizierte Weizenstärke.

Steht im Zutatenverzeichnis der Begriff „Stärke“, „native Stärke“ oder „modifizierte Stärke“, ist diese aus glutenfreien Getreiden/ Gewächsen.

Weizenstärke

Die Verwendung von Weizenstärke in glutenfreien Produkten ist verbindlich geregelt: Weizenstärkehaltige Produkte mit einem Glutengehalt bis einschließlich 2 mg/ 100 g, bezogen auf das Erzeugnis wie abgegeben, dürfen als glutenfrei gekennzeichnet werden.

Die Weizenstärke ist im Zutatenverzeichnis hervorgehoben aufzuführen.

Bei glutenfreier Weizenstärke wird das Gluten „ausgewaschen“. Gluten ist wasserunlöslich, so kann es in einem Waschprozess aus der Weizenstärke herausgelöst werden.

Sind Mehle, Flocken, Grieß und Stärken von Amaranth, Buchweizen, Hafer, Hirse/ Teff, Kartoffeln, Kichererbsen, Linsen, Mais, Reis, Quinoa und weiteren Pseudogetreiden auf den Verpackungen nicht als glutenfrei gekennzeichnet/ deklariert, können sie kontaminiert sein. Nicht alle Hersteller besitzen eigene Mühlen und Produktionsanlagen, in denen ausschließlich glutenfreie Rohstoffe verwendet werden.



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Hülsen-früchte Kartoffel/ -erzeugnisse		<ul style="list-style-type: none">• Pommes-Frites-Erzeugnisse• Kartoffelpüree-Erzeugnisse• Erzeugnisse aus vorgeformten Kartoffelteigen (Kroketten, Gnocchi, Schupfnudeln etc.)• gebratene Kartoffelerzeugnisse (Reibekuchen, Rösti)• Kartoffelknödel-Erzeugnisse (Kloßteig)• Kartoffel-Knabbererzeugnisse (Chips, Sticks etc.)	<ul style="list-style-type: none">• alle Sorten Hülsenfrüchte, frisch und getrocknet (Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Soja, Erdnüsse, Zuckerschoten etc.)• Kartoffeln (Salz-, Pellkartoffel...)

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Gemüse Gemüse- erzeugnisse 	<ul style="list-style-type: none">• paniertes Gemüse• Gemüse im Teigmantel	<ul style="list-style-type: none">• Light-Produkte• Rahmgemüse, wie z.B. Rahmporree, Rahmkohlrabi (durch gebundene Saucen)• Gemüsesäfte mit Ballaststoffzusätzen wie z.B. Weizenkleie	<ul style="list-style-type: none">• alle frischen Gemüsesorten• alle Blattsalate• Tiefkühlgemüse ohne jegliche Zusätze• Konserven in deren Zutatenliste nur die Gemüsesorte, Wasser und Salz aufgeführt sind• Gemüsesäfte ohne jegliche Zusätze

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Obst Obst- erzeugnisse Trockenobst 		<ul style="list-style-type: none">• Light-Produkte• Fruchtsäfte mit Ballaststoffzusätzen wie z.B. Weizenkleie• Trockenobst (Rosinen, Aprikosen, Pflaumen etc.)• Kandierte Früchte• Grützen	<ul style="list-style-type: none">• alle frischen Obstsorten• Tiefkühl Obst ohne jegliche Zusätze• Konserven in deren Zutatenliste nur die Obstsorte, Wasser und Zucker/ Glucosesirup aufgeführt sind• Fruchtsäfte/ Fruchtnektar ohne Zusätze



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Milch Milch-erzeugnisse Milchersatzpr-odukte 	<ul style="list-style-type: none">Milchprodukte mit glutenhaltigen Getreidezusätzen, z.B. Müslizusätze, Bircher Müsli	<ul style="list-style-type: none">Light-ProdukteJoghurtherzeugnisse mit FruchtzubereitungenMischerzeugnisse mit verschiedenen Aromen wie Vanille, Nougat, Nuss, Stracciatella, Schokolade, Kokos oder Kaffeearomatisierte Sprühsahne/ aromatisierter MilchschaumPuddingFlammeriCremespeisenMousseHaferdrinks	<ul style="list-style-type: none">alle naturbelassenen Milchprodukte, wie Milch, Joghurt, Buttermilch, Dickmilch, Molke, Sauermilch, Kefir, Sahne, Sprühsahne, Kondensmilch, Kaffeesahne, Milchschaum, Crème fraîche, Saure Sahne, SchmandFruchtjoghurtFruchtbuttermilchFruchtdickmilchFruchtmolkeFruchtsauermilchFruchtkefir ohne Malz- und/ oder GetreidezusätzenMilch-Ersatzprodukte, wie Mandeldrink, Cashewdrink, Sojadrink etc.

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Käse Käse-erzeugnisse Speisequark Käse-alternativen 	<ul style="list-style-type: none">panierter Käse, z.B. Backcamembert	<ul style="list-style-type: none">Käseimitate/ AnalogkäseLight-KäseHarzer KäseSchmelzkäse/ -zubereitungenKräuterkäseKochkäseKäsezubereitungenMünsterkäseFrischkäsezubereitungenQuarkerzeugnisse (z.B. Kräuterquark)vegane Käse	<ul style="list-style-type: none">Naturkäse wie Emmentaler, Gouda, Edamer, Tilsiter, Grünländer, Parmesan etc.Frischkäse naturGrillkäse natur (z.B. Halloumi-Käse)Mozzarella in SalzlakeSchafskäseZiegenkäse naturSchimmelkäse (Blau-, Rot-, und Weißschimmelkäse), wie z.B. Roquefort, GorgonzolaSpeisequarkMascarponeHüttenkäse (körniger Frischkäse)Käse in geriebener, geraspelter, gestiftelter oder gestifteter Form

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Fisch Fisch-erzeugnisse Meeres-früchte 	<ul style="list-style-type: none">BratheringBratrollmöpfepanierte ErzeugnisseFischfrikadellenFischklößeSurimi	<ul style="list-style-type: none">Fischkonserven mit Soßen und WürzenFischpastetenHering in GeleeMuscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern in Soßen oder WürzenProdukte mit den Angaben „gewürzt“, „eingelegt“, „küchenfertig“ oder „tafelfertig“	<ul style="list-style-type: none">frischer oder tiefgekühlter unpanierter, ungewürzter FischFischkonserven im eigenen Saft und ÖlRäucherlachs, Graved LachsMuscheln, Krabben, Scampi, Krebsfleisch, Garnelen und Austern (frisch oder tiefgekühlt)



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Fleisch Fleisch-erzeugnisse Wurstwaren 	<ul style="list-style-type: none"> panierte oder bemehlte Fleischstücke Semmelwurst, Grützwurst, Mehlwurst Fleisch-erzeugnisse, z.B. Hackfleisch-zubereitung mit pflanzlichem Eiweiß (Weizeneiweiß) 	<ul style="list-style-type: none"> gewürzte, eingelegte Fleischwaren sämtliche Wurstwaren (auch Schinken) Döner-Fleisch Gyros Nuggets Spareribs etc. Schinkenersatz-produkte Hackfleisch-zubereitungen Produkte mit den Angaben „gewürzt“, „eingelegt“, „küchenfertig“ oder „tafelfertig“ 	<ul style="list-style-type: none"> Hackfleisch frische oder tiefgekühlte unpanierte, ungewürzte Fleischstücke von Schwein, Rind, Kalb, Geflügel (auch Hafermastgans), Lamm, Schaf, Ziege, Strauß, Wildbret, Wildgeflügel, Kaninchen, Innereien Rohwurst wie Salami, Krakauer, Kabanossi, Landjäger, Mettwurst, Teewurst

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Fleisch-ersatz-produkte Soja-produkte	<ul style="list-style-type: none"> Seitan („Kofu“) Wheatys® Vegaria® panierte Fleischersatz-produkte 	<ul style="list-style-type: none"> gewürzte, eingelegte, Fleischersatzprodukte Sojajoghurt-Alternativen mit Fruchtzubereitung Soja-Dessert-Zubereitungen Sojaflocken 	<ul style="list-style-type: none"> Lupineneiweiß Tofu Seidentofu (Sojaquark) Tempeh (fermentierte Sojabohnen) Yuba (geronnene Sojamilch) Sojadrink (natur) Sojajoghurt-Alternative (natur)

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Eier 		<ul style="list-style-type: none"> Flüssige gewürzt Fertig-Rührei gewürzt gefärbte Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Eier

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Speiseöle, Speisefette Essig 		<ul style="list-style-type: none"> Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen Kräuter-, Knoblauch- und Gewürzbutter Halbfettmargarine Diät-Produkte (z.B. Diätmargarine) Schmalz mit Zusätzen wie z.B. Zwiebeln Kräuternessig Essig mit Würz- und Kräutermischungen Malzessig (Gerstenmalz) Sushi-Essig Reis-Essig Balsamico-Creme 	<ul style="list-style-type: none"> Öle reine Plattenfette Margarine Butterschmalz Butter Butterfett/ Ghee Schmalz alle Essigsorten ohne Gewürz- und Kräuterzusätze Obstessig Essigessenz Rotweinessig Weißweinessig Branntweinessig Balsamico-Essig Aceto Balsamico



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Zucker Süßungsmittel 		<ul style="list-style-type: none">• alle Süßstoffe (Pulver, Tabletten, flüssig)• Stevia• Traubenzucker aromatisiert• Gelierzucker aromatisiert• Gelierzucker• aromatisierte Zuckersticks etc.• Geleeguss	<ul style="list-style-type: none">• sämtliche Zuckersorten (Haushalts-, Puder-, Kandis-, brauner Zucker etc.)• zuckerhaltige Gemische• Vanillezucker• Vanillinzucker• Sirup• Gelierzucker (1:1, 1:2 oder 1:3)• Traubenzucker• Fruchtzucker• Milchzucker• Zuckerkulör/ -couleur• Invertzucker• Weizensirup/ Glucosesirup/ Glucose-Fructose-Sirup• Agavendicksaft/ Agavensirup• Rübenkraut (Zuckerrübensirup)

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Brot-aufstriche 		<ul style="list-style-type: none">• Brotaufstriche (süß und salzig)• Nuss-Nougat-Cremes	<ul style="list-style-type: none">• Marmeladen (Fruchtaufstriche aus Zitrusfrüchten)• Gelees (aus Fruchtsaft)• Konfitüren• Fruchtaufstriche (natursüße Produkte)• reine Dicksäfte• Honig• Ahornsirup• Reissirup• Apfeldicksaft• Dattelsirup• Birnenkraut



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Süßwaren  Speiseeis	<ul style="list-style-type: none">Schokolade mit Waffeln, Keks, Crispanteil etc.	<ul style="list-style-type: none">SchokoladentafelnSchokoladenriegelSchokoladenwarenSchokolade mit FüllungenKrokantTrüffelNougatEiskonfektSchaumzuckerwarenDrageésPastillenBonbonsKaugummisLakritzSüßwaren mit Überzug (z.B. Äpfel mit Zuckerglasur)BrauseGummibärchenalle Speiseeissorten (Milcheis, Fruchteis, Wassereis)EispulverSorbetParfait	

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Nüsse, Kerne, Saaten Knabber- gebäck		<ul style="list-style-type: none">StudentenfutterChipsFlipsSticksPopcornkandierte ErzeugnisseSüßwaren mit Überzug (z.B. gebrannte Mandeln, glasierte Äpfel, Schokobananen)	<ul style="list-style-type: none">sämtliche unverarbeitete Mandeln und Nusssorten sowie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn, Sesamsamen, Chiasamen, Pinienkerne



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
<p>Gewürze, Gewürz- mischungen, Gewürz- zubereitungen</p> <p>Würzsaucen, Gewürzpasten</p> <p>Senf, Mayonnaise, Tomatenmark, Ketchup</p> 		<ul style="list-style-type: none">• Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver)• Gewürzaroma-zubereitungen und Gewürzpräparate (z.B. Gewürzzubereitung für Brathähnchen)• Gewürzsalze (z.B. Selleriesalz, Pommes-Gewürzsalz)• Gewürzaromasalz (z.B. Kräuteraromasalz)• Würzen (z.B. Suppenwürze)• Speisewürze (flüssig, pastös oder getrocknet)• Würzmischungen (z.B. Grillwürzer)• Würzsoßen, Grillsoßen• Präparate mit würzenden Zutaten (z.B. Präparat zur Würzung von Wurst)• Salatmayonnaise• Remoulade, Remouladencreme• Mayonnaisecreme• Meerrettich und Senf mit Gewürz- und Kräuterzusätzen• Ketchup• Sojasaucen• Fischsaucen• Chutneys• Wasabi-Zubereitungen• Miso• Cumberland-Saucen• Currysaucen• Relish• Sambal oelek• Worcestersauce• Grillsaucen	<ul style="list-style-type: none">• reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika etc.)• Kräuter• Mischungen aus reinen Gewürzen (Gewürzmischungen, wie z.B. Kräuter der Provence)• Geschmacksverstärker Glutamat/ Natriumglutamat (E 620-625)• Senf aus Senfsaat und Salz• Tomatenmark aus Tomaten und Salz• Meerrettich aus Meerrettich und Salz• Mayonnaise



	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Back-/ Gelier- / Bindemittel 		<ul style="list-style-type: none">• Backtriebmittel (Backpulver, Hirschhornsalz, Pottasche)• Kuvertüre• Glasuren• Fondant• Tortenguss• Sahnestandmittel• färbende Gelatine• Dekorartikel• Zuckerstreusel• Nonpareille• Drageeperlen• Mohn- und Nussbackmischungen• Persipanrohmasse	<ul style="list-style-type: none">• Frischhefe, Trockenhefe• Agar-Agar (E 406)• Carrageen (E 407)• Johannisbrotkernmehl (E 410)• Gelatine• Guarkernmehl (E 412)• Kuzu (Kouzu)• Pektin (E 440)• Pfeilwurzelsstärke (Arrowroot/ Marantastärke)• Tragant (E 413)• Xanthan (E 415)• Tarakernmehl (E 417)• Flohsamen/-schalen (Psyllium)• Zitronat• Orangeat• Marzipanrohmasse• Tonkabohnen

	glutenhaltig	Vorsicht: Diese Produkte können Gluten enthalten	glutenfrei
Getränke 	<ul style="list-style-type: none">• handelsübliches Bier• Malzbier• Getreidekaffee aus glutenhaltigem, geröstetem Getreide• Weizentee/ Gerstentee (Asien, China)	<ul style="list-style-type: none">• aromatisierter Kaffee und aromatisierte Kaffee pads• Getreidekaffee• aromatisierte Teesorten• Tee-Extrakte• kakaohaltige Getränke• Milchmischgetränke• Cappuccinogetränk-pulver• Fruchtsäfte mit Ballaststoff- und/ oder Malzzusätzen• Limonaden• Brausen• isotonische Getränke• Getränkepulver• Liköre• Whisky/ Whiskey• Glühwein• Punsch• aromatisierter Cidre	<ul style="list-style-type: none">• Röstkaffee (auch löslicher gefriergetrockneter Kaffee)• Kaffee mit Zusatz von Maltodextrin• Lupinenkaffee• alle Mineral-, Heil- und Tafelwasser• reiner Schwarz-, Grün-, Weiß-, Früchte- und Kräutertee ohne Vitamin- und Aromazusätze• reines Kakaopulver• Obst-, Gemüsesäfte (100 % reiner Saft)• Fruchtnektar• Fruchtsirup• Wein, Sekt, Prosecco, Süßmost• Sherry, Schnaps, klare Brände, Weinbrand, Obstbranntweine, Rum, Arrak, Gin, Korn, Cognac, Tequila, Wodka