

Glutenhaltiges Getreide



Zu den glutenhaltigen Getreidesorten gehören Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel, Khorasan-Weizen oder Hybridstämme davon.

Auslöser einer **Weizen-Allergie** können unterschiedliche Proteine sein: Weizen-Albumin, Globulin und Klebereiweiß. Albumin und Globulin kommen hauptsächlich in der äußeren Schale des Korns vor, das Klebereiweiß im Mehlkörper.



Eine neue Form der Weizenallergie ist die WDEIA (weizenabhängige anstrengungsindizierte Anaphylaxie), die nach dem Verzehr von Weizen in Kombination mit Anstrengung, Alkohol oder Arzneimitteln auftreten kann.

Unter Gluten, auch als Klebereiweiß bezeichnet, werden die wasserunlöslichen Proteine Prolamine und Gluteline zusammengefasst. Als **Zöliakie** bezeichnet man die lebenslange Unverträglichkeit gegenüber Gluten. Es führt bei Betroffenen zu einer Entzündung der Darmschleimhaut wobei sich die Darmzotten zurückbilden. Durch die veränderte Oberfläche können nicht mehr genügend Nährstoffe aufgenommen werden und es kommt aufgrund der Nährstoffdefizite zu verschiedenen Krankheitsausprägungen.

Produkte, die glutenhaltiges Getreide enthalten können:

Milchproduktzubereitungen mit Müsli, gebackener Camembert, Käseimitate, Schmelz- und Blauschimmelkäse,

Wurstwaren mit glutenhaltigem Bindemittel bzw. glutenhaltiger Würze (z.B. Leberwurst, Blutwurst, Pastete, Terrine),

Fischkonserven, Bratfische, Surimi, panierte Produkte,

Backwaren, Teigwaren, Backerbsen, Puddingpulver, Backpulver, Hefe,

Schokolade, Bonbons, Geleefrüchte, Lakritze, Weingummi, Kaugummi,

Dressings, Mayonnaise, Ketchup, Senf, Suppenwürze, Kräuteressig, Sojasoße, vegetarische

Brotaufstriche, Fertigsoßen,- suppen, - gerichte, Halbfettmargarine, kaltgepresstes

Weizenkeimöl, Weizenbier, Getreidekaffee, Ovomaltine, Light-Getränke.