



Zöliakie kurz erklärt: Infoblatt für Familie und Freunde

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der Gluten eine Entzündung im Dünndarm auslöst. Die Behandlung ist eine dauerhaft glutenfreie Ernährung. Schon geringe Mengen Gluten können relevant sein, auch ohne spürbare Beschwerden. Beim gemeinsamen Essen helfen getrennte Utensilien und ein Blick auf die Zutatenliste.

Das Wichtigste in Kürze

- Zöliakie ist **keine Allergie und keine Modediät**, sondern eine Autoimmunerkrankung.
- Gluten steckt in Weizen, Roggen und Gerste, auch in Dinkel, Grünkern, Kamut® und Triticale.
- Die einzige Behandlung ist eine dauerhaft glutenfreie Ernährung.
- Auch geringe Glutenmengen können die Darmschleimhaut schädigen, unabhängig davon, ob sofort Beschwerden auftreten.

Was beim gemeinsamen Essen hilft

- **Getrennte Utensilien:** eigenes Brett, eigenes Besteck, sauberer Toaster oder Toastbeutel.
- **Reihenfolge:** erst glutenfrei zubereiten, dann glutenhaltig.
- **Aufstriche und Butter:** nur mit sauberem Messer entnehmen, damit keine Krümel hineingelangen.
- **Zutatenliste lesen:** glutenhaltige Getreide sind in der Zutatenliste hervorgehoben. Bei verarbeiteten Produkten hilft zusätzlich eine Glutenfrei-Kennzeichnung.
- **Im Zweifel nachfragen:** lieber kurz fragen, als raten. Das ist keine Kritik, sondern Sicherheit.

Was nicht nötig ist

- Du musst nicht für alle glutenfrei kochen. Entscheidend ist, dass das Essen für die betroffene Person sicher zubereitet wird.
- Naturbelassene Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis, Fleisch und Eier sind von Natur aus glutenfrei.

Mehr erfahren

Ausführliche Informationen findest du im Überblick zu Zöliakie (zoeliakieinfo.de/zoeliakie) und im Bereich Kontamination (zoeliakieinfo.de/kontamination).