

Weizen-Frei

Weizen gehört zu den Grundnahrungsmitteln weltweit. Doch immer mehr Menschen vertragen Weizenprodukte nicht. Und auch bei Menschen, die nicht unter einer Unverträglichkeit leiden, kann der Verzehr von weizen/gluten-haltigen Erzeugnissen zu Beschwerden führen.

Durch eine Weizenunverträglichkeit wird eine chronische Entzündung der Dünndarmschleimhaut, die unterschiedlichste Symptome hervorruft.

Einige sind aber typisch. Dazu gehören:

- Blähungen
- Magen-Darm Krämpfe
- Bauchschmerzen
- Übelkeit
- Durchfall
- dauerhafte Darmstörungen

Durch eine stark glutenhaltige Ernährung kann es zudem zu Übergewicht kommen. Daher ist besonders bei Adipositas eine glutenfreie bzw. weizenfreie Ernährung angeraten.

Ein weiteres Problem bei einer Weizenunverträglichkeit ist die Nährstoffversorgung: Nährstoffe aus der Nahrung werden kaum oder nur in geringer Weise im Körper verwertet und aufgenommen. So kann es schnell zu Mangelerscheinungen kommen.

Durch die hohe Konzentration von Gluten in weizenhaltigen Lebensmitteln können auch bei gesunden Menschen Beschwerden verursacht werden. Eine weizenfreie Ernährung ist daher in jedem Fall zu empfehlen. Inzwischen wurde allerdings herausgefunden, dass ein ganz anderer Bestandteil von Weizen eine Glutenunverträglichkeit verursacht als das Gluten selbst.

Da dieser Stoff aber zwangsläufig in glutenhaltigen Lebensmitteln vorhanden ist, ist es grundsätzlich unwichtig, ob das Gluten selbst oder der Beistoff Verursacher von Beschwerden ist. Weizenhaltige Produkte müssen trotzdem gemieden werden.

Vor allem der Verdauungstrakt leidet unter glutenhaltigen Produkten. Neben Übergewicht können auch

- Diabetes,
- Arthritis,
- ernsthafte Darmerkrankungen,
- Hautkrankheiten und
- Depressionen

entstehen. Es besteht also eine ernstzunehmende Problematik. Besonders weil viele dieser chronischen Erkrankungen ebenfalls im Zusammenhang stehen. So besteht z.B. bei Diabetikern ein erhöhtes Risiko, an einer Depression zu erkranken.

Eine weizenfreie Ernährung kann die Verdauung wieder ins Lot bringen und damit vor Folgeerkrankungen schützen. Und wenn der Darm und der Stoffwechsel wieder normal funktionieren, lässt sich auch Übergewicht leichter bekämpfen.

Können Sie sich wenig unter dieser Art von Diät vorstellen?

Es gibt zahlreiche Alternativen, die eine weizenfreie Ernährung möglich machen:

- Buchweizen,
- Roggen,
- Quinoa,
- Hafer,
- Kartoffeln,
- Reis,
- Mais,
- Kastanie,
- Hirse oder
- Amaranth

Zum Kochen und Backen eignen sich Hirseflocken, die Sie z.B. hier bestellen können. Auch Reisflocken eignen sich wunderbar als Alternative zu Weizen.

<i>GLUTENFREI</i> <i>(kann bedenkenlos verzehrt werden)</i>	<i>KANN GLUTEN ERHALTEN</i> <i>(genauere Analyse notwendig)</i>	<i>GLUTENHALTIG</i> <i>(darf nicht verzehrt werden)</i>
<p><u>Milch & Milchprodukte</u> Jegliche H- und Frischmilch Kondensmilch Buttermilch Sahne Gereifte Käsesorten Naturjoghurt</p>	<p><u>Milch & Milchprodukte</u> Fertige Kakaomilch-Produkte Kaffeweisser (nicht aus Milch hergestellt) Frische Käsesorten</p>	<p><u>Milch & Milchprodukte</u> Malzhaltige Milchprodukte Fruchtjoghurt</p>
<p><u>Fleisch & Sonstiges</u> Reines Fleisch ohne Zusätze Meeresfrüchte Geflügel Eier Getrocknete Bohnen & Erbsen</p>	<p><u>Fleisch & Sonstiges</u> Fertiges Hamburger-Fleisch Dosenfleisch Jegliche Würste Aufschnitt Fleischersatz aus Soja-Eiweiß</p>	<p><u>Fleisch & Sonstiges</u> Kroketten Fischstäbchen Jegliches Paniertes Fertige Hackfleischbällchen Pizza Ravioli Ketchup Fertigsaucen</p>
<p><u>Getreidesorten</u> Mais Soja Tapioka Buchweizen Hirse</p>		<p><u>Getreidesorten</u> Weizen Dinkel Gerste Roggen Triticale</p>

Amaranth (Fuchsschwanz)
Quinoa / Reismelde
Lupine
Sorghum

Brot & Beilagen

Reis
Wildreis
Glutenfreie Nudeln
Mais-Tortillas
Brot aus glutenfreien
Mehlsorten
Kartoffeln
Süßkartoffeln

Fette & Öle

Butter
Margarine
Pflanzenöl
Backfett
Schmalz

Früchte

Frische Früchte
Gefrorene Früchte
Fruchtsäfte (100%)

Gemüse & Salate

Frisches Gemüse
Gefrorenes Gemüse
Kartoffeln
Yamswurzel
Taro

Brot & Beilagen

Fertigreis-Mischungen
Müslimischungen mit Malz-
Aromastoffen

Fette & Öle

Fertige Salat-Dressings
Mayonnaise

Früchte

Fruchtfüllungen von Kuchen oder
Kaffeestückchen
Getrocknete Früchte
Konservenfrüchte
Marmeladen und Konfitüren

Gemüse & Salate

Fertige Gemüseaufläufe oder
Gemüse in Sauce
Fertigsalate
Konserven-Bohnen / Baked Beans
Industriell Eingelegtes
Mariniertes Gemüse

Kamut
Hafer
Hartweizen
Grieß
Graupen
Couscous
Bulgur
Malz

Brot & Beilagen

Brot
Brötchen
Biskuit
Muffins
Kaffeestückchen
Toast
Pizzateig
„normale“ Nudeln
Zwieback
Brezeln
Waffeln
Pfannkuchen

Fette & Öle

Saucen und Sahnescen,
verdicke mit Mehl oder
Saucenbinder

Früchte

-

Gemüse & Salate

Paniertes Gemüse

<p><u>Snacks & Desserts</u> Brauner und weißer Zucker Gelatine Honig Reines Kakaopulver</p> <p><u>Getränke</u> Tee Kohlensäurehaltige Getränke Fruchtsäfte (100%) Mineralwasser Wein Kaffee</p> <p><u>Verdickungsmittel</u> Gelatine Maismehl Kartoffelmehl Kartoffelstärke Reismehl Sojamehl Tapioka Sago</p> <p><u>Gewürze</u> Salz Pfeffer Gartenkräuter Nelken Ingwer Muskat Zimt Mononatrium-Glutamat</p>	<p><u>Snacks & Desserts</u> Pudding Schokolade Kaugummi Chips Popcorn</p> <p><u>Getränke</u> Kakao Fertige Mischgetränke</p> <p><u>Verdickungsmittel</u> Fertigsuppen Brühwürfel Gemüse- oder Fleischbrühe</p> <p><u>Gewürze</u> Backpulver Currypulver Gewürzmischungen</p>	<p><u>Snacks & Desserts</u> Fertig-Kuchen Kekse Donuts Kuchenmischungen Eiscreme</p> <p><u>Getränke</u> Ovomaltine Malzgetränke Bier</p> <p><u>Verdickungsmittel</u> Weizen-Stärke Jegliches Weizenmehl Roggenmehl Malzmehl Gerstenmehl Weizenschrotmehl</p> <p><u>Gewürze</u> Bierhefe Hefeextrakt (enthält Gerste)</p>
--	--	--