

WEIZENUNVERTRÄGLICHKEIT

Es handelt sich hier um eine Unverträglichkeit gegen den Eiweißanteil des Weizenkornes.

Achtung: "Glutenfrei" bedeutet nicht, dass dieses Produkt für Weizenallergiker geeignet ist.

Wichtig ist, dass der Körper auf die Information Weizen reagiert, d.h. auch **kleinste** Mengen schaden.

Symptome der Weizenunverträglichkeit können verschieden sein:

Haut: (Neurodermitis, Ekzem)

Darm: (Verdauungsstörungen, Blähungen, Colitis, Morbus Crohn etc.) u.a.
bei Babys die "Schreikinder" mit Blähungen.

Atmung: Nasenschleimhäute (Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung etc.)
chron. Bronchitis, Asthma

Muskel- und Gelenkbeschwerden, Störungen im Herzkreislaufsystem,

Was können Sie tun?

Die wichtigste Maßnahme ist eine

WEIZENFREIE ERNÄHRUNG

was bedeutet: völliges und kompromissloses Weglassen von Weizen bis zum kleinsten Teilchen. Es verlangt sicher von Ihnen einige Genauigkeit und persönlichen Einsatz im Aufspüren möglicher Unverträglichkeiten.

Um Ihnen dabei zu helfen, schließe ich hier einige Richtlinien an, die aber durch ständige Beobachtung und Tests ergänzt werden müssen. Sie müssen Ihre Diät an Ihre Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten anpassen- ich kann Ihnen durch Testung aller zweifelhaften Lebensmittel helfen.

Etwas prinzipielles noch, das auf den ersten Blick etwas unverständlich erscheinen mag: Öl ist eine sehr häufige Fehlerquelle in der Diät, da es sehr häufig Beimischungen des billigen Weizenkeimöls enthält, die nicht deklariert werden müssen. Gleiches gilt für Margarine.

Daher: Öle aus dem Reformhaus, kaltgepresst, und etwas Butter.

Einige grundsätzliche Tips:

wenn Sie Nahrungsmittel zum Testen mitbringen, dann bitte in kleinen, mundgerechten Mengen und nicht mehr als 6-7 verschiedene Sorten pro Sitzung.

achten Sie darauf, immer mehrere Alternativen zum Testen mitzubringen (z.B. 2-3 Fettarten oder Brotsorten)

Kaufen Sie soweit wie möglich Naturprodukte aus dem Reformhaus - die Gefahr von Verunreinigungen- oder Mischungen ist geringer.

Nahrungsmittel, die immer Weizeneiweiß enthalten:

BROT: Fast jedes gekaufte Brot, wenn es als "reines" Roggenbrot, Dinkelbrot etc. deklariert ist, enthält mehr oder weniger große Beimengungen von Weizen! Das gilt auch für Knäckebrötchen und viele andere Backwaren. Backen Sie ihr Brot am besten selbst oder verwenden Sie nur Brot aus ganz verlässlicher Quelle (am besten getestet!)

MEHL: Wenn Sie weizenfreies Mehl (z. B. Dinkel, Roggen etc.) im Reformhaus kaufen, vergewissern Sie sich, dass nicht vorher in der gleichen Getreidemühle Weizen gemahlen wurde. Auch zu Hause muss auf eventuelle Reste von Weizenmehl in Behältern geachtet werden.

WEIZENGRIESS

BABYNAHRUNG: Industriell gefertigte Babynahrung, sofern sie nicht ausdrücklich als weizenfrei oder glutenfrei deklariert ist.

KONFITUREN: Kuchen, Torten, Kekse, Waffeln, praktisch alle Fertigbackwaren.

SEMMELEBRÖSEL: Vorsicht bei allen panierten Speisen, auch Fertiggerichten.

TEIGWAREN: Alle nicht ausdrücklich als weizenfrei deklarierten Nudeln, Hörnchen, Spaghetti, Makkaroni, Ravioli, Spätzle etc.

KNÖDEL: auch tiefgefroren oder als Halbfertigprodukt

KARTOFFELKNÖDEL: mit oder ohne Fülle (z.B. Marillenknödel, Zwetschkenknödel etc.)

GERMKNÖDEL und ähnliche Hefeteigprodukte

WEIZENKLEIE (Oft in Präparaten zur Verdauungsregulierung)

WEIZENKEIME (in vielen Reformprodukten)

NAHRUNGSMITTEL, DIE WEIZEN ENTHALTEN KÖNNEN:

Weizenmehl ist ein billiges Verdickungs- und Füllmittel und wird vielen industriell gefertigten Nahrungsmitteln zugesetzt. Die Deklarierungspflicht (Angabe auf der Verpackung) wird bei weitem nicht immer eingehalten, ansonsten achten Sie bitte auf Bezeichnungen wie "Getreidebindemittel", "Getreideeiweiß", "Zwiebackmehl", "Keksmehl" etc.

MILCHPRODUKTE: Joghurt (z.B. Aktiv- Joghurt mit Weizenkleie oder Birchermüsli), eingedickte Haltbarmilch, Käseaufstrich.

FLEISCHWAREN: Fleischlaibchen, Leberkäse, Frankfurterwürstchen, Extrawurst, Aufschnittwurst, Fleischaufstriche, Pasteten, Fleischkonserven. Alle panierten oder mit Mehl zubereiteten Fertigfleischwaren.

FISCHFERTIGPRODUKTE: Fischstäbchen, Fischlaibchen, Fisch mit Teig oder Panier.

GEMÜSE: Viele Gemüsefertiggerichte, Gemüsesuppen etc., Gemüsekonserven mit Soße, Instantkartoffelpulver (z.B. Pfanni)

SUPPEN: Fertigsuppen und Suppenkonserven, Suppenwürfel (Maggi, Knorr)

SAUCEN UND GEWÜRZE: Suppenwürze, Currypulver

PFLANZENÖLE sind wenig beachtete aber häufige Fehlerquellen! Die Keime des Weizenkorns sind Abfallprodukte bei der Weißmehlgewinnung, das daraus gepresste Öl ist daher relativ billig und wird von den meisten Herstellern für hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl etc.) zum "Strecken" verwendet. Man lasse sich durch Reinheitsangaben auf der Verpackung (z.B. 100% reines Maiskeimöl) nicht täuschen.

Die Beimengung von Weizenkeimöl zu anderweitigen Pflanzenölen ist durchaus legitim und für jeden Verbraucher- außer den Weizenallergiker- bedeutungslos. Typische weizenhaltige Produkte sind z.B. BONA, MAZOLA, KRONENÖL.

Für MARGARINE gilt praktisch dasselbe wie für die Pflanzenöle. Die meisten auf Pflanzenfettbasis hergestellten Margarinesorten enthalten relativ große Mengen Weizenöl.

Auch Senf, Ketchup, Fertigmayonnaisen, Salatdressings als typische Produkte sollten grundsätzlich nur in getesteter Form verwendet werden. Kartoffelchips sind oft in weizenhaltigen Ölen frittiert.

BACKPULVER: (z.B. Haas)

GETRÄNKE: Fertige Kakaogetränke, Trinkschokolade, Milchfertiggetränke, Weizenbier.

SÜSSIGKEITEN: Schokoladeprodukte (z.B. Smarties enthalten Keksmehl!), Speiseeis, fertige Puddingspeisen, Mousse, "Kinderdesserts" als Fertigprodukt, "Riegel" wie Mars, Bounty, Milkyway, Müsliriegel, Fruchtriegel.

MEDIKAMENTE: oft ist in Kapseln Weizenkeimöl enthalten.

ERLAUBT SIND:

alle anderen Getreidesorten,

vorzuziehen ist: Dinkel, Hirse, Reis, Buchweizen, Hafer, Kamut

Literaturempfehlung: Diät für Allergiker, Dr. S. Flade