



**Herausforderung: Fertigprodukte und Auswärtsessen**

Schwierig wird die glutenfreie Ernährung, sobald Fertigprodukte verwendet werden. Häufig wird Weizenmehl als Bindemittel verwendet. Dadurch wird die Auswahl an Fertigprodukten stark eingeschränkt, und beim Einkaufen muss die Zutatendeklaration immer sehr genau gelesen werden.

Vorsicht ist auch beim Auswärtsessen angesagt. Noch sind Zöliakie und die glutenfreie Ernährung auch in der Gastronomie nicht überall bekannt, sodass das Personal im Service und in der Küche bei der Bestellung gut informiert werden muss. Meist ist die Fleischsauce mit Mehl gebunden und nicht selten wird der Risotto mit dem Teigwarenwasser gekocht. Bei der IG Zöliakie (Adresse unten) kann ein Merkblatt für Hotels, Restaurant und Gemeinschaftsverpflegungen angefordert oder via Homepage heruntergeladen werden.

**Ärztlich verordnete Ernährungsberatung bei einer Fachperson**

Wie erfahrene Zöliakiebetroffene wissen, erfordert die glutenfreie Ernährung viel Detailwissen. Deshalb ist es wichtig, sich vom Arzt für eine Ernährungsberatung durch eine dipl. Ernährungsberaterin HF/FH anmelden zu lassen, die sich auf Zöliakie spezialisiert hat. Fragen Sie deshalb immer nach den Erfahrungen und der Häufigkeit der Zöliakie-Beratungen oder lassen Sie sich die entsprechenden Adressen durch das Sekretariat der IG Zöliakie vermitteln.

*Christine Wenger*  
dipl. Ernährungsberaterin HF

Weitere Informationen finden Sie im Internet auf  
[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)  
[www.glutenfreie-rezepte.ch](http://www.glutenfreie-rezepte.ch)  
[www.glutenfreie-rezepte.org](http://www.glutenfreie-rezepte.org)

IG Zöliakie der deutschen Schweiz  
Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 271 62 17

(In «d-journal» 172/05 erschien auch der Artikel «Zöliakie – bei Typ-1-Diabetes daran denken».

[Nach oben](#)

**Mögliche Symptome der Zöliakie**

- Gewichtsverlust
- Durchfall
- Fettstühle
- Blähungen
- unklare Bauchschmerzen
- Appetitlosigkeit
- allgemeine Schwäche
- erhöhte Müdigkeit
- trockene Haut
- Blässe, Blutarmut
- Blutungsneigung
- Gelenkschmerzen
- periphere Neuropathie
- Aphthen im Mund

