



# Zöliakie

## Leben mit glutenfreier Ernährung



### Was bietet die DZG?

Mitglieder erhalten nach ihrem Vereinseintritt ein umfangreiches **Informationspaket**, das u.a. enthält:

- Ausführliches Informationsmaterial zur Zöliakie
- Die aktuelle „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“
- Die aktuelle „Aufstellung glutenfreier Arzneimittel“
- Die aktuelle Ausgabe der Mitgliederzeitung „DZG Aktuell“
- Eine umfangreiche Rezeptsammlung
- Den Kur- und Ferienführer „Sorglos Reisen“ mit Adressen von Restaurants, Hotels und Kureinrichtungen, die glutenfreie Kost anbieten
- Die „Bitte an den Koch“ in deutsch und mehreren anderen Sprachen im praktischen Scheckkartenformat
- Den Zöliakie-Pass
- Die „DZG Medizin“

**Mitglieder erhalten die Adresse der in ihrer Region wohnenden Kontaktperson. Zudem bietet die DZG ihren Mitgliedern eine telefonische Arztprechstunde und eine telefonische Ernährungsberatung an.**

#### Basisunterlagen

Mitglieder erhalten jedes Jahr die aktuelle Aufstellung glutenfreier Lebensmittel und Arzneimittel. Diese werden vierteljährlich aktualisiert. Die Aktualisierungen erhalten Sie zusammen mit der Mitgliederzeitung DZG Aktuell.

#### Mitgliederzeitung

In der Mitgliederzeitung DZG Aktuell erscheinen regelmäßig aktuelle Informationen rund um die Zöliakie. Medizinische Fachartikel und Informationen zur glutenfreien Diät, Urlaubstipps, Neuheiten bei glutenfreien Produkten, Restauranttipps, Einladungen und Berichte zu Veranstaltungen der DZG sowie die Berichte und Termine der Gesprächsgruppen werden hier veröffentlicht.

#### Gesprächsgruppen / Kontaktpersonen

Zahlreiche Mitglieder, die ehrenamtlich als Kontaktpersonen arbeiten, sind in ganz Deutschland für alle Neudiagnostizierten eine erste wichtige Anlaufstelle.



#### Backkurse

Die Kontaktpersonen organisieren Backkurse, in denen der Umgang mit glutenfreiem Mehl geübt werden kann. Die Backkurse erfreuen sich auch als Treffpunkt für Betroffene großer Beliebtheit bei allen Mitgliedern.

#### Freizeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Regelmäßig organisieren Mitglieder der DZG ehrenamtlich Freizeiten, Städtetouren oder Wanderwochenenden, um den Kontakt und Erfahrungsaustausch zwischen den Mitgliedern zu fördern.

### Tipps für den Anfang

Als **Mitglied der DZG** bekommen Sie ein umfangreiches Informationsmaterial zugesandt oder können es im Mitgliederbereich online ansehen. Arbeiten Sie die „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ in Ruhe durch, lesen Sie sorgfältig die allgemeinen Informationen in Teil I der Aufstellung. Sehen Sie nach und nach die Auflistung der Produkte aufmerksam durch, um sich darüber zu informieren, ob Ihre gewohnten Produkte glutenfrei sind oder welche Alternativen Sie stattdessen verwenden können. Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Küchenschränke und Ihre Lebensmittelvorräte: Vorräte, die sicher glutenhaltig sind, sollten Sie sofort aussortieren. Die Vorräte, in denen Gluten enthalten sein kann, prüfen Sie bitte anhand der Lebensmittelaufstellung. Für diese ausgesonderten Produkte ist in der Lebensmittelaufstellung oft eine Alternative von einer anderen Firma zu finden!



**Achten Sie auch auf dieses Zeichen! Es kennzeichnet Lebensmittel, die glutenfrei sind.**



### Spenden

Die vielfältigen Aufgaben der DZG werden zu mehr als 90% durch Mitgliedsbeiträge finanziert. Dadurch kann die DZG ihre Aufgaben im Interesse der Mitglieder frei von äußerer Beeinflussung wahrnehmen. Darüber hinaus vergibt die DZG seit 1997 den DZG-Forschungspreis. Mit diesem werden Forschungsprojekte rund um das Thema Zöliakie unterstützt. In der Vergangenheit wurden so richtungsweisende Arbeiten zur Entstehung der Zöliakie gefördert.

Um auch in Zukunft unabhängig die Interessen der Zöliakie-Betroffenen und wichtige Forschungsprojekte unterstützen zu können, freuen wir uns über Ihre Spende.

Bank für Sozialwirtschaft | **BLZ** 601 205 00 | **Konto Nr.** 7 700 801  
**BIC** BFSWDE33STG | **IBAN** DE62 6012 0500 0007 7008 00



## Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.**  
Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 – 45 99 81 – 0  
Fax: 07 11 – 45 99 81 – 50

www.dzg-online.de  
info@dzg-online.de



### Mitgliedschaft

Der jährliche Mitgliedsbeitrag bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. beträgt EUR 45,- pro Kalenderjahr. Bei Neueintritt wird eine einmalige Verwaltungspauschale von EUR 15,- erhoben.

Für Familienmitglieder, die auch Mitglied in der DZG sind, wird eine Pauschale von EUR 3,- pro Kalenderjahr erhoben.

Auf Antrag gewähren wir bei Vorlage eines Nachweises für ein besonders geringes Einkommen selbstverständlich auch eine Beitragsermäßigung.



Ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert und bitte um Übersendung Ihrer Beitrittsunterlagen.

- Ich bin selbst Zöliakie-Betroffener
- Ich habe ein zöliakiekrankes Kind
- Ich habe Dermatitis herpetiformis Duhring
- Ich habe Diabetes mellitus in Verbindung mit Zöliakie
- Ich bin nicht betroffen, möchte aber durch meine Mitgliedschaft Ihre Arbeit unterstützen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

Telefax

E-Mail

Datum, Unterschrift

## Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und **Hafer** vor.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie-Betroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Auto-Immunreaktion der Darmschleimhaut**. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe von Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

## Symptome

Die häufigsten Symptome bei Kindern und Erwachsenen sind:

- Vorgewölbter Bauch
- Körpergewicht unterhalb der Altersnorm
- Schlaaffe Muskulatur
- Blässe
- Anormale Stühle, häufige Stuhlentleerung
- Erbrechen
- Missmutigkeit, Weinerlichkeit
- Appetitlosigkeit
- Wachstumsstörungen
- Zungenbrennen, Völlegefühl
- Blähungen, Übelkeit, Appetitlosigkeit
- Tetanie und Knochenschmerzen
- Blutungsneigungen
- Fahle, teigige Haut
- Nervosität, Depression
- Schmelzdefekt an den Zähnen



## Diagnose

Aufgrund der zahlreichen Veränderungen, die eine Zöliakie für das eigene Leben bedeuten kann, ist auf eine sichere Diagnose besonderer Wert zu legen. Ein **Bluttest** auf Transglutaminase-Antikörper, Endomysium-Antikörper und Gliadin-Antikörper gibt den ersten wichtigen Hinweis auf eine Zöliakie. Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie.

Die heute übliche endoskopische **Dünndarmbiopsie** ist ungefährlich und dauert nicht länger als 10–15 Minuten. Dabei wird eine Kamerasonde über den Mund, die Speiseröhre und den Magen in den Dünndarm geschoben. Mehrere Gewebeprobe werden entnommen und anschließend histologisch untersucht.

Der **Antikörpertest** alleine kann eine Dünndarmbiopsie nicht ersetzen. Auch ein Stuhltest ermöglicht keine zuverlässige und sichere Diagnose.

## Behandlung

Nur durch eine **lebenslange, strenge glutenfreie Ernährung** gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück und behält sie. Schon bei kleinsten Mengen von Gluten setzt die Schädigung erneut ein! Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, lebt der Zöliakie-Betroffene in der Regel beschwerdefrei. Da es keine andere Möglichkeit zur Behandlung der Zöliakie gibt, muss der Betroffene seine Ernährung und eventuell auch seine Lebensweise grundlegend umstellen! Meist tritt jedoch bereits wenige Tage nach der Ernährungsumstellung eine spürbare Verbesserung ein. Das Allgemeinbefinden steigt und die Durchfälle lassen nach. Die Zeit bis zur völligen Beschwerdefreiheit kann jedoch sehr unterschiedlich sein, abhängig u.a. vom Schädigungsgrad des Darms, Alter des Betroffenen und von anfänglichen (versteckten) Fehlern bei der Ernährung.

**Subjektive Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf.**

Oft treten die merkbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät, manchmal erst nach Jahren, wieder auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Erkrankungen führen, die dann einer Heilung wesentlich schlechter zugänglich sind.



## Die glutenfreie Ernährung

### Beispiele verbotener Lebensmittel

- ↘ Weizen, Roggen
- ↘ Gerste, Hafer
- ↘ Grünkern, Dinkel
- ↘ Verwandte Getreidearten
- ↘ Urkornarten (wie Kamut, Einkorn)

### Daraus hergestellte Lebensmittel

- ↘ Mehl, Grieß
- ↘ Graupen, Stärke
- ↘ Flocken (Müsli)
- ↘ Paniermehl
- ↘ Teigwaren

### Gluten ist in den folgenden Produkten enthalten

- ↘ Brot, Brötchen
- ↘ Baguette, Gnocchi
- ↘ Paniertes Fleisch, in Mehl gewendeter Fisch
- ↘ Pizza, Nudeln, Knödel
- ↘ Kuchen, Torten
- ↘ Blätterteigteilchen
- ↘ Hefestückchen
- ↘ Kekse, Müsliriegel

### Beispiele erlaubter Lebensmittel

- ↗ Reis, Mais
- ↗ Hirse, Buchweizen
- ↗ Amaranth, Quinoa
- ↗ Obst und Gemüsesorten
- ↗ Kartoffeln, Salate
- ↗ Milch, Naturjoghurt
- ↗ Buttermilch, Quark
- ↗ Butter, Frischkäse natur
- ↗ Naturkäse
- ↗ Pflanzenöle
- ↗ Fleisch
- ↗ Fisch und Meeresfrüchte
- ↗ Zucker
- ↗ Honig
- ↗ Nüsse
- ↗ Hülsenfrüchte
- ↗ Reine Gewürze und Kräuter

### Vorverarbeitete Produkte

- ↗ Tofu, Sojamilch
- ↗ Mozzarella in Salzlake
- ↗ Reine Fruchtsäfte, Wasser
- ↗ Wein, Sekt



Speisen oder Krümel müssen vermieden werden. Deshalb sollten Sie besonders vorsichtig arbeiten, wenn gleichzeitig auch glutenhaltige Speisen für andere Familienmitglieder zubereitet werden.

## Der Weg zur sicheren glutenfreien Küche

- Reinigen Sie Arbeitsflächen sowie sonstige Oberflächen und Schränke feucht mit einem sauberen Lappen und kontrollieren Sie die Ritzen auf Krümel.
- Wenn in Ihrer Küche auch weiterhin normal gekocht wird, reservieren Sie einen bestimmten Teil der sauberen Arbeitsfläche und in Schränke den oberen Teil für glutenfreie Lebensmittel. Hier dürfen keine glutenhaltigen Lebensmittel mehr gelagert oder verarbeitet werden.
- Kaufen Sie sich einen neuen Brotkorb und einen neuen Toaster. Diese dürfen ab sofort nur für glutenfreies Brot benutzt werden.
- Spülen Sie alle Küchengeräte, Backbleche, Vorratsdosen usw. in der Spülmaschine oder gründlich von Hand, bevor Sie diese für glutenfreie Lebensmittel verwenden.

## Arbeit in der glutenfreien Küche

- Spülen Sie alles in der Spülmaschine oder gründlich von Hand mit frischem, warmem Wasser und einem sauberen Schwamm oder Spültuch.
- Achten Sie darauf, dass keine glutenhaltigen Krümel in Ihren Brotaufstrich gelangen.
- Benutzen Sie beim Kochen für glutenfreie Gerichte immer einen eigenen Topf und eigenen Kochlöffel.
- Wenn Sie mit glutenhaltigen Speisen in Berührung kommen waschen Sie Ihre Hände gründlich mit frischem, warmem Wasser.
- Wenn Sie gleichzeitig glutenfreie und glutenhaltige Speisen zubereiten, dann verarbeiten Sie zuerst die glutenfreien Zutaten. Backen Sie im Backofen die glutenfreien Speisen über den glutenhaltigen.

## Werden auch Sie Mitglied!

Wenn Sie Mitglied werden wollen, füllen Sie bitte diesen Coupon umseitig aus. Dann nur noch ausschneiden, frankieren und abschicken. Sie können ein Beitrittsformular auch über unsere Homepage [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) erhalten. Dort finden sie auch weitere Informationen.

Überreicht durch:



**Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.**

**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.**  
Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 – 45 99 81 – 0  
Fax: 07 11 – 45 99 81 – 50

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)  
[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)