

Glutenfreie- & glutenhaltige Lebensmittel

Obst, Gemüse & Kräuter:

- Unverarbeitetes, frisches Obst und Gemüse, sowie Tiefkühlobst und Tiefkühlgemüse sind grundsätzlich frei von Gluten.
- Konserven mit Aroma- und Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärker, Bindemittel, Fertigsaucen & Co. sollten im Detail überprüft werden.

Beispiele für naturbelassenes Obst, welches problemlos gegessen werden kann:

Ananas, Aprikose, Birne, Avocado, Banane, Brombeere, Acerolakirsche, Cranberry, Dattel, Granatapfel, Grapefruit, Johannisbeere, Trauben, Zitrone, Himbeere, Blaubeere, Honigmelone, Radieschen, Kokosnuss, Limetten, Litchi, Mango, Mandarine, Mirabelle, Papaya, Pfirsich, Sauerkirsche, Mais, Nektarine, Quitte, Orange, Pflaume, Stachelbeere, Wassermelone, Zuckermelone, Rhabarber, Erdbeere.



Vorsicht: Während der Darmkur versuchst du insbesondere fruchtzuckerarme Obstsorten wie Beerenobst zu verzehren, selbst wenn naturbelassenes Obst kein Gluten beinhaltet. Fruchtzuckerreiches Obst wie Bananen solltest du während der Darmkur reduzieren und im Anschluss wieder zulassen.

Beispiele für naturbelassenes Gemüse, welche problemlos gegessen werden kann:

Champignon, Aubergine, Mangold, Austernpilz, Sprossen, Artischocke, Blumenkohl, Brokkoli, Feldsalat, Fenchel, Gurke, Bohnen, Grünkohl, Porree, Möhre, Pak Choi, Paprika, gelb, Paprika, Spinat, rote Bete, diverse Salate, Steckrübe, Weißkohl, Tomate, Rosenkohl, Süßkartoffel, Sellerie, Rotkohl, Kohlrabi, Zucchini, Zwiebel, Sauerkraut, Chicoreé, Chinakohl, Kresse, Eisbergsalat.

Beispiele für naturbelassene Kräuter, welches problemlos gegessen werden können:

Bärlauch, Basilikum, Salbei, Ingwer, Thymian, Löwenzahnblättele, Oregano, Rosmarin, Pfefferminze, etc.

Fisch & Fleisch:

Alle naturbelassen Fleisch- & Fischarten sind frei von Gluten:

Beispiele sind: Austern, Hering, Dorsch, Forelle, Dorade, Lachs, Salzwasserfisch, Süßwasserfisch, Sardinen, Sardellen, Garnelen, Schweinefleisch, Rindfleisch, Lammfleisch, Hühnerfleisch.



Vorsicht: Glutenhaltig sind meistens Fisch- & Fleischprodukte, welche gewürzt, eingelegt, gepökelt, mariniert, paniert, küchenfertig, vorbereitet oder ähnliches sind. Hier solltest du einen genauen Blick auf die Zutatenliste werfen.

Sämtliche Wurstsorten und fertige Fischzubereitungen sollten immer doppelt überprüft werden. Dazu gehören Produkte wie Dönerfleisch, Kochschinken, Schmalzfleisch, Salami & Fischstäbchen.

Fleisch- & Fischimitate aus Seitan enthalten Gluten.

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen & Eier

Haselnüsse, Walnüsse, Macadamianüsse, Erdnüsse, Cashewnüsse, Leinsamen, Chiasamen, naturbelassene Bohnen, Kichererbsen, Pistazien und Eier sind fast immer frei von Gluten.



Wichtig: Bei Produkten aus der Konservendose sollte eine Kontrolle der Zutatenliste erfolgen.

Milchprodukte:

Milch und Milchprodukte in natürlicher Form ohne Zusätze sind fast immer frei von Gluten.

Beispiele: Diverser, reiner Käse wie Camembert, Cheddar, Edamer, Emmentaler, Ziegen-

käse, Roquefort, Brie, Mozzarella, Naturjoghurt, Sauerrahm, Schafmilch, Roquefort, Hüttenkäse, körniger Frischkäse, Ziegenmilch, Butter, Buttermilch, Kefir, Quark

Achtsamkeit gilt bei diversen Milchzubereitungen oder stark fettreduzierten Produkten, da diese öfter Gluten zur Bindung der Speise enthalten.

Getreide, Mehl, Pseudogetreide & weitere Teigwaren

Beispiele ohne Gluten:

Buchweizen, Amarant, Quinoa, Hirse, Wildreis, Reis, Kastanien, Traubenkernmehl, Kokosmehl & Mandelmehl, glutenfrei gekennzeichnetes Brot und Mehl, glutenfrei gekennzeichnete Nudeln, glutenfrei gekennzeichnete Pizzaboden.

Süßungsmittel & Co.:

Die meisten Zuckerersatzprodukte sind frei von Gluten. Im Zweifel jedoch immer einen Blick auf die Zutatenliste werfen.

Beispiele für glutenfreie Süßungsmittel:

Agar-Agar, Agavensirup, Ahornsirup, Kokosblütensirup, Zucker, Alfalfa, Aromen, diverse Süßstoffe wie Sucralose, Erythrit, Xylit.

Glutenhaltige Lebensmittel

Beispiel für glutenhaltige Lebensmittel:

Weizen, Roggen, Hafer (außer explizit als glutenfrei ausgewiesen), Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut. Dazu zählen auch diversere Derivate in allen Formen (Mehle, Schrot, Flocken, Graupen, Grieß, Kleie), Bulgur (vorgekochter Weizen), Couscous (befeuchtete und zu Kügelchen zerriebener Grieß von Weizen), fermentierte glutenhaltige Getreide, Weißmehlprodukte wie Blätterteig, Brezeln, Nudeln & Brot.

Fertiggerichte (außer explizit glutenfrei gekennzeichnet) Gebäck, Fertigsaucen, Gewürzmischungen, Müsliriegel, Kartoffelprodukte, Pizza.

Diese glutenhaltigen Produkte solltest du während der Darmkur vermeiden.