



# Vorwort

Glu... wie? Glutamat? Glutamin? Es ist nicht lange her, da kannten sich nur Zöliakiebetreffene mit Gluten in Lebensmitteln aus. Heute ist Gluten in aller Munde. Allerdings zunehmend nur noch im übertragenen Sinn – auf Gluten zu verzichten wird immer mehr zum Mainstream. Jeder Supermarkt bietet heute glutenfreie Produkte an, das Angebot hat sich in jüngerer Zeit vervielfacht. Ob diese Produkte tatsächlich allen Konsumentinnen und Konsumenten einen gesundheitlichen Vorteil bieten, ist allerdings fraglich, denn Gluten ist nicht grundsätzlich schädlich.

Anstatt Gluten unkritisch in die Bösewicht-Ecke zu verbannen, zeigt dieses Buch Vor- und Nachteile einer glutenfreien Ernährung auf – wissenschaftlich fundiert, verständlich und praxisnah. Wer auf Gluten verzichten muss oder will, hat viele gesunde, schmackhafte und attraktive Alternativen. Dieser Ratgeber hilft Betroffenen, sich im Alltag besser zurechtzufinden, damit die Lebensqualität so wenig wie möglich leidet. Dank nützlicher Zubereitungstipps und 50 schmackhafter Rezepte kommt dabei auch der Genuss nicht zu kurz.

Nahrungsmittel selbst zuzubereiten bedeutet nicht nur einen Erfahrungsgewinn, sondern erlaubt auch die Kontrolle über Art, Menge, Qualität und Herkunft der verwendeten Rohstoffe. Gibt es eine bessere Möglichkeit, um den persönlichen Vorlieben nachzugehen? In dem Sinne viel Freude beim Lesen, jede Menge Spass beim Backen und «en Guete»!

David Fäh, Veronika Studer  
im September 2020





# Zöliakie und Co.: Grundlagenwissen

1

Zöliakie ist eine Entzündung des Dünndarms, die durch Gluten ausgelöst wird – ein Eiweiss, das in vielen Getreidearten vorkommt. Betroffene müssen lebenslang konsequent auf Gluten verzichten, damit sie beschwerdefrei und gesund bleiben.



# Zöliakie – was ist das?

**Zöliakie macht sich zwar im Darm – genauer: im Dünndarm – bemerkbar, doch verantwortlich für die Reaktion ist das Immunsystem. Bei Betroffenen werden Immunzellen durch ein Eiweiss in der Nahrung dazu veranlasst, Zellen des Darms anzugreifen.**

Die Zöliakie begleitet Betroffene ein Leben lang. Durch striktes Vermeiden von Gluten – einem Eiweisskomplex, der in Getreide vorkommt – können Symptome und Schäden am Körper aber komplett verhindert werden. Auch wenn die Zöliakie keine Beschwerden verursacht, was bisweilen vorkommt: Eine gründliche Abklärung beim Spezialisten ist in jedem Fall wichtig.

## Gluten als Auslöser

Bei der Zöliakie greifen Zellen des Immunsystems Zellen des Dünndarms an. Dadurch entsteht ein chronisch entzündlicher Prozess, der mit der Zeit dazu führt, dass Zellen, die für die Nährstoffaufnahme zuständig sind, verkümmern. Weil das Immunsystem körpereigene Strukturen angreift, spricht man in diesem Zusammenhang von Autoimmunerkrankung.

Im Gegensatz zu anderen Autoimmunkrankheiten, die ein rein «inneres» Geschehen sind, hält bei der Zöliakie ein Eiweisskomplex (eine Zusammenlagerung verschiedener Proteine), den wir über die Nahrung aufnehmen, das Entzündungsfeuer am Lodern. Das ist «Glück im Unglück», denn anders als bei den meisten übrigen Autoimmunprozessen können die Symptome und Begleiterkrankungen der Zöliakie durch entsprechendes Verhalten gänzlich vermieden werden. Dieser Eiweisskomplex – Gluten genannt – besteht aus Proteinen, die sich je nach Nahrungsquelle unterscheiden können.



**INFO** *Paradoxerweise kommt das Eiweiss Gluten nur in besonders stärkereichen Lebensmitteln vor. Eiweissreiche Produkte wie Fleisch, Käse, Eier, Soja oder Nüsse sind indes glutenfrei.*