



Warum muss ich auf das täglich Brot verzichten?

Zöliakie: Reis, Mais & Co. statt Getreide → dann geht es dir gut

Was passiert im Körper? Wenn du Zöliakie hast, wird die Schleimhaut im Dünndarm geschädigt, wenn du Gluten isst. Dann kannst du wichtige Nährstoffe nicht mehr richtig aufnehmen. Die Ursache dafür, nämlich dass du das Klebereiweiss von Getreide nicht verträgst, liegt vermutlich in den Genen.

Die Folgen? Die Symptome sind ganz verschieden: Vielleicht bist du immer müde und erschöpft, kannst dich in der Schule nicht konzentrieren, hast Durchfall oder Verstopfung, Bauchschmerzen quälen dich oder du verlierst Kilos.

Was hilft? Es gibt nur eine Therapie: Gluten vermeiden. Dann geht es dir aber wieder blendend.

Mehr Infos? Klick [hier](#).



Tipps & Tricks

Sei knallhart: Wenn du Zöliakie hast, darfst du kein Gluten essen. Das betrifft viele Backwaren, Brot, Gützi und Teigwaren, wenn sie Weizen, Roggen, Gersten, Dinkel, Kamut, Grünkern, Emmer, Triticale oder Einkorn enthalten.

Leckere Alternativen: Hier kannst du hemmungslos zulangen – bei Kartoffeln, Mais, Reis, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Hirse, Teff und Hülsenfrüchten. Auch bei unverarbeiteten Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukten, Gemüse, Früchten, Pflanzenölen und Zucker.



Glutenfrei extra: In den Lebensmittelgeschäften gibt es viele glutenfreie Speziallebensmittel. Du erkennst Sie am Allergie-Gütesiegel oder am Glutenfrei-Symbol, der durchgestrichenen Ähre.

Check das Kleingedruckte: Bei Fertigprodukten musst du auf der Verpackung genau lesen, ob sie kein Gluten enthalten.

aha!infoline: 031 359 90 50 www.aha.ch



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA