



Dr. med. Uwe Deuster

Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologie

Dr. med. Uwe Deuster · Staufenbergstr. 31 · 74081 Heilbronn-Sontheim

Liebe Patientin, lieber Patient,

sicher sind Sie von der Diagnose Sprue/Zöliakie/glutensensitive Enteropathie (die Begriffe werden gleichbedeutend benutzt) überrascht, vielleicht erschrocken oder gar überfordert. Vielleicht haben Sie ja auch schon von diesem Krankheitsbild gehört oder kennen jemanden, der darunter leidet.

Die Krankheit ist nicht im klassischen Sinne heilbar, man kann sie aber behandeln. Und zwar durch eine angepasste Ernährung und nur durch diese! Zugleich wird durch die angepasste Ernährung die Gefahr von Folgekrankheiten wie Lymphomen des Dünndarmes auf dem Boden der Sprue gebannt.

Gluten, auch als Klebereiweiß oder Weizenkleber bekannt, **kommt nicht nur in Weizen** sondern in folgenden Getreidesorten vor:

- **Weizen**
- **Dinkel**
- **Roggen**
- **Hafer**
- **Gerste**
- **Grünkern u.a.**
- **Urkornarten wie Kamut oder Einkorn**

Diese Getreide sowie alle Lebensmittel, die diese Getreide (und sei es auch nur in Spuren) enthalten, sind für Zöliakie-/Spruebetroffene nicht geeignet und sollten strikt gemieden werden.



Staufenbergzentrum
Staufenbergstraße 31 · 74081 Heilbronn-Sontheim
Telefon 0 71 31 / 58 234 11
Telefax 0 71 31 / 58 234 99

Ernährung in den ersten Tagen

Um Ihnen für die ersten Tage nach der Diagnose eine Hilfestellung zu geben, wie Sie Ihren Speiseplan zusammenstellen, finden Sie hier einige Vorschläge für eine sichere glutenfreie Ernährung:

Frühstück

- Kaffee, reiner Schwarz- Kräuter und Früchtetee, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Milch, Buttermilch, Kaffeemilch, Kondensmilch, Honig oder Zucker zum süßen.
- Glutenfreies Müsli, glutenfreies Brot, glutenfreies Brötchen
- Butter, Margarine, Honig, Marmelade, Konfitüre, Gelee
- Naturkäse (wie z.B. Edamer, Emmentaler, Gouda, Tilsiter etc.), Speisequark

Mittagessen

- Fruchtsaft, Fruchtnektar, Mineralwasser, Wein, Sekt, klare Schnäpse
- ungebundene Suppen, gebundene Suppen nur mit glutenfreier Stärke oder glutenfreiem Mehl angedickt
- alle Blattsalate, alle Rohkostsorten in Essig-Öl Marinade
- Naturgebratenes, gegrilltes Fleisch mit ungebundener Soße oder mit einer aus glutenfreiem Mehl gebundener Soße
- Naturgebratener, gegrillter Fisch mit ungebundener Soße oder mit einer aus glutenfreiem Mehl gebundener Soße
- Kartoffeln, Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Polenta (aus Mais)
- Hülsenfrüchte (alle Sorten)
- reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika), frische Kräuter
- frisches Obst, Obstsalat aus frischen Früchten, Fruchtquark, Fruchtjoghurt

Abendessen

- Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Milch, Buttermilch, Honig oder Zucker zum Süßen
- glutenfreies Brot, glutenfreie Brötchen
- Butter, Margarine
- Naturkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter, Emmentaler etc.)
- Speisequark
- Gemüserohkost (Karotten, Gurken, Paprika etc.)
- ungebundene Suppen, gebundene Suppen nur mit glutenfreier Stärke oder glutenfreiem Mehl angedickt
- alle Blattsalate, alle Rohkostsorten in Essig-Öl Marinade
- selbstgemachter Milchreis, Grießbrei aus glutenfreiem Getreide (Reis / Mais / Hirse)

Zwischenmahlzeit

- Frischobst, Obstsalat aus frischem Obst
- glutenfreie Kekse, glutenfreier Kuchen, glutenfreies Gebäck
- Fruchtquark, Fruchtjoghurt



Dr. med. Uwe Deuster

Facharzt für Innere Medizin
Gastroenterologie

Dr. med. Uwe Deuster · Staufenbergstr. 31 · 74081 Heilbronn-Sontheim

Die Lebensmittel glutenfrei und können unbedenklich gegessen werden?

- Obst und Gemüse
- Kartoffeln, Salate
- Milch, Naturjogurt
- Buttermilch, Quark
- Butter, Frischkäse natur
- Naturkäse
- Pflanzenöle
- Fleisch
- Fisch und Meeresfrüchte
- Zucker
- Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- reine Gewürze u. Kräuter
- Eier

Konservierungsmethoden wie Pasteurisieren von Milch, Tiefkühlen von Obst und Gemüse oder Trocknen von Kräutern beeinflusst den Glutengehalt nicht.

Folgende Getreide sind glutenfrei:

- Reis, Mais, Wildreis
- Hirse, Buchweizen
- Amaranth, Quinoa

Glutenfreie Getreide niemals in einer Getreidemühle mahlen, mit der auch glutenhaltiges Getreide gemahlen wird.

Auch folgende „Fertigprodukte“ sind glutenfrei.

- Tofu, Sojamilch
- Mozzarella in Salzlake
- reine Fruchtsäfte, Wasser
- Wein, Sekt



Staufenbergzentrum
Staufenbergstraße 31 · 74081 Heilbronn-Sontheim
Telefon 071 31 / 58 234 11
Telefax 071 31 / 58 234 99