

Glutenhaltige Lebensmittel im Überblick

Getreide	Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer Vorsicht: bei Bulgur und Couscous Alle Teigwaren, Backwaren, Flocken und Müslis, die aus diesen Getreidesorten hergestellt werden. Griechische Reismudeln aus Weizen, Graupen. Sago aus Gerste oder Weizen, Tempuramehl Vorsicht: bei Cornflakes (können Gerstenmalz enthalten)
Gemüse	paniertes Gemüse, Gemüse im Teigmantel Vorsicht: bei Gemüse in Fertiggerichten, Light-Produkten, Gemüsesäften mit glutenhaltigen Ballaststoffen, Gemüse-Konserven (mit Konservierungsstoffen, Aromen, Geschmacksverstärkern, Säuerungsmitteln)
Obst	Vorsicht: bei Trockenobst, kandierten Früchten, Smoothies, Light-Produkten, Fruchtsäften mit glutenhaltigen Ballaststoffen, Obst-Konserven (mit Konservierungsstoffen, Aromen, Geschmacksverstärkern, Säuerungsmitteln)
Milch und Milcherzeugnisse	Milchprodukte mit glutenhaltigen Cerealien, zum Beispiel Joghurt mit Müsli- oder Kekszusätzen Vorsicht: bei Light-Produkten, Pudding, Cremespeisen, Mousse, Milcherzeugnisse mit Aromen, Sprühsahne mit Aromen
Käse und Käsezeugnisse	panierter Käse, zum Beispiel Back-Camenbert Vorsicht: bei Light-Produkten, Kochkäse, Harzer Käse, Schmelzkäse, Frischkäse, Kräuterkäse, veganer Käse
Quark	Vorsicht: bei Kräuterquark
Kartoffeln	Vorsicht: bei Pommes Frites und Fertigerzeugnissen wie Kartoffelpüree, Kroketten, Reibekuchen, Kloßteig, Chips
Fleisch und Fleischersatzprodukte	paniertes und bemehltes Fleisch- oder Fleischersatzprodukte, Fertigprodukte aus Hackfleisch, Leberknödel, Fertiggerichte mit glutenhaltigen Soßen, Seitan (Lebensmittel aus Weizeneiweiß mit fleischähnlicher Konsistenz) Vorsicht: bei allen Wurstwaren (auch bei Schinken), gewürzten oder eingelegten Fleisch- oder Fleischersatzprodukten, Döner-Fleisch, Gyros
Fisch	panierter und bemehlter Fisch, Brathering, Bratrollmops, Fischfrikadellen Vorsicht: bei allen Fischprodukten in Würzen oder Soßen
Ei	Vorsicht: bei Flüssig-Ei, Rührei-Fertigprodukten, gefärbte Eier
Fette, Öle und Essig	Vorsicht: bei Ölen und Essigen mit Kräuter- oder

	Gewürzzusätzen, Gewürzbutter, zum Beispiel Knoblauchbutter, Halbfettmargarine, Diätmargarine, Schmalz mit Zusätzen, Sushi-Essig, Reis-Essig, Balsamico-Creme
Zucker und Süßungsmittel	Vorsicht: bei Süßstoffen, Stevia, Traubenzucker, Gelierzucker, Fondant
Brotaufstriche	Nuss-Nougat-Creme, Brotaufstriche
Süßwaren	Schokoladenprodukte mit glutenhaltigen Cerealien oder Keksen, Schaumzuckerprodukte, Bonbons, Kaugummi, Lakritze, Gummibärchen, kandierte Früchte, Speiseeis
Knabbergebäck	Achtung: bei Chips, Flips
Nüsse, Kerne, Samen	Vorsicht: bei Studentenfutter
Gewürze	Vorsicht: bei allen Gewürzmischungen
Senf, Mayonnaise, Ketchup	Vorsicht: grundsätzlich bei allen Produkten die Zutatenlisten beachten
Backmittel, Geliermittel	Achtung: bei Backpulver, Kuvertüre, Glasuren, Fondant, Tortenguss
Getränke	Bier, Malzbier, gersten- oder malzhaltiger Kaffeeersatz, Getränke mit glutenhaltigen Ballaststoffen, haferhaltige Getränke Vorsicht: bei aromatisiertem Kaffee, Kaffeepads, aromatisierten Teesorten, Milchlischgetränken, Pulvergetränke, isotonische Getränke, Fruchtsäfte mit Zusätzen von Malz oder Ballaststoffen, Whisky, Likör, Punsch, Glühwein

Quelle: gesundheits-ernaehrung-fitness.de