



Dr. Martin GÄBLER
Arzt f. Allgemeinmedizin
Ernährungsmedizin
Notarzt

Reidenweg 26, 9500 Villach

Tel: 04242-550 40 Fax: -14

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT (Zöliakie, Sprue)

Ernährungstherapie

Einhaltung einer strikt glutenfreien Ernährung und das unbedingt lebenslang!

Zu meiden gilt:

- Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern, Dinkel in jeder Form (Flocken, Grieß, Graupen, Kleie, Keime)
- Alle aus diesen Getreidesorten hergestellten Produkte, wie Brot, Gebäck, Kuchen, Torten, Kekse....
- Malzkaffee
- Bier
- Marzipan
- Füllungen von Schokolade, Pralinen, Bonbons
- Kakaoinstantgetränke (Nesquick, Ovomaltine)
- Puddingpulver von Haas und andere
- Backpulver
- Manche Würste (Blutwurst, Leberwurst, einige Spezialwürste)
- Suppe- und Saucenpulver
- Fertigprodukte (Aufstriche, Fischkonserven, Creme, Gemüsegerichte...)

Alternativen

- Mais (Polenta), Hirse, Reis, Buchweizen, Amaranth, Quinoa,
- Sesam, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumen
- Tapioka, Maniok, Sago, Sojamehl, Pfeilwurzelmehl (Kuzu), Guarkern-, Johannisbrotkern- und Kastanienmehl
- Maisstärke (Maizena), Kartoffelstärke
- Glutenfreie Mehle, Grieß, Flocken z. B. von Hammermühle, Grimm oder Damin
- Glutenfreie Brösel (unter glutenfreies Paniermehl erhältlich)
- Glutenfreie Teigwaren, Brote, Kuchen, Kekse, Müsli....

Arbeitsgemeinschaft für Zöliakie in Österreich

1230 Wien, Anton-Baumgartner-Str. 44-C5-2302

E-Mail: zoeliakie.oesterreich@utanet.at

Selbsthilfegruppe Kärnten

9523 Landskron, Neherweg 15

Tel. 04242-44282; E-Mail: margret.ofner@aon.at