

Glutenfreie Lebensmittel

Liste zum Nachschlagen



Von Natur aus glutenfrei

Gemüse, Salat, Obst
Kartoffeln
Fleisch, Fisch, Eier (ohne Panade und Marinade)
Milch, Naturjoghurt, Quark, Naturkäse
Butter, Öl, Essig
Nüsse und Samen, naturbelassen

Glutenfrei, aber nur mit Kennzeichnung „glutenfrei“

Reis, Mais, Polenta, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa
Mehle und Stärken aus Kartoffeln, Kastanien, Nüssen, Kokos
Linsen, Kichererbsen und andere Hülsenfrüchte
Haferflocken (nur „glutenfrei“, nach Absprache)

Zutatenliste immer prüfen

Soßen, Suppen, Brühe, Würzmischungen
Wurst, Frikadellen, Marinaden, Paniertes
Fertiggerichte, Pommes, Kroketten
Sojasoße, Salatmayonnaise, Reisessig
Süßigkeiten mit Füllung, Kekse, Knabberzeug
Müsli und Flocken

Enthält Gluten

Weizen in allen Formen (auch Hartweizen), Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn
Roggen, Gerste, Triticale
normaler Hafer (nur als „glutenfrei“ gekennzeichnete Hafer und nur nach Absprache)
alles daraus: Brot, Brötchen, Kuchen, Kekse, Nudeln, Pizza, Paniermehl, Couscous, Bulgur, Bier, Malzbier

Nach der S2k-Leitlinie Zöliakie (2021), der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft und DEBInet. Einzelne Markenprodukte listet die jährliche Aufstellung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft. Kein Ersatz für ärztliche Beratung.