

# Übersicht: Nahrungsmittel mit und ohne Gluten (Beispiele)

## Nahrungsmittel mit Gluten

- **Getreide:**  
Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale
- **Alle aus diesen Getreiden hergestellten Produkte:**  
z.B. Mehle, Nudeln, Weizenstärke, Paniermehl, Bulgur, Couscous, Grieß, Graupen, Cornflakes

## Nahrungsmittel die Gluten enthalten können, aber nicht müssen:

- **Mariniertes:**  
Fleisch oder Fischkonserven
- **Würzsalze:**  
Kräutersalz, Pommes-Frites Würzsalz
- **Würzsaucen:**  
Grillsauce, Ketchup
- **Aromatisierte Lebensmittel:**  
Fruchtjoghurt, Fruchtmilch, Tee, Energydrinks
- **Kartoffelerzeugnisse:**  
Gnocchi, Klöße, Puffer
- **Süßungsmittel:**  
Süßstoffe, Vanillinzucker

## Nahrungsmittel ohne Gluten

- **Getreide:**  
Mais, Reis, Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Stärke, Kartoffeln, Hirse, Prima-Weizenstärke, Wildreis, Kastanienmehl
- **Fleisch, Fleischerzeugnisse/Wurstwaren:**  
Naturbelassene Produkte
- **Fisch und Meeresfrüchte:**  
Naturbelassene Produkte, Fischkonserven in eigenem Saft oder Öl
- **Milch/Milchprodukte:**  
Naturbelassene Produkte, Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Molke, Milch, saure Sahne, Schmand, süße Sahne, Crème fraîche
- **Käse:**  
Naturkäsesorten bei Hart- und Schnittkäse, Camembert, Frischkäse, Mozzarella, Feta, Schafskäse, Ricotta, Quark, Mascarpone
- **Obst und Gemüse (naturbelassen)**
- **Speisefette / Öle / Essige**
- **Nüsse / Samen / Hülsenfrüchte**
- **Gewürze / Kräuter:**  
Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter, alle reinen Gewürze
- **Zucker:**  
Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, Gelierzucker, Vanillezucker
- **Brotaufstriche:**  
Honig, Frischkäse, Gelee, Fruchtaufstriche, Gemüseaufstriche
- **Getränke:**  
Mineralwasser, Säfte, Kaffee, Tee (nicht aromatisiert)