








## So erkennst du auf der Zutatenliste einer Verpackung, ob ein Lebensmittel glutenfrei oder glutenhaltig ist

Glutenfrei einkaufen kann mühsam und zeitaufwendig sein, vor allem am Anfang der Diagnosestellung Zöliakie. Obwohl Gluten zu den Allergenen zählt und immer deklariert werden muss, sind nicht alle Zutaten eindeutig als glutenfrei gekennzeichnet. Falls Du in der gleichen Situation steckst und unbekannte Zutatenangaben auf Etiketten bei Dir immer noch Zweifel aufkommen lassen, kommt hier eine kleine Hilfe. Mit dieser Check-Liste geht dir der nächste Einkauf einfacher von der Hand! Die Zutaten mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre  enthalten kein Gluten.





### A

- Acesulfam-K 
- Amaranth 
- Agar-Agar 
- Aromat
- Aspartam 


### B

- Backhefe 
- Bier
- Bierhefe, -extrakt
- Buchweizen 
- Bulgur





### C

- Carrageen 
- Chia Samen 
- Chufa, Chufanuss 
- Cornflakes
- Couscous
- Curry 
- Cyclamat 



### D

- Dextrose, Dextrin 
- Dinkel






### F






- Flohsamenschalen 
- Fonio (Hirseart) 
- Fruktose, Frukto-Oligosaccharide 
- Fruktosesirup 

### E

- Einkorn
- Emmer
- E-Nummern 
- Erdmandel 

### G

- Gelatine 
- Gelierzucker 
- Gerste
- Gerstenmalzessig
- Gewürze, Gewürzmischungen, Gewürzextrakte 
- Geschmacksverstärker 
- Glukose, Glukosesirup 

- Glutamat, Natriumglutamat 
- Glutenfreier Hafer, glutenfreies Hafermehl\* 
- Grünkern
- Guarkernmehl 
- Gummi arabicum 
- Glutenfreie Weizenstärke 

\*nur als glutenfrei deklariierter Hafer erlaubt

# H

- Hafer
- Haferkleie
- Hanfsamen ✕
- Hartweizen
- Hefe, Hefeextrakt ✕
- Hirse ✕

# I

- Inulin ✕
- Invertzucker ✕
- Isomalt ✕

# J

- Johannisbrotkernmehl ✕

# K

- Kassava (Maniok) ✕
- Kartoffelstärke ✕
- Kastanien, -mehl ✕
- Kichererbsen, Kichererbsenmehl ✕
- Kuzu ✕

# L

- Laktose ✕
- Leinsamen ✕
- Lecithin ✕
- Linsen, Linsenmehl ✕
- Lupine, Lupinenmehl ✕

# M

- Mais, Maismehl ✕
- Maisstärke ✕
- Malz, Malzextrakt, Malzmehl
- Malzessig
- Maltit, Maltitsirup ✕
- Maltodextrin ✕
- Maltose, Malzzucker ✕
- Maniok, Manioka ✕
- Mannit ✕
- Marantamehl ✕
- Melasse ✕
- Modifizierte Stärke ✕

# O

- Oligofruktose ✕

# P

- Pektin ✕
- Pfeilwurzelmehl ✕
- Puderzucker ✕

# Q

- Quinoa ✕
- Quorn ✕

# R

- Reis, Reismehl ✕
- Reisstärke ✕
- Ribel ✕
- Roggen
- Rohrzucker ✕

# S

- Saccharin ✕
- Saccharose ✕
- Seitan
- Sago ✕
- Soja, Sojamehl ✕
- Sojalecithin ✕
- Sojasaucen
- Sorbit, Sorbitol, Sorbitsirup ✕
- Sorghum ✕
- Stärke ✕

# T

- Tapioka ✕
- Tapiokastärke ✕
- Tarakernmehl ✕
- Teff ✕
- Triticale

# U

- UrDinkel

# V

- Viogern

# W

- Weizen
- Weizeneiweiss
- Weizenstärke, Weizenstärkesirup
- Weizengras, Weizengrassaft ✕
- Weizenkeimöl ✕
- Whisky ✕
- Wodka ✕
- Würze ✕

# X

- Xanthan ✕
- Xylit ✕

# Y

- Yam ✕

# Z

- Zichorien ✕