



Ernährung bei Weizenallergie



Wissenswertes

Weizen gehört neben Roggen, Gerste und Hafer u. a. zur Pflanzenfamilie der Süßgräser. Da Weizen ein häufig verzehrtes Getreide ist, spielen Allergien auf Weizeneiweiß auch eine besondere Rolle.

Im Kindesalter steht Weizen mit auf der Liste der Hauptallergieauslöser. Im Erwachsenenalter tritt eine Weizenallergie eher selten auf, da sich diese Allergie häufig bis ins Schulalter wieder verliert. Weizen enthält eine Vielzahl von teilweise hitzestabilen Allergenen. Durch lange Backzeiten kann die allergene Wirkung vermindert werden.

Therapie

Die Therapie der Weizenallergie besteht aus der Karenz von Weizen sowie der verwandten Getreidesorten wie Dinkel, Urkorn und Einkorn. Da Weizen hierzulande zu den Grundnahrungsmitteln zählt und aufgrund seiner guten Backeigenschaften in zahlreichen Produkten Verwendung findet, hat diese Therapie eine grundlegende Ernährungsumstellung zur Folge. Weizen bildet die Hauptzutat in Back- und Brotwaren. Darüber hinaus wird Hartweizen vor allem zur Herstellung von Nudeln, Klößen und Fertiggrieß verwendet.

Hinweise für die Nährstoffversorgung:

Weizen stellt einen guten Lieferanten für Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine dar. Solange nur auf Weizeneiweiß eine Allergie besteht, kann auf andere Getreidearten ausgewichen werden, ohne dass ein Nährstoffmangel zu befürchten ist.

Gut zu wissen ...

Eine Weizenallergie darf nicht mit der Krankheit Zöliakie verwechselt werden. Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, verbunden mit der Lebensmittelunverträglichkeit gegenüber Gluten. Gluten ist auch in anderen Getreidearten wie Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer enthalten.

Folgende Bezeichnungen im Zutatenverzeichnis weisen auf Verwendung von Weizen hin:

Weizen (-mehl, -grieß, -flocken, -kleie), Hartweizen, Hartweizengrieß, Vollkorn (-mehl, -grieß, -flocken, -kleie), Vollkornweizen, Semmelmehl*, Paniermehl*, Malz*, Stärke*, modifizierte Stärke*, Weizengluten, Bindemittel*, Pflanzeneiweiß*, Gewürzmischungen*, Aromamischungen*

* mit dem Zusatz „Weizen“

Tipps für eine weizenfreie Ernährung:

Backen Sie selbst, z. B. reines Roggenbrot auf Sauerteigbasis oder Buchweizenbrot. Weichen Sie auf sogenannte Pseudogetreide oder glutenfreie Bindemittel bzw. Produkte aus, z. B. Amarant, Buchweizen, Hirse, Mais-, Guarkern-, Johannisbrotkern-, Kastanien-, Kartoffelmehl oder Kartoffelstärke sowie gluten- und weizenfreies Brot.

Müsli selbst zubereiten, z. B. aus Hafer- oder Roggenflocken und Amarant. Paniermehl selbst herstellen aus getrockneten, weizenfreien Backwaren.

Essen Sie außer Haus, wählen Sie ungebundenes Gemüse, Salat mit Essig-Öl-Dressing, Kartoffeln, Reis sowie unpanierten Fisch und unpaniertes Fleisch.

Lebensmittel, die Weizen enthalten können	Lebensmittel, die keinen Weizen enthalten
Milch / Milchprodukte	
<ul style="list-style-type: none"> • Joghurt und Quark mit Müsli, Getreideflocken und Malz • Speiseeis mit Keksbestandteilen • paniertes Camembert • Roquefort • fettreduzierter Käse 	<ul style="list-style-type: none"> • Milch und alle Milchprodukte (H-Milch, Vollmilch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Käse) • Speiseeis¹
Fleisch / Fleischerzeugnisse, Fisch/Fischerzeugnisse, Eier	
<ul style="list-style-type: none"> • Brat- und Brühwurst • Rohwurst (Salami) • gekochter Schinken • Leberwurst, Blutwurst, Grützwurst² • zubereitetes Hackfleisch (z. B. Frikadellen, Hamburger, Buletten) • Fleisch und Fleischerzeugnisse mit gebundener Soße² • paniertes Fleisch und paniertes Fisch • Eiergerichte (z. B. Eierpfannkuchen, Crêpes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Roastbeef • roher Schinken • Brataufschnitt (z. B. Kassler, Putenbrust)¹ • alle Sorten Fleisch und Fisch: frisch, tiefgekühlt, unpaniert • Eier: frisch
Getreide / Getreideprodukte, Kartoffeln	
<ul style="list-style-type: none"> • Weizen: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke • Dinkel und Grünkern • Brot, Brötchen, Toastbrot, Knäckebrot, Zwieback • Roggenbrot³ • Kuchen, Kekse, Waffeln, Blätterteig und Backmischungen • Salzgebäck • Teigwaren wie Nudeln (z. B. Lasagne, Spaghetti, Tortelloni, Ravioli) • Paniermehl, Semmelmehl • Pizza • Kartoffelzubereitungen (Kartoffelgratin [Béchamelsoße], Kroketten, Kartoffelknödel, Kartoffelpuffer, Kartoffelpüree) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hafer, Gerste, Roggen: -körner, -mehl, -schrot, -flocken, -grieß, -grütze, -kleie, -stärke • Brot und Gebäck ohne Weizen (aus 100 % Roggen oder Kastanienmehl) • Hirse, Buchweizen, -körner, -flocken, -mehl • Reis: Langkorn-, Rundkorn-, Milch-, Naturreis • Mais: -mehl, -stärke, -grieß, -kleie sowie Popcorn, Cornflakes • Amarant, Quinoa, Maniok/Tapioka • alle Sorten Kartoffeln, Kartoffelstärke, Kartoffelmehl • zum Binden von Soßen: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Maisstärke
Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst	
<ul style="list-style-type: none"> • zubereitete Gerichte mit Soßen (Mehlschwitzen, Béchamelsoße, Aufläufe) 	<ul style="list-style-type: none"> • alle Sorten Gemüse und Hülsenfrüchte: unverarbeitet, frisch, tiefgekühlt („naturrell“) • alle Sorten Obst: unverarbeitet, frisch, TK oder getrocknet
Süßes / Getränke	
<ul style="list-style-type: none"> • Müsliriegel, Malzbonbons, Dragees⁴ • gefüllte Schokolade, Pralinen, Schokolade mit Waffelstücken, Schokolade mit Malz • Pudding mit Weizenstärke • Malzkaffee, Malzbier, Caro-Kaffee®, Instant-Getränke 	<ul style="list-style-type: none"> • Honig, Konfitüre • Fruchtgummi, Schokolade, Marzipan • Pudding mit geeigneter Stärke • Fruchtkaltschale, Grütze, Fruchtquark, Fruchtjoghurt • Milch, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Fruchtsaftgetränke
Verschiedenes	
<ul style="list-style-type: none"> • Margarine mit Weizenkeimöl, Weizenkeimöl⁵ • Würzsoßen, -pasten, Gewürzzubereitungen • Fertiggerichte (z. B. Fertigsuppen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Margarine • Butter, pflanzliche Öle, Schmalz • Ketchup, Senf, Mayonnaise, Dressing, Remoulade¹

¹Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen ² Wenn als Bindemittel Weizenmehl oder -stärke enthalten ist ³Roggenbrot kann Weizenmehl enthalten ⁴Vorsicht auch bei Medikamenten in der Darreichungsform als Dragee oder Tablette ⁵Weizenkeimöl wird häufig vertragen.