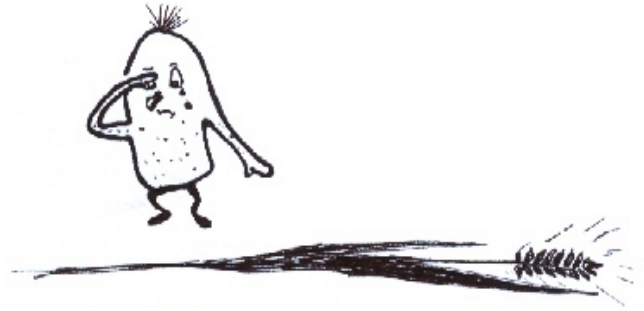


## Allergische Belastung Weizen



Bei Ihnen wurde eine Weizenunverträglichkeit diagnostiziert. Um diese Unverträglichkeit behandeln zu können, ist eine Diät (Karenz) notwendig. Diese soll Ihren Körper entlasten. Das heisst: Sie müssen sich während des gesamten Behandlungszeitraumes und einige Zeit danach weizenfrei ernähren.

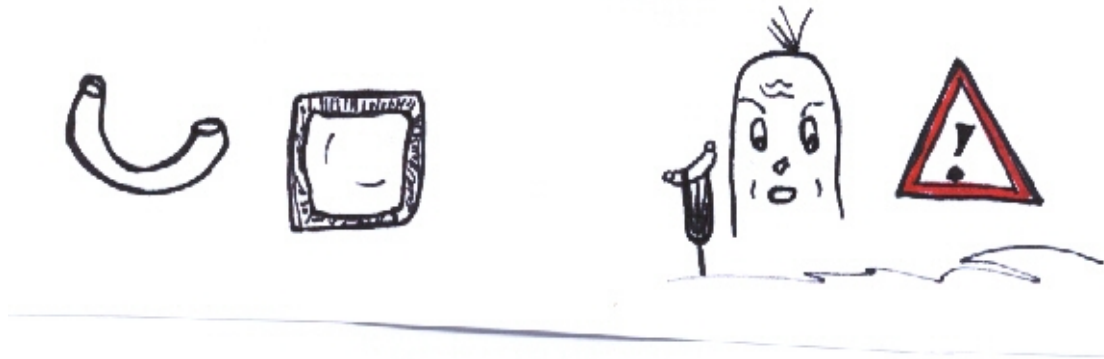
Es gibt Nahrungsmittel die offensichtlich Weizen enthalten. Leider gibt es aber auch sehr viele, in denen Weizen versteckt ist. Grundsätzlich gilt: Wenn Produkte nicht ausdrücklich als weizen- oder glutenfrei deklariert sind, können Sie davon ausgehen, dass sie Weizen enthalten. Zur besseren Orientierung geben wir Ihnen dieses Merkblatt mit. Trotz dessen, dass keine 100%-ige Diät möglich ist, sollten Sie diese Anleitung so gut es geht einhalten.



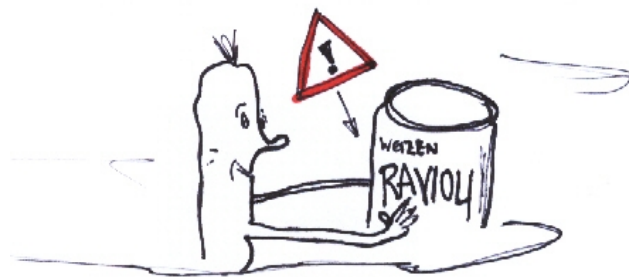
**Brot:** Fast jedes gekaufte Brot, (auch wenn es als Roggenbrot etc. deklariert ist), enthält mehr oder weniger grosse Beimengungen von Weizen! Das gilt auch für Knäckebrot und viele Backwaren.

Empfehlung: Brot mit weizenfreiem Mehl selber backen. Charly`s Bäckerei bietet in allen Filialen ein weizenfreies **Roggenbrot ohne Hefe** an.

**Wichtig:** verlangen Sie das hefefrei Roggenbrot, da die Bäckerei auch ein herkömmliches Roggenbrot mit Weizenanteil im Sortiment hat. Die Bäckerei führt auch ein **Dinkelbrot**, das sich ebenfalls gut eignet. Es muss jedoch speziell vorbestellt werden. Weiter ist das **Wasa Roggenknäckebrot Mjolk** zu empfehlen.



**Teigwaren:** Alle nicht ausdrücklich als weizen- oder glutenfrei deklarierten Teigwaren sind zu meiden. Als Alternative können **Dinkelteigwaren** (Migros) empfohlen werden. In jeder Dropa finden Sie eine Palette von Produkten, die weizenfrei sind. (**Achtung:** Buchweizenteigwaren können auch mit Weizen ergänzt sein.)



### **Zu bedenken:**

Fertig- und Halbfertigprodukte enthalten in der Regel Weizen in kleinen Mengen. Dies ist oft nicht deklariert. Speziell zu beachten sind folgende Lebensmittel: Babynahrung, Suppen, Saucen, Kartoffelchips, Süssigkeiten, Milchprodukte, Fertigpudding und Milchgetränke.

Folgende alltägliche Produkte können Weizen enthalten: Senf, Ketchup, Fertigmajonaisen, Fertigsalatdressings, Bouillon-, Suppenwürfel, Wurstwaren, Aufschnitt, alle panierten Lebensmittel, Weizengriess (Brei), Backpulver, Trockenhefe, Margarine, Pflanzenöle und Gewürzmischungen jeglicher Art.



### **Möglichkeiten Weizen zu ersetzen**

Der logische und vollwertigste Ersatz für Weizen ist Dinkel oder Kamut! Beide Getreide sind der Vorläufer unseres Kulturweizens, haben aber ein anderes Eiweissmolekül und sind für den Weizenallergiker immer verträglich. Auch alle anderen Getreidesorten (Roggen, Gerste, Hafer, Buchweizen etc.) sind im allgemeinen verträglich.

Bei Fragen oder Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne für ergänzende Auskünfte zur Verfügung.

GESUNDHEITSPRAXIS Cécile Fehr

Dielsdorf, 02.10.2006