Nahrungsmittelunverträglichkeit
Leitfaden für Betroffene



Sich endlich wieder wohl fühlen

Cambridge Nutritional Sciences

Nahrungsmittelunverträglichkeit
Leitfaden für Betroffene
Einführung



Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, Ihre Ernährung auf der Basis Ihrer Testergebnisse über IgG-Nahrungsmittelintoleranzen erfolgreich umzustellen.

Unser Ziel ist es, Ihnen alle Informationen an die Hand zu geben, die Sie benötigen, um wieder zu einer besseren Gesundheit zurückzufinden.

Damit dies bestmöglich gelingen kann, sollten Sie diese Broschüre aufmerksam durchlesen und die Umstellung Ihrer Ernährung im Vorfeld sorgsam planen. Wir empfehlen Ihnen dringend, jegliche grundlegende Veränderung Ihres Ernährungsplans unter der Aufsicht eines entsprechend qualifizierten Ernährungsberaters oder Diätassistenten durchzuführen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass Sie sich gesund und ausgewogen ernähren und mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden.

Cambridge Nutritional Sciences

Inhalt

NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT

Was ist Nahrungsmittelunverträglichkeit? 3
Testen auf Nahrungsmittelunverträglichkeit 4
Ich habe den Test gemacht ...
Was mache ich mit den Ergebnissen? 5

VERSTEHEN IHRER TESTERGEBNISSE

Verstehen Ihrer Testergebnisse 7
Was Sie dabei beachten sollten 9
Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen 10

GUT UND RICHTIG KOCHEN UND ESSEN

Planen Ihrer Ernährung 12
Lebensmittelsverzeichnis 13
Kochen und Essen ohne ...
- Milchprodukte 21
- Eier 31
- Fisch & Meeresfrüchte 41
- Obst 43
- Getreide 45
- Weizen 47
- Gluten 65
- Kräuter & Gewürze 81
- Fleisch 83
- Nüsse 85
- Gemüse 87
- Soja 89
- Hefe 95
- Sonstige Lebensmittel 105

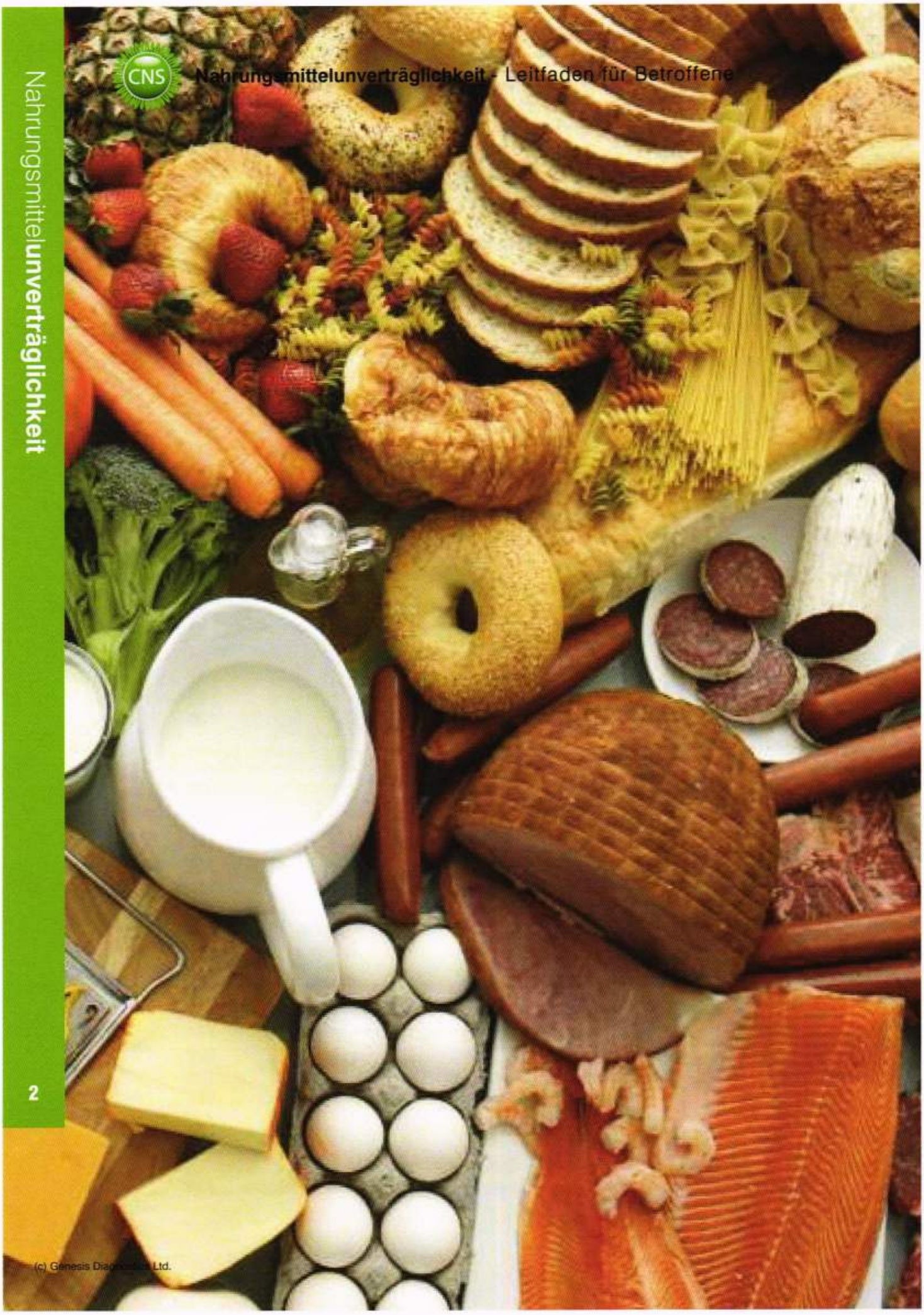
DIE BEDEUTUNG EINER GESUNDEN UND AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNG

Eiweiß 108
Fette 110
Kohlenhydrate 111
Vitamine und Mineralstoffe 112
Die Lebensmittelpyramide 117

WEITERE INFORMATIONEN

Überwachen Ihrer Ernährung und Ihrer Symptome 120
Wiedereinführen von Lebensmitteln 122
Vermeiden neuer Nahrungsmittelunverträglichkeiten 124
Häufig gestellte Fragen 126
Erfahrungsberichte 128
Glossar und Abkürzungen 129
Nützliche Adressen 130
Literatur 131
Internetseiten über Lebensmittel ohne bestimmte Zutaten, wie "Free From Foods"-Seiten 133

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Nahrungsmittelunverträglichkeit - Leitfaden für Betroffene

(c) Genesis Diag[illegible] Ltd.



Nahrungsmittel-
unverträglichkeit

Nahrungsmittel-unverträglichkeit

Was ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (auch Nahrungsmittelintoleranz genannt) reagiert Ihr Körper negativ auf bestimmte Lebensmittel. Häufig sind es die Nahrungsmittel, die wir regelmäßig zu uns nehmen oder die wir besonders gern essen, die Probleme verursachen. Die Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit können auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein: ein Enzymmangel z. B. bei Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten chemischen Stoffen wie z. B. gegenüber Aminen in Schokolade und Rotwein, die Migräne auslösen kann, oder eine IgG-Immunantwort wie in Ihren Testergebnissen aufgeführt.

Studien haben gezeigt, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten auch durch IgG-Antikörper ausgelöst werden können, die Ihr Immunsystem beim Verzehr bestimmter Lebensmittel bildet[1]. Unter normalen Umständen gehen diese Antikörper Verbindungen mit den in der Nahrung enthaltenen Proteinen ein. Diese werden dann von Ihrem Immunsystem ohne nachteilige Auswirkungen beseitigt. Wenn das Immun- oder das Verdauungssystem jedoch gestört ist, können sich diese Eiweißverbindungen im ganzen Körper ablagern und Entzündungen auslösen. Hierdurch kann es zu einer Vielzahl von Symptomen wie Müdigkeit, Reizdarmsyndrom, Blähungen, Migräne oder Übergewicht kommen. Somit betrachtet Ihr Körper also die zugeführte Nahrung als "Problem". Die Symptome können einige Tage oder auch länger andauern. Häufig treten sie auch nur zeitweise, mit Unterbrechungen auf, sodass es schwierig ist zu erkennen, mit welchen Lebensmitteln genau Ihr Körper nicht zurechtkommt. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit darf nicht mit einer Nahrungsmittelallergie verwechselt werden.



Testen auf Nahrungsmittelunverträglichkeit

Anhand einer kleinen Blutprobe aus der Fingerbeere ist es möglich, nahrungsmittelspezifische IgG-Antikörper im Blut nachzuweisen und zu messen. Ob und wie viele solcher IgG-Antikörper in Ihrem Blut gefunden wurden, können Sie Ihren persönlichen Testergebnissen entnehmen.

Wie Sie diesen Leitfaden nutzen

Diese Broschüre erläutert, was Ihre Testergebnisse bedeuten und wie Sie Ihre neue Ernährung planen sollten. Sie wird Ihnen dabei helfen, diejenigen Lebensmittel zu identifizieren, die Sie meiden sollten, und Ihnen Anregungen für Alternativen geben. Sie soll Ihnen Anleitung zur Überwachung Ihrer Ernährung und Ihrer Symptome und Hilfestellung bei der Wiedereinführung von Lebensmitteln geben, nachdem Ihr Gesundheitszustand sich gebessert hat.

Das folgende Flussdiagramm zeigt die wichtigsten Schritte auf.

1. Dietary advice based on food specific IgG results (Ernährungsempfehlungen basierend auf lebensmittelspezifischen IgG-Testergebnissen) *Geoffrey Hardman, Gillian Hart, Universität York, Heslington, York, GB Nutrition and food science, Bd. 37, Nr. 1, 2007, S.16-23*

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Ich habe den Test gemacht ...
Was mache ich mit meinen Ergebnissen?

Ergebnisse erhalten



Lesen ...
Bericht und Begleitschreiben

Verstehen

Lesen **...s. 8-10**
Verstehen Ihrer Testergebnisse

Identifizieren



Anhand Ihres Berichts...
ERHÖHT Produkte, die zu meiden sind
AN DER GRENZE Produkte, die einzuschränken sind
NORMAL Produkte, die Sie genießen können

Ihre Ernährung planen



Lesen ...
Gut und richtigkochen und essen ...S. 11-106
Lebensmittelverzeichnis ...S. 13-19
Die Bedeutung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ...S. 107-118

Überwachen

Lesen ... **...S. 120**
Überwachen Ihrer Ernährung und Ihrer Symptome

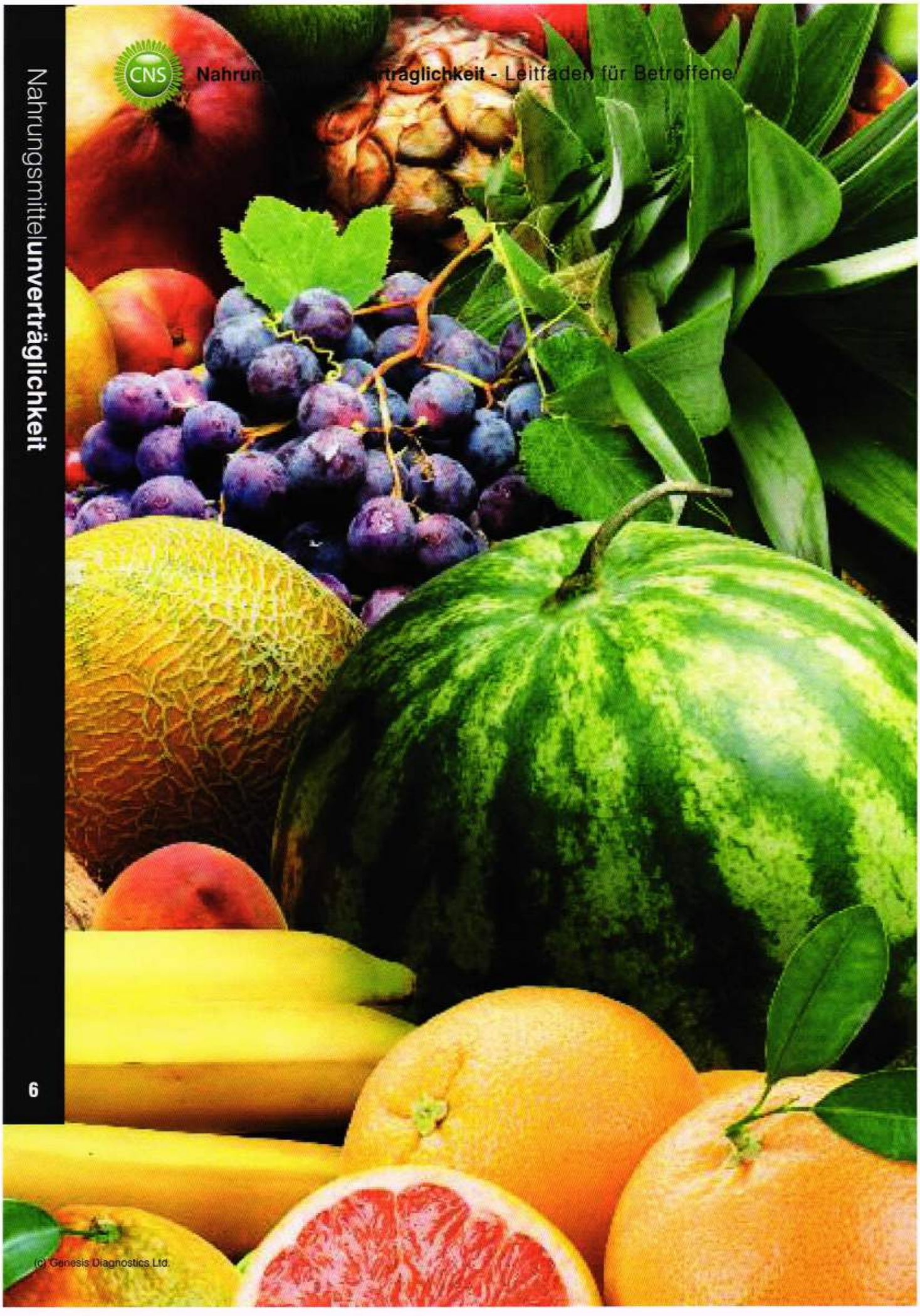
Wiedereinführen

Lesen **...S. 122**
Wiedereinführen von Lebensmitteln

Neue Intoleranzen vermeiden

Lesen **...S. 124**
Vermeiden neuer Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Verstehen Ihrer **Testergebnisse**

Verstehen Ihrer **Testergebnisse**

Sie wurden auf alle Lebensmittel getestet, die in Ihrem Bericht aufgeführt waren. Wie Sie sehen können, werden die einzelnen Lebensmittel entweder in der roten, der gelben oder der grünen Spalte aufgeführt. Dabei zeigen die verschiedenen Farben an, wie stark Ihr Körper auf die verschiedenen Lebensmittel reagiert hat.

Falls Sie Beschwerden haben und Ihr Test erhöhte IgG-Antikörper gegen bestimmte Lebensmittel aufzeigt, kann dies auf eine Unverträglichkeit gegenüber diesen Lebensmitteln hindeuten. Ein Verzicht auf die entsprechenden Produkte für mindestens drei Monate kann zu einer Besserung der Symptome führen. Nach dieser Zeit sollte es möglich sein, die zuvor vom Speiseplan gestrichenen Produkte ohne erneute Beschwerden langsam wieder in Ihren Ernährungsplan aufzunehmen.

Die Anzahl der bei Ihnen gemessenen Antikörper ist als **ERHÖHT**, **AN DER GRENZE** oder **NORMAL** gekennzeichnet. Die Konzentration der IgG-Antikörper (in U/ml) ist jeweils in Klammern nach jedem Lebensmittel angegeben.

Die folgenden Hinweise sollen Ihnen bei der Umstellung Ihrer Ernährung helfen:

ERHÖHT	AN DER GRENZE	NORMAL
Zeigt an, dass eine starke Antikörper-Reaktion auf ein Lebensmittel festgestellt wurde.	**Zeigt an, dass eine schwache Antikörperreaktion auf ein bestimmtes Lebensmittel festgestellt wurde.**	**Zeigt an, dass Ihr Körper keine besondere Reaktion auf ein Lebensmittel gezeigt hat.**
Diese Lebensmittel sollten Sie mindestens drei Monate lang völlig von Ihrem Speisezettel streichen. Greifen Sie stattdessen auf Lebensmittel aus der Spalte NORMAL und weitere Alternativprodukte zurück, die Sie in dem entsprechenden Lebensmittel-Abschnitt finden. Wenn Ihr Test beispielsweise zeigt, dass bei Ihnen eine Unverträglichkeit gegenüber Weizen vorliegt, dann sollten Sie auf Weizen verzichten und ihn durch Haferprodukte, Roggenbrot, Quinoa und Naturreis ersetzen (sofern diese nicht unter ERHÖHT aufgeführt sind), um eine ausgewogene Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen. P.S. Ist die ERHÖHT-Spalte leer bei Ihnen, sollten Sie die in der Spalte AN DER GRENZE aufgelisteten Nahrungsmittel drei Monate meiden.	Diese Lebensmittel sollten Sie über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten reduzieren und nur im Wechsel verzehren, um eine Verschlimmerung der Unverträglichkeit zu vermeiden. **Im Wechsel bedeutet**, dass Sie ein bestimmtes Nahrungsmittel nur einmal alle vier Tage essen dürfen. Um zum Beispiel Weizen im Wechsel zu verzehren, könnten Sie an Tag 1 Brot aus Weizenmehl, an Tag 2 Haferkekse, an Tag 3 Maisbrot, an Tag 4 Roggenbrot und an Tag 5 Hartweizennudeln essen. Wählen Sie alternative Nahrungsmittel aus der grünen Spalte mit der Überschrift NORMAL und anhand des entsprechenden Abschnitts im Kapitel **Gut und richtig kochen und essen**. Dabei sollten Sie darauf achten, dass diese nicht in der Spalte ERHÖHT aufgeführt sind.	Diese Lebensmittel können ohne Einschränkung verzehrt werden - es sei denn, Ihnen ist bereits bekannt, dass Sie auf bestimmte Lebensmittel reagieren. In solchen Fällen sollten Sie auch weiterhin darauf verzichten, da dieser Reaktion ein nicht immunologischer Mechanismus zugrundeliegen könnte.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Was Sie dabei beachten sollten

- Es kann unter Umständen schwierig sein, auf eine Vielzahl von Nahrungsmitteln aus der ERHÖHT Spalte gleichzeitig zu verzichten.

  Möglicherweise ist es für Sie leichter,

  - auf die vier oder fünf Lebensmittel mit den höchsten Antikörper Konzentrationen völlig zu verzichten und
  - die verbleibenden Nahrungsmittel, bei denen eine geringere Konzentration an Antikörpern nachgewiesen wurde, zu reduzieren und/oder im Wechsel zu verzehren.

- Möglicherweise werden Sie sich einige Tage lang, nachdem Sie bestimmte Nahrungsmittel gestrichen haben, schlechter fühlen als zuvor. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Ihr Körper versucht, mit der Umstellung zurechtzukommen. Nach wenigen Tagen sollte sich jedoch alles wieder eingespielt haben.
- In der Regel stellt sich eine Verbesserung der Symptome innerhalb von drei bis sechs Wochen ein.
- Wenn Sie auf eine Gruppe von Lebensmitteln wie etwa Milchprodukte vollständig verzichten, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass Sie die in diesen Produkten enthaltenen Nährstoffe (in diesem Fall Kalzium) aus anderen Nahrungsmitteln beziehen (siehe **Vitamine und Mineralstoffe**).
- Ersetzen Sie ein Lebensmittel niemals durch nur ein einziges anderes Lebensmittel, da hierbei die Gefahr besteht, dass Sie auch gegen dieses eine Unverträglichkeit entwickeln. Wenn Sie also etwa beim Frühstück auf Weizen (beispielsweise in Form von Frühstücksflocken) verzichten wollen, sollten Sie nicht einfach auf Haferflocken umsteigen, sondern stattdessen Ihr Frühstück variieren. Sie könnten beispielsweise abwechselnd Müsli, Rühreier und Käsebrot essen.
- Lebensmittel, die Sie drei Monate oder länger nicht mehr zu sich genommen haben, sind in der Tabelle wahrscheinlich unter NORMAL aufgelistet.
- Einige Menschen reagieren auch auf andere Produkte derselben Lebensmittelfamilie. Sofern Sie auf diese nicht getestet wurden und keine Reaktion gezeigt haben, besteht ein erhöhtes Risiko. Im **Lebensmittelverzeichnis** finden Sie eine Aufstellung der einzelnen Produkte, die derselben Gruppe angehören.
- Viele Menschen erleben die größten Besserungen, wenn sie problematische Lebensmittel komplett aus ihrem Speiseplan streichen. Doch wenn Sie ein bestimmtes Produkt nicht komplett vermeiden können oder Ihre Diät für ein oder zwei Tage unterbrechen müssen, muss Ihnen dies auch keine Sorge bereiten. Machen Sie einfach weiter, sobald es geht.
- Wenn nach der Umstellung Ihrer Ernährung auf der Basis Ihrer Testergebnisse keine Verbesserung eintritt, werden Ihre Beschwerden vermutlich nicht durch eine Nahrungsmittelintoleranz ausgelöst. In diesem Fall sollten Sie sich an einen entsprechend ausgebildeten Facharzt wenden.
- Der IgG-Nahrungsmittelintoleranz-Test testet nicht auf klassische Allergien, bei denen sich IgE-Antikörper bilden. **Wenn Sie wissen, dass Sie an einer Allergie leiden, sollten Sie das Lebensmittel, auf das Sie allergisch reagieren, auch weiterhin meiden - unabhängig von den Testergebnissen.**

- Gliadin ist ein Protein und Bestandteil von Gluten, das im Weizen-, Gersten- und Roggenkorn zu finden ist. Bedingt durch das von uns verwendete Testverfahren wird auf Gliadin zusätzlich zu den Getreidesorten separat getestet. Wenn Ihr Test eine positive Reaktion auf Gliadin zeigt, empfehlen wir den Verzicht auf Nahrungsmittel, die Weizen, Gerste oder Roggen enthalten, auch wenn diese Getreidesorten in Ihrem Ergebnisbericht in der Spalte NORMAL gelistet sind.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Bevor Sie Ihre Ernährung umstellen

Ernährung und Gesundheit gehen Hand in Hand. Bevor Sie Ihren Ernährungsplan ändern, sollten Sie daher einige Grundregeln beachten.

- Wenn Sie an einer Krankheit leiden, schwanger sind oder Medikamente einnehmen, sollten Sie die Umstellung Ihrer Ernährung mit Ihrem Arzt, einem Ernährungsberater oder einem Diätassistenten besprechen.
- Planen und organisieren Sie Ihre Mahlzeiten soweit als möglich im Voraus. Wenn Sie sich vorab Rezeptideen mit Hilfe Ihrer **NORMAL**-Nahrungsmittel zusammenstellen und entsprechend einkaufen, laufen Sie weniger Gefahr, nicht zu wissen, was Sie essen sollen.
- Prägen Sie sich ein, welche Nahrungsmittel Sie essen können. Auch wenn Sie eine Unverträglichkeit gegenüber einigen Lebensmitteln haben, so gibt es doch eine Vielzahl von Produkten, die Sie problemlos zu sich nehmen können. Anstatt sich auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie nicht essen dürfen, ist es häufig hilfreicher, die Aufmerksamkeit auf all jene Lebensmittel zu richten, die Ihnen keine Probleme bereiten - also diejenigen in der Spalte **NORMAL**.
- Vermeiden Sie auch weiterhin alle Lebensmittel, von denen Sie wissen, dass Sie sie nicht vertragen - auch wenn sie in Ihren Testergebnissen nicht als problematisch ausgewiesen sind.
- Lernen Sie zu erkennen, in welchen Produkten die für Sie problematischen Substanzen enthalten sind. Fertiggerichte und -saucen enthalten häufig eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, die Sie in dem Produkt vielleicht nicht erwarten würden. Daher sollten Sie vor dem Einkauf in jedem Fall immer genau die Zutatenliste lesen.
- Sorgen Sie für möglichst viel Abwechslung. Wählen Sie täglich unterschiedliches verschiedenfarbiges Obst und Gemüse und achten Sie auf verschiedene Eiweißarten wie beispielsweise Rühreier zum Frühstück, Thunfischsalat zum Mittagessen und einen Hähnchentopf zum Abendessen. Durch den Verzehr einer Vielzahl von verschiedenen Lebensmitteln erhöhen Sie die Palette von wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die Sie zu sich nehmen, und verringern das Risiko einer Unverträglichkeit gegenüber einem einzelnen Lebensmittel.
- Jede Ernährungsumstellung und der Verzicht auf einzelne Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen muss sorgsam geplant werden, um sicherzustellen, dass Sie weiterhin ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Wir empfehlen, dass Sie sich an die Informationen in dieser Broschüre halten und sich bei weiteren Fragen an einen Ernährungsfachmann in Ihrer Nähe oder an uns wenden (siehe **Nützliche Adressen**) .

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Gut und richtig **kochen und essen**

Planen Ihrer Ernährung

In diesem Kapitel finden Sie Informationen zu allen Lebensmitteln, die in Ihren Testergebnissen aufgeführt sind. Wie auch in Ihrem persönlichen Bericht, sind diese in die folgenden Gruppen untergliedert:

- **Milchprodukte**
- **Eier**
- **Fisch & Meeresfrüchte**
- **Obst**
- **Getreide**
- **Weizen**
- **Gluten**
- **Kräuter & Gewürze**
- **Fleisch**
- **Nüsse**
- **Gemüse**
- **Soja**
- **Hefe**
- **Sonstige Lebensmittel**

Nahrungsmittel, die in Ihren Testergebnissen unter ERHÖHT oder AN DER GRENZE aufgeführt sind, müssen Sie - wie unter **Verstehen Ihrer Testergebnisse** erläutert - für einen Zeitraum von mindestens drei Monaten entweder ganz meiden oder im Wechsel essen, sofern Ihnen keine anderen Anweisungen von einem Ernährungsberater oder Arzt vorliegen.

Für die meisten Nahrungsmittel sollte es relativ problemlos möglich sein, sie von Ihrem Speiseplan zu streichen und einfach durch andere Lebensmittel Ihrer NORMAL-Liste zu ersetzen. Es kann sein, dass Ihnen auch andere Lebensmittel aus derselben Gruppe wie die Lebensmittel, gegenüber welchen Sie eine Unverträglichkeit haben, Probleme bereiten. Als kleine Hilfestellung haben wir daher ein Lebensmittelverzeichnis mit allen Lebensmittelgruppen und -familien für Sie zusammengestellt.

Einige Dinge wie beispielsweise **Weizen, Gluten, Milchprodukte, Eier, Soja** und **Hefe** sind da schon schwieriger zu streichen, weil sie sehr häufig, wenn nicht täglich verzehrt werden und in vielen Produkten enthalten sind. Zu diesen Lebensmitteln finden Sie auf den folgenden Seiten viele weitere Informationen, die Ihnen dabei helfen, Ihren neuen Ernährungsplan aufzustellen. Unter anderem finden Sie:

- **Kochen und Essen ohne ...**
- **Zu meidende Lebensmittel**
- **Auf welche Angaben in der Zutatenliste Sie achten sollten**
- **Alternative Produkte**
- **Nützliche Tipps zum Kochen**
- **Vorschläge für Mahlzeiten**
- **Rezeptideen**
- **Einkaufsliste**

Viel Erfolg beim Erstellen Ihres neuen Ernährungsplans!

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Lebensmittel-verzeichnis

In der folgenden Tabelle finden Sie alle Lebensmittel, auf die Sie im Rahmen des Tests reagiert haben.

Suchen Sie hier die Lebensmittel, die bei Ihnen in der Spalte ERHÖHT aufgeführt sind. Anschließend finden Sie unter der entsprechenden Lebensmittelgruppe Informationen zu gutem und richtigem Essen und Kochen, zu Angaben in der Zutatenliste von Produkten, auf die Sie achten sollten, zu alternativen Lebensmitteln, die Sie anstelle des von Ihnen zu meidenden Produkts essen können, sowie Einkaufslisten, Rezepte und Vorschläge für Mahlzeiten.

Einige Menschen reagieren auch auf andere Lebensmittel derselben Familie. Sofern Ihr Test nicht gezeigt hat, dass Sie auf diese nicht reagieren, sollten sie diese ebenfalls meiden.

	Lebensmittel	Familie	Andere Lebensmittel derselben Familie
Milchprodukte	**alpha-Lactalbumin**		Wichtiges Eiweiß in Milch, z. B. in Kuh-, Ziegen-, Schafs- und Büffelmilch
	beta-Lactoglobulin		Wichtiges Eiweiß in Milch, z. B. in Kuh-, Ziegen-, Schafs- und Büffelmilch
	Büffelmilch	Hornträger	Rinder, Ziegen, Schafe
	Casein		Wichtiges, Eiweiß in Milch, z. B. in Kuh-, Ziegen-, Schafs- und Büffelmilch
	Kuhmilch	Hornträger	Ziege, Schaf, Büffel
	Schafsmilch	Hornträger	Kuh, Ziege, Büffel
	Ziegenmilch	Hornträger	Ziege, Schaf, Büffel
Eier	**Eigelb**	Fasan	Pfau, Wachtel, Rebhuhn
	Eiklar	Fasan	Pfau, Wachtel, Rebhuhn
Fisch & Meeresfrüchte	**Aal**	Aal	Keine bekannt
	Auster	Weichtiere	Meerohr, Venusmuschel, Herzmuschel, Miesmuschel, Jakobsmuschel, Schnecken, Kalamare, Tintenfisch
	Barsch	Barsche	Red Snapper
	Barsche	Barsche	Barsch (weiß), Amerikanischer Flussbarsch
	Forelle	Lachsfische	Lachs
	Garnelen	Krustentiere	Hummer, Krabben, Langusten
	Hecht	Hechte	Grashecht
	Hering	Heringe	Alse (Maifisch)
	Herzmuschel	Weichtiere	Meerohr, Venusmuschel, Miesmuschel, Auster, Jakobsmuschel, Schnecken, Kalamare, Tintenfisch
	Hummer	Krebse	Krabben, Langusten, Garnelen, Shrimps
	Jakobsmuschel	Weichtiere	Meerohr, Venusmuschel, Herzmuschel, Miesmuschel, Auster, Schnecken, Kalamare, Tintenfisch
	Kabeljau	Dorsche	Schellfisch, Seehecht, Seelachs
	Kalamare	Weichtiere	Meerohr, Venusmuschel, Herzmuschel, Miesmuschel, Jakobsmuschel, Schnecken, Tintenfisch
	Karpfen	Elritze	Döbel
	Kaviar	Störe	Störe
	Krabben	Krebse	Hummer, Langusten, Garnelen, Shrimps
	Lachs	Lachsfische	Forelle
	Makrele	Makrelen	Seeteufel
	Meerbrasse	Meerbrassen	Rotbrasse, Brasse, Sträflings-Meerbrasse
	Miesmuschel	Weichtiere	Meerohr, Venusmuschel, Herzmuschel, Auster, Jakobsmuschel, Schnecken, Kalamare, Tintenfisch
	Sardellen	Sardellen	Keine bekannt
	Sardine	Heringe	Hering
	Schellfisch	Dorsche	Seehecht, Kabeljau, Seelachs
	Scholle	Schollen	Flunder, Heilbutt, Seezunge, Steinbutt
	Schwertfisch	Schwertfische	Schwertfisch
	Seehecht	Dorsche	Schellfisch, Kabeljau, Seelachs
	Seeteufel	Seeteufel	Thunfisch, Bonito
	Seezunge	Schollen	Flunder, Heilbutt, Scholle, Steinbutt
	Sepia	Weichtiere	Meerohr, Venusmuschel, Herzmuschel, Miesmuschel, Auster, Jakobsmuschel, Schnecken, Kalamare, Tintenfisch
	Steinbutt	Schollen	Flunder, Heilbutt, Scholle, Seezunge
	Thunfisch	Makrelen	Makrele, Bonito
	Tintenfisch	Weichtiere	Meerohr, Venusmuschel, Herzmuschel, Auster, Jakobsmuschel, Schnecken, Kalamare
	Venusmuschel	Weichtiere	Meerohr (Abalone), Herzmuschel, Miesmuschel, Auster, Jakobsmuschel, Schnecken, Kalamare, Tintenfisch

Obst

Lebensmittel	Familie	Andere Lebensmittel derselben Familie
Ananas	Ananas	Keine bekannt
Apfel	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen,Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Aprikosen	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen,Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Avocado	Lorbeergewächse	Lorbeerblatt, Zimt, Sassafras
Banane	Bananengewächse	Kochbanane
Birne	Rosengewächse	Apfel, Hagebutten
Brombeeren	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen,Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Datteln	Palmengewächse	Kokosnuss, Sago, Palmherzen
Erdbeeren	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen, Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Feige	Maulbeeren	Maulbeeren, Brotfrucht, Hopfen
Granatapfel	Granatäpfel	Keine bekannt
Grapefruit	Zitrusfrüchte	Zitronatzitrone, Zitrone, Limette, Mandarine, Orange
Guave	Myrten	Piment, Gewürznelken, Eukalyptus
Heidelbeeren	Heidekrautgewächse	Moosbeeren, Scheinbeeren
Himbeeren	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen,Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Kirschen	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen, Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Kiwi	Kiwi	Keine bekannt
Limette	Zitrusfrüchte	Grapefruit, Zitronatzitrone, Zitrone, Mandarine, Orange
Litschi	Seifenbaumgewächse	Waschnuss
Mandarine	Zitrusfrüchte	Grapefruit, Zitronatzitrone, Zitrone, Limette, Mandarine, Orange
Mango	Sumachgewächse	Cashewnüsse, Pistazien
Maulbeeren	Maulbeeren	Feige, Brotfrucht, Hopfen
Melone	Kürbisse	Zucchini, Gurke, Gewürzgurke, Kürbis, Wassermelone
Moosbeeren	Heidekrautgewächse	Cranberrys, Scheinbeeren
Nektarine	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen, Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Oliven	Oliven	Keine bekannt
Orange	Zitrusfrüchte	Grapefruit, Zitronatzitrone, Zitrone, Limette, Mandarine
Papaya	Melonenbaumgewächse	Netzannone
Pfirsich	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen,Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Pflaumen	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen,Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
Rhabarber	Buchweizen	Buchweizen, Sauerampfer
Rosinen	Trauben	Trauben, Sultaninen, Weinstein
Rote Johannisbeeren	Steinbrechgewächse	Schwarze Johannisbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren
Schwarze Johannisbeeren	Steinbrechgewächse	Johannisbeeren, Stachelbeeren
Tomate	Nachtschattengewächse	Aubergine (Eierfrucht), Paprika, Cayenne, Chili, Kartoffel, Sesam, Tahina, Tabak, Pepperoni
Trauben	Weinreben	Rosinen, Sultaninen, Weinstein
Wassermelone	Kürbisse	Zucchini, Gurke, Gewürzgurke, Melone (Honigmelone), Kürbis
Zitrone	Zitrusfrüchte	Grapefruit, Zitronatzitrone, Limette, Mandarine, Orange

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

	Lebensmittel	Familie	Andere Lebensmittel derselben Familie
Getreide	**Buchweizen**	Buchweizen	Rhabarber, Sauerampfer
Getreide	**Couscous**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Getreide	**Gerste**	Süßgräser	Weizen, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel
Getreide	**Mais**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Getreide	**Hartweizen**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Getreide	**Leinsamen**	Lein	Leinsamen, Flachs
Getreide	**Gliadin (Gluten)**		Übergreifende Bezeichnung für Eiweißverbindungen in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel
Getreide	**Dinkel**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Melasse
Getreide	**Hafer**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Malz, Reis, Roggen, Wildreis, brauner,Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Getreide	**Hirse**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Malz, Reis, Roggen, Wildreis, brauner, Zucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melass
Getreide	**Malz**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Hirse, Reis, Roggen, Wildreis, brauner, Zucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Getreide	**Quinoa**	Gänsefüße	Spinat, wilder Spinat, Mangold, Rübe/Zuckerrübe, Weißer Gänsefuß
Getreide	**Reis**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Hirse, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner, Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Getreide	**Roggenmehl**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Wildreis, Melasse, brauner Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel
Getreide	**Transglutaminase**		Gewebetransglutaminase - ein Enzym, das mit Zöliakie in Verbindung gebracht wird. Bei erhöhten Werten wenden Sie sich an einen Arzt.
Weizen	**Weizen**	Süßgräser	Gerste, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner, Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Weizen	**Weizenkleie**	Süßgräser	Weizen, Gerste, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, brauner Rohrzucker, Bambus, Sorghumhirse, Dinkel, Melasse
Kräuter & Gewürze	**(Gewürz-)Nelken**	Myrten	Guave, Piment, Eukalyptus
Kräuter & Gewürze	**Aloe vera**	Aloe	Keine bekannt
Kräuter & Gewürze	**Anissamen**	Anissamen	Keine bekannt
Kräuter & Gewürze	**Basilikum**	Minzen	Goldmelisse, Lavendel, Zitronenmelisse, Majoran, Minzen, Oregano, Rosmarin, Echter Salbei, Thymian
Kräuter & Gewürze	**Brennesseln**	Brennesseln	Keine bekannt
Kräuter & Gewürze	**Cayennepfeffer**	Nachtschattengewächse	Aubergine (Eierfrucht), Paprika, Chili, Kartoffel, Sesam, Tahina, Tabak, Tomate
Kräuter & Gewürze	**Curry (gemischte Gewürze)**	Diverse	Koriander, Kurkuma, Zimt, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Ingwer, Senfkorn, Paprika, Kardamom, Chili, Gewürznelken, Muskat
Kräuter & Gewürze	**Dill**	Möhren	Angelika, Möhren, Sellerie, Knollensellerie, Kümmel, Selleriesamen, Koriander, Kreuzkümmel, Fenchel, Petersilie, Pastinak,
Kräuter & Gewürze	**Echter Lorbeer**	Lorbeergewächse	Avocado, Zimt, Sassafras
Kräuter & Gewürze	**Echter Salbei**	Minzen	Basilikum, Goldmelisse, Lavendel, Zitronenmelisse, Majoran, Minze, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian
Kräuter & Gewürze	**Estragon**	Korbblütler	Artischocke, Kamille, Zichorie, Löwenzahn, Endivie, Kopfsalat, Färberdistel, Bocksbart
Kräuter & Gewürze	**Gingko**	Gingko	Keine bekannt
Kräuter & Gewürze	**Gingseng**	Panax	Samswurzel

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

	Lebensmittel	Familie	Andere Lebensmittel derselben Familie
Kräuter & Gewürze	**Hopfen**	Maulbeeren	Brotfrucht, Feige
	Ingwer	Ingwer	Pfeilwurz, Kardamom, Kurkuma
	Kamille	Korbblütler	Artischocke, Zichorie, Löwenzahn, Endivie, Gartensalat (Kopfsalat), Färberdistel, Bocksbart, Estragon
	Knoblauch	Lilien	Spargel, Schnittlauch, Lauch, Poree, Zwiebel, Schalotten
	Koriander (Blatt)	Karotte	Angelika, Möhren, Sellerie, Knollensellerie, Kümmel, Selleriesamen, Kreuzkümmel, Dill, Fenchel, Petersilie, Pastinaken
	Kreuzkümmel	Möhren	Angelika, Möhren, Sellerie, Knollensellerie, Kümmel, Selleriesamen, Koriander, Dill, Fenchel, Petersilie, Pastinak
	Lakritze	Hülsenfrucht	Bohnen, Luzerne, Linsen, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Johannisbrot
	Majoran	Minzen	Basilikum, Goldmelisse, Lavendel, Zitronenmelisse, Minzen, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Echter Salbei, Thymian
	Minze	Minzen	Basilikum, Goldmelisse, Lavendel, Zitronenmelisse, Majoran, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Echter Salbei, Thymian
	Muskat	Muskatnussgewächse	Muskatblüte
	Petersilie	Möhren	Angelika, Möhren, Sellerie, Knollensellerie, Kümmel, Selleriesamen, Koriander, Kreuzkümmel, Dill, Fenchel, Pastinak
	Pfefferkörner	Pfeffergewächse	schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer
	Pfefferminze	Minzen	Basilikum, Goldmelisse, Lavendel, Zitronenmelisse, Majoran, Minze, Oregano, Rosmarin, Echter Salbei, Thymian
	Rosmarin	Minzen	Basilikum, Goldmelisse, Lavendel, Zitronenmelisse, Majoran, Minze, Oregano, Echter Salbei, Thymian
	Roter Chili	Nachtschattengewächse	Aubergine (Eierfrucht), Paprika, Cayennepfeffer, Chili, Kartoffel, Sesam, Tahina, Tabak, Tomate
	Safran	Schwertliliengewächse	Keine bekannt
	Senfkorn	Senf	Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Chinakohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Radieschen, Raps, Rübenkohl, Brunnenkresse
	Thymian	Minzen	Basilikum, Goldmelisse, Lavendel, Zitronenmelisse, Salbei Majoran, Minze, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Echter
	Vanille	Orchideen	Orchidee
	Zimt	Lorbeergewächse	Avocado, Lorbeerblatt, Sassafras
Fleisch	**Ente**	Enten	Gans
	Hirsch	Hirsche	amerikanischer Elch, Rentier
	Huhn	Fasan	Pfau, Fasan, Wachtel
	Kalb	Hornträger	Rind, Büffel, Kuh, Ziege, Schaf, Ochse
	Kaninchen	Hasen	Hase
	Lamm	Hornträger	Büffel, Kuh, Ziege, Ochse
	Ochse	Hornträger	Rind, Büffel, Kuh, Ziege, Schaf
	Pferd	Pferde	Esel, Zebra
	Pute	Truthühner	Keine bekannt
	Rebhuhn	Moorhühner	Moorhuhn
	Rind	Hornträger	Büffel, Kuh, Ziege, Schaf, Ochse
	Schwein	Echte Schweine	Wildschwein
	Strauß	Straußen	Keine bekannt
	Wachtel	Fasane	Hühnchen, Pfau, Fasan, Rebhuhn
	Wildschwein	Schweine	Schwein

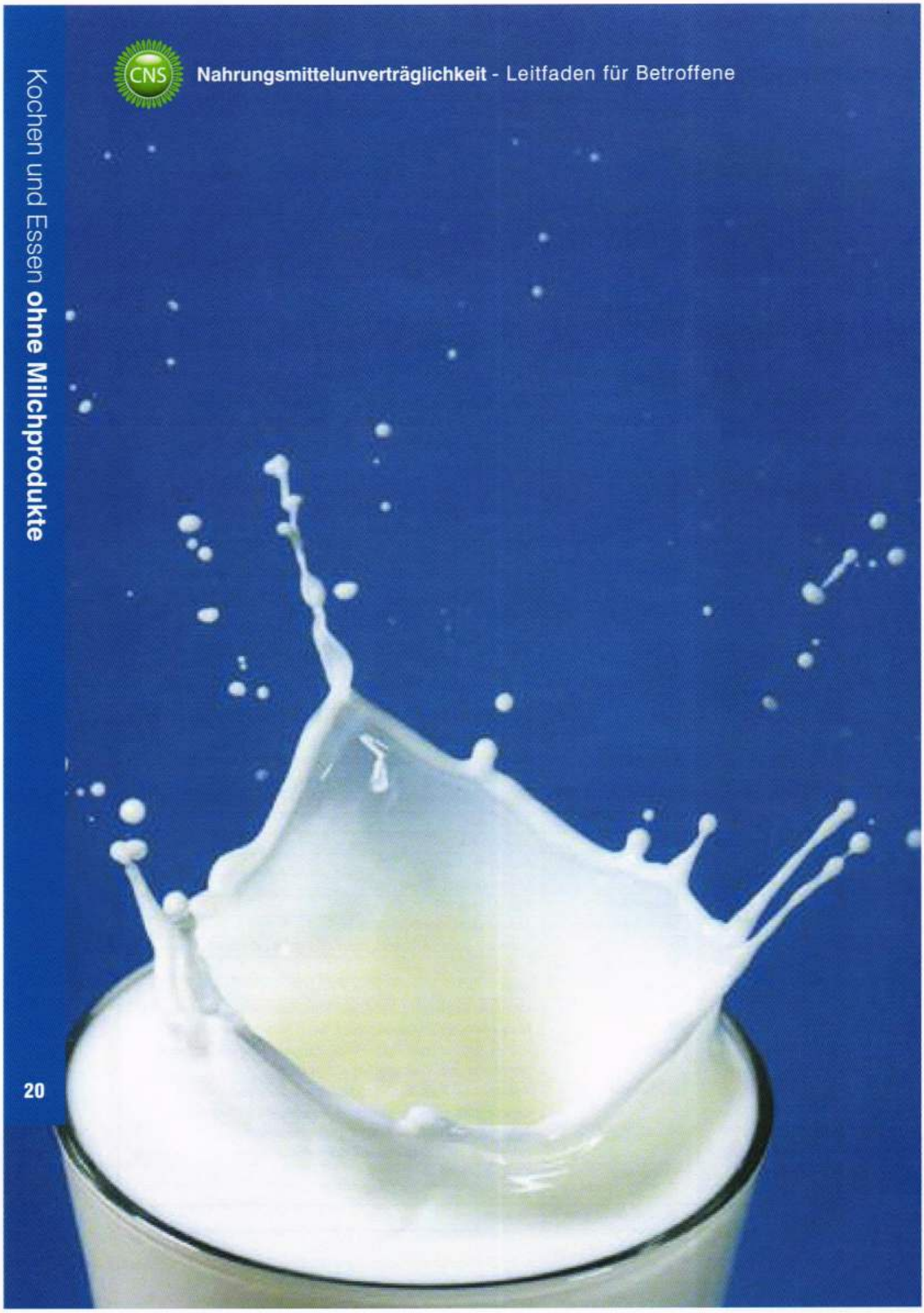
(c) Genesis Diagnostics Ltd.

	Lebensmittel	Familie	Andere Lebensmittel derselben Familie
Nüsse	**Cashewnüsse**	Sumachgewächse	Mango, Pistazien
	Erdmandel	Zypergräser	Keine bekannt
	Erdnüsse	Hülsenfrucht	Bohnen, Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Haselnüsse	Birkengewächse	Haselnuss
	Kokosnuss	Paalmengewächse	Palmherzen, Datteln, Sago
	Macademianüsse	Macadamia	Keine bekannt
	Mandeln	Rosengewächse	Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Kirschen, Pfirsich, Birne, Pflaumen, Zwetschgen, Himbeeren, Erdbeeren, Mandeln
	Paranüsse	Paranüsse	Paradiesnüsse, Anschovisbirne
	Pinienkerne	Cashewnüsse	Cashewnüsse, Mango, Pistazien
	Pistazien	Sumachgewächse	Cashewnüsse, Mango, Pinienkerne
	Walnüsse	Walnüsse	Butternuss, Pekannüsse, Hickorynüsse, Schwarznüsse, Echte Walnuss
Gemüse	**Amaranth**	Rüben	Rübe, Mangold, Spinat, Zuckerrübe, Quinoa
	Artischocke	Korbblütler	Artischocke, Kamille, Zichorie, Löwenzahn, Gartensalat, Sesamsamen/-öl, Sonnenblumenkerne/-öl, Estragon
	Aubergine	Nachtschatten-gewächse	Paprika, Cayennepfeffer, Chili, Kartoffel, (Eierfrucht) Sesam, Tahina
	Blumenkohl	Senf	Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senfkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Raps, Rübenkohl, Brunnenkresse
	Bohnen (dick)	Hülsenfrüchte	Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Bohnen (grün)	Hülsenfrüchte	Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Bohnen (rot)	Hülsenfrüchte	Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Bohnen (weiß)	Hülsenfrüchte	Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Brokkoli	Senf	Rosenkohl, Kohl, Senfkohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Raps, Rübenkohl, Brunnenkresse
	Brunnenkresse	Senf	Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senfkohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Raps, Rübenkohl
	Erbsen	Hülsenfrüchte	Bohnen, Luzerne, Linsen, Lakritze, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Fenchel	Möhren	Angelika, Möhren, Sellerie, Knollensellerie, Kümmel, Selleriesamen, Koriander, Kreuzkümmel, Dill, Petersilie, Pastinak
	Gurke	Kürbisse	Zucchini, Gewürzgurke, Melone (Honigmelone), Kürbis, Wassermelone
	Kapern	Kapern	Keine bekannt
	Kartoffel	Nachtschatten gewächse	Aubergine (Eierfrucht), Paprika, Cayenne, Chili, Sesam, Tahina, Tabak, Tomate
	Kichererbsen	Hülsenfrüchte	Bohnen, Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Kopfsalat	Korbblütler	Artischocke, Kamille, Zichorie, Löwenzahn, Kopfsalat, Sesamsamen/-öl, Sonnenblumenkerne/-öl, Estragon
	Kürbis	Kürbisse	Zucchini, Gurke, Gewürzgurke, Melone (honeydew), Kürbis, Wassermelone
	Kürbis	Kürbisse	Zucchini, Gurke, Gewürzgurke, Melone (Honigmelone), Wassermelone
	Lauch	Lilien	Spargel, Schnittlauch, Knoblauch, Zwiebel, Schalotten

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

	Lebensmittel	Familie	Andere Lebensmittel derselben Familie
Gemüse	**Linsen**	Hülsenfrüchte	Bohnen, Luzerne, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja, Tapioka, Karob
	Mangold	Rüben	Rübe, Spinat, Zuckerrübe, Quinoa
	Möhren	Möhren	Angelika, Sellerie, Knollensellerie, Kümmel, Selleriesamen, Koriander, Kreuzkümmel, Dill, Fenchel, Petersilie, Pastinak
	Paprikaschoten (gemischte)	Nachtschatten gewächse	Aubergine (Eierfrucht), Paprika, Cayennepfeffer, Chili, Kartoffel, Sesam, Tahina, Tabak, Tomate
	Radieschen	Senf	Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senfkohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Raps, Rübenkohl, Brunnenkresse
	Rosenkohl	Senf	Brokkoli, Kohl, Senfkohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Raps, Rübenkohl, Brunnenkresse
	Rote Bete	Rüben	Rübe, Mangold, Spinat, Zuckerrübe, Quinoa,
	Rotkohl	Senf	Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen,Raps,
	Rübenkohl	Senf	Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senfkohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Raps, Brunnenkresse
	Rucola	Senf	Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senfkohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Raps, Rübenkohl, Brunnenkresse
	Schalotten	Lilien	Spargel, Schnittlauch, Knoblauch, Lauch, Zwiebel
	Sellerie	Möhren	Angelika, Möhren, Knollensellerie, Kümmel, Selleriesamen, Koriander, Kreuzkümmel, Dill, Fenchel, Petersilie, Pastinak
	Sojabohnen	Hülsenfrüchte	Bohnen, Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Tapioka, Karob
	Spargel	Lilien	Schnittlauch, Knoblauch, Lauch, Zwiebel, Schalotten
	Spinat	Rüben	Rübe, Mangold, Zuckerrübe, Quinoa
	Süßkartoffel	Yams	Yams
	Weißkohl	Senf	Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Raps, Rübenkohl, Brunnenkresse
	Zichorie	Korbblütler	Artischocke, Kamille, Zichorie, Löwenzahn, Gartensalat, Sesamsamen/-öl, Sonnenblumenkerne/-öl, Estragon
	Zwiebel	Lilien	Spargel, Schnittlauch, Knoblauch, Lauch, Schalotten
Sonstige Lebensmittel	**Agar-Agar**	Algen	Seetang
	Esskastanien	Buchen	Keine bekannt
	Hefe	Funghi	Backhefe, Bierhefe, Pilze
	Honig	Diverse	Bienenpollen, Gelée Royale
	Kaffee	Färberröten	Keine bekannt
	Kakaobohne	Sterkuliengewächse	Schokolade, Kolabohne/-nuss
	Karob	Hülsenfrüchte	Bohnen, Luzerne, Linsen, Lakritze, Erbsen, Erdnuss, Senna, Soja
	Kolanüsse	Sterkuliengewächse	Schokolade, Kakao
	Pilze	Fungi	Hefe
	Raps	Senf	Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Senfkohl, Blumenkohl, Kresse, Meerettich, Grünkohl, Kohlrabi, Senf, Radieschen, Rübenkohl,
	Rohrzucker	Süßgräser	Gerste, Mais, Hirse, Reis, Hafer, Roggen, Wildreis, Bambus, Sorghumhirse, Weizen, Dinkel, Melasse
	Sesamkerne	Korbblütler	Artischocke, Kamille, Zichorie, Löwenzahn, Kopfsalat, Sesamsamen/-öl, Sonnenblumenkerne/-öl, Estragon
	Sonnene-blumenkern	Korbblütler	Artischocke, Kamille, Zichorie, Löwenzahn, Kopfsalat, Sesamsamen/-öl, Sonnenblumenkerne/-öl, Estragon
	Tapioka	Wolfsmilch	Castorbohnen
	Tee	Tee	schwarzer Tee, grüner Tee
	Yucca	Spargelgewächse	Maniok

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Milchprodukte

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Milchprodukte**



Wenn Ihre Testergebnisse eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Milch zeigen, sollten Sie auf Kuhmilch und Kuhmilchprodukte verzichten oder deren Verzehr einschränken.

Milch ist eine wichtige Quelle für Eiweiß, Kalzium und Vitamine wie z. B. die Vitamine A, D und die B-Vitamine. Wenn Sie auf Kuhmilch verzichten, müssen Sie dafür Sorge tragen, dass Sie anderweitig mit diesen Nährstoffen versorgt werden.

Bitte beachten Sie, dass Menschen mit einer Unverträglichkeit gegenüber Kuhmilch manchmal auch eine Unverträglichkeit gegenüber Schafs- oder Ziegenmilch entwickeln, wenn sie diese als Ersatz verwenden.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Zu meidende Lebensmittel

Milch ist in vielen Produkten enthalten, u. a.:

- **Milch, Milch-Shakes**
- **Käse**
- **Butter, Brotaufstriche**
- **Cremes, Puddings, Saucen, Joghurt, Frischkäse, Eis, Sahne**
- **Backwaren** (Kuchen, Donuts, Waffeln, Scones, Kekse, Pfannkuchen)
- **Instant-Kartoffelpüree, Sahnesuppen, Fertiggerichte, industriell verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren, Bratensauce**
- **Abgepackte Snacks, Schokolade, Süßwaren**
- **Brot, Pizza**
- **Schokolade, Süßwaren**
- **Fertiggerichte**
- **Industriell verarbeitete Fleischwaren, Würste**
- **Suppen**

BEACHTEN SIE: Milch/Kuhmilch kann sich in vielen Produkten verbergen. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Achten Sie in der Zutatenliste auf die folgenden Inhaltsstoffe:

- **Butter, Butteröl**
- **Casein, Caseinat, Calciumcaseinat**
- **Käse**
- **Sahne, leichte Sahne**
- **Demineralisierte Molke**
- **beta-Lactoglobulin**
- **alpha-Lactalbumin**
- **Fettersatz**
- **Entrahmte Milch**
- **Milchpulver, Magermilchpulver**
- **Milchtrockenmasse, entrahmte Milchtrockenmasse**
- **Molke, süßes Molkepulver**

Weitere Infos: **Lebensmittelverzeichnis - Milchprodukte, Vorschläge für milchfreie Mahlzeiten** und **Internetseiten über Lebensmittel ohne bestimmte Zutaten, wie "Free From Foods"-Seiten**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Alternativen zu Milcherzeugnissen und praktische Tipps für milchfreies Backen

Es sind viele milchfreie Lebensmittel erhältlich, wie beispielsweise:

- Milch - **Hafermilch, Reismilch, Sojamilch, Quinoamilch, Erbsenmilch, Kokosnussmilch, Milch aus Nüssen wie beispielsweise Mandel- oder Cashewmilch (sofern keine Gefahr einer allergischen Reaktion besteht)** *(z. B. Oatly, Rice Dream, Kara)*. Einige Menschen vertragen die Milch von anderen Tieren. Schafs-, Ziegen- und Büffelmilch enthält jedoch ähnliche Eiweiße wie die Kuhmilch und kann ähnliche Reaktionen auslösen. Daher ist die Milch dieser Tiere mit größter Vorsicht zu genießen.
- Butter - **milchfreie und vegane Brotaufstriche** *(z. B. Pure, Biona, Suma)*; **Nussaufstriche, Tahina, kaltgepresstes Olivenöl, Kokosnussöl**
- Käse - **Sojakäse; Reis-Schnittkäse** *(z. B. Redwood, Toffutti, Bute Island)*
- Joghurt - **Soja, Hafer (z. B. Provamel, Sojade)**
- Eis - **Soja, Hafer, Reis** *(z. B. First Glace, Oat Supreme)*
- Sahne - **aus Soja, Hafer, Cashewnüssen, Mandeln** (z. B. Oat Supreme)
- Frischkäse - **weicher Tofu (z. B. Biona, Blue Dragon)**
- Schokolade - **milchfreie Schokolade** (z. B. Plamil, Organica, Divine)
- Mayonnaise - **milchfreie Mayonnaise** *(z. B. Plamil)*



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Eiweiß, Kalzium und Vitamine

Sie können eine ausreichende Versorgung mit Eiweiß, Kalzium und den Vitaminen A, D und B-Komplex sicherstellen, indem Sie eine Vielzahl verschiedener anderer Lebensmittel konsumieren, wie beispielsweise Soja, Lebertran, Sardinen, Jungfische, Lachs (mit kleinen Gräten), Nüsse, rotes Fleisch, frisches Obst und Gemüse (insbesondere grüne Blattgemüse wie beispielsweise Frühkohl, Brunnenkresse, Spinat und Brokkoli), Rhabarber, Feigen, Pilze, Orangen, Aprikosen, Zwetschgen, Kürbiskerne, Sesamkerne, Linsen und Hülsenfrüchte.

Hinweis: Kalzium ist wasserlöslich. Daher sollte Gemüse möglichst in nur wenig Wasser gedämpft oder gegart werden und das Kochwasser anschließend für die Zubereitung von Suppen, Bratensauce und Saucen verwendet werden.

Industriell gefertigte milchfreie Produkte

Hersteller und Supermärkte geben Listen ihrer eigenen Produkte heraus, die keine Kuhmilch enthalten. Diese sind auf Anfrage kostenlos beim Kundenservice oder über die Website des Unternehmens zu beziehen. Anhand solcher Listen ist es einfacher für Sie zu erkennen, welche Produkte Sie gefahrlos verzehren können. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, Ihre Ernährung interessanter und ausgewogener zu gestalten. Die Rezepturen der Produkte werden regelmäßig geändert. **Daher gilt: Immer die Zutatenliste lesen!**

Praktische Tipps für das Kochen mit milchfreien Produkten:

- Geben Sie Sojamilch nicht zu kochenden Getränke hinzu, da sie leicht gerinnt.
- Reiben Sie Soja-Hartkäse auf der feinen Reibe, da er nicht immer gut schmilzt.
- Verwenden Sie milchfreien Naturjoghurt *(z. B. aus Soja)* oder Kokosnussmilch zur Zubereitung von Currys, Raita, Geschnetzeltem, Sahnesaucen und Dips.
- Mithilfe von Eiklar-Ersatz können Sie milchfreie Schlagsahne herstellen *(z. B. Allergycare, Orgran)*
- Verwenden Sie einen milchfreien Schmelzkäse *(z. B. Melting Cheezly™)* auf Pizza, Toast und Lasagne.
- Zur Herstellung von Käsesauce verwenden Sie am besten einen milchfreien Cheddar-Käse *(z. B. Sheese™)*. Wenn Sie eine Mikrowelle verwenden, vermeiden Sie es, dass der Käse am Topfboden klebt *(was übrigens auch für milchfreie Cremes und Puddings und Haferbrei funktioniert.*
- Verwenden Sie einen weichen milchfreien Käse und milchfreie Sour Cream für Dips, Käsekuchen und andere pikante und süße Saucen.
- Tofu *(auch bekannt als Sojaquark)* ist ein Produkt aus Sojabohnen mit einem milden Geschmack. Tofu ist im Handel in unterschiedlichen Arten erhältlich. Die festere Variante ist am besten für herzhafte Gerichte wie beispielsweise Quiches, während die weichere, Seidentofu genannt, besser für Nachspeisen wie beispielsweise Mousses und Käsekuchen geeignet ist.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vorschläge für milchfreie *Mahlzeiten*

FRÜHSTÜCK

Pochierte, gekochte oder Rühreier auf Toast* (mit milchfreiem Brotaufstrich z. B. *Pure, Suma, Biona*) ● Pfannkuchen mit Trockenobst-Fruchtaufstrich (Pfannkuchen mit Soja-, Reis- oder Hafermilch) ● weizenfreies Müsli (mit Sojajoghurt z. B. *Provamel* oder Reismilch z. B. *Rice Dream*) ● Pilzomelette mit Tomaten (zubereitet mit Hafermilch z. B. *Oatly* oder Reismilch z. B. *Rice dream*) ● geräucherter Schellfisch mit Pilzen, Tomaten und Toast (mit milchfreiem Brotaufstrich z. B. *Pure, Suma, Biona*) ● Cornflakes oder Reiscrispies mit Bananenscheiben, Joghurt oder Milch *(z. B. Provamel, Kara, Oatly, Darifree)* und Rosinen ● Obstsalat mit verschiedenen Nüssen, Kernen/Samen oder Hirseflocken ● milchfreier Joghurt *(z. B. Sojade, Provamel)* mit Nüssen, Obst, Kernen/Samen oder Honig ● Reiswaffeln oder Cracker mit Erdnussbutter, Sesambrotaufstrich oder Marmelade ● zarte Haferflocken (mit Wasser oder Hafermilch, z. B. *Oatly* oder Reismilch, *z. B. Rice dream*), Honig und kleingeschnittenem Obst ● Pfannkuchen aus Soja-, Reis- oder Hafermilch mit Bananen, Nüssen und Sojajoghurt *(z. B. Provamel)* ● zarte Haferflocken oder Hirseflocken mit getrockneten Früchten, Erdbeeren, Reismilch und Sojajoghurt ●

MITTAGESSEN

Selbstgemachte Suppe (mit milchfreier Sahne oder Milch, falls erforderlich, *z. B. Oat Supreme, Oatly*) ● Ofenkartoffel, gefüllt z. B. mit milchfreiem Brotaufstrich oder Käse *(z. B. Bute Island, Redwood, Toffutti, Pure)*, Baked Beans (weiße Bohnen in Tomatensauce), Thunfisch, Garnelen oder Zuckermais, dazu Salat ● Puten- oder Hähnchenbrust aufgeschnitten mit einem gemischten Salat (mit milchfreier Mayonnaise *z. B. Plamil, Granovita*) ● asiatische Nudeln und pfannengerührtes Gemüse mit Cashewnüssen ● Baked Beans (weiße Bohnen in Tomatensauce) auf Toast* ● Cracker oder Reiswaffeln mit milchfreiem Käse *(z. B. Redwood, Bute Island, Toffutti)*, Tomate, Hummus ● griechischer Salat mit milchfreiem Käse *(z. B. Redwood, Bute Island, Toffutti)* ● Reis- oder Quinoasalat mit Sultaninen, Mandeln, Walnüssen, Cashewnüssen, Sonnenblumenkernen oder Sesam (mit Balsamico oder French Dressing) ● Avocado mit Garnelensalat (mit milchfreier Mayonnaise *(z. B. Plamil, Granovita)* ● Pizza mit milchfreiem Käse ● *(z. B. Redwood, Toffutti)* und gemischtem Salat ● selbstgemachte Pizza (mit einem Boden aus Polenta) und grüner Salat ● Salat aus Maisnudeln *(z. B. Orgran, Dietary Specials)*, Hühnchen, Mayonnaise *(z. B. Plamil, Granovita)*, Zuckermais und gemischten Blattsalaten ●

ABENDESSEN

Brokkoli und Blumenkohl in Käsesauce (aus Soja-, Reis- oder Hafermilch und milchfreiem Käse) mit einer Ofenkartoffel und gemischtem Salat ● gebratene Hähnchenbrust mit Ofenkartoffeln, Gemüse, Yorkshire-Pudding (aus Sojamilch *z. B. Sojade, Provamel, Granovita*) ● gegrillte frische Sardinen mit grünem Salat ● Pfannengemüse mit Hühnchen, Nüssen, Bohnen oder *Quorn* mit Reis oder Reisnudeln ● pochierter Lachs mit Petersiliensauce *(z. B. aus Hafer- oder Reismilch, z. B. Oatly oder Rice Dream)*, Frühkartoffeln, Brokkoli, grünen Bohnen ● Mais-Tacos, gefüllt mit Hackfleisch oder Bohnen und milchfreier Sour Cream *(z. B. Tofutti)*, Guacamole oder Salsa und ein Salat ● Lachsquiche *(z. B. mit Hafer- oder Reismilch, z. B. Oatly oder Rice Dream)* ● Chili con Carne mit Naturreis oder chinesischen Reisnudeln ● Gemüselasagne (zubereitet mit milchfreiem Käse und milchfreier Milch, *z. B. Oatly, Rice Dream, Provamel Sojamilch, Redwood Cheddar)* ● gegrillte Makrele oder Forelle mit Mandeln und einem gemischten Salat) ● pfannengerührtes Hähnchen mit Cashewnüssen und Gemüse in Kokosnussmilchsauce (mit Ingwer, Chili und Kurkuma) und Naturreis ● Garnelenrisotto mit Naturreis oder Quinoa, Spargel, Bohnen, Pilzen und Petersilie ●

SNACKS

Frisches Obst und eine Handvoll Nüsse, z. B. Paranüsse oder Mandeln ● getrocknetes Obst, Nüsse und Samen ● Rohkostplatte mit Hummus, Taramosalata oder Guacamole ● milchfreier Joghurt *(z. B. Provamel, Sojade)* ● Reiswaffeln *(z. B. Kallo)* oder Maiswaffeln *(z. B. Real Foods)* mit Bananenscheiben, Sesamaufstrich, Erdnussbutter oder zuckerfreier Marmelade ● Roggenknäckebrot *(z. B. Ryvita)* belegt wie Reiswaffeln ● Haferflockenriegel mit milchfreiem Brotaufstrich *(z. B. Pure)* Scones, Kekse oder Kuchen, gebacken mit milchfreiem Brotaufstrich *(z. B. Pure, Suma)* ● Obstsalat ● Haferkuchen *(z. B. Nairns)* mit Guacamole oder Pilzpaste ● *9Bar Wholebake* eiweißreicher Sesam-Karob-Snack ● Instant-Misosuppe mit getoastetem Roggenbrot ●

**Milchfreies Brot erhalten Sie von/bei Genius, Orgran, Ener-G, Livwell, Proceli, Tesco, Sainburys, Waitrose, Sainsbury's und Asda free-from Foods.*

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Milchfreie Rezepte

Milchfreie Lasagne

Zutaten:

Für die Fleischfüllung:

- **1 große Zwiebel, klein gehackt**
- **1 Knoblauchzehe, fein gehackt**
- **1 Tube Tomatenmark**
- **0,25 l kochendes Wasser**
- **450 g Rinderhackfleisch** *(kann für Vegetarier durch vegetarischen Fleischersatz ersetzt werden)*
- **Eine Handvoll frisches Basilikum, gehackt** *(optional, nach Geschmack)*
- **Salz und Pfeffer zum Würzen**
- **Nach Belieben: kleingewürfelte Pilze, Zucchini, Paprikaschoten oder Möhren hinzufügen**
- **Nach Belieben: geriebener milchfreier Käse zum Überbacken**

Für die weiße Ssauce:

- **570 ml Sojamilch** *(oder Reis- oder Hafermilch)*
- **50 g Mehl**
- **50 g milchfreier Brotaufstrich** *(z. B. auf Sojabasis)*

- **1 Packung Vollkorn-Lasagneplatten** *(alternativ Lasagneblätter mit Spinat oder Ei - ganz nach Ihrem Geschmack)*

Zubereitung:

1. Ofen auf 190 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Etwas Öl in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es heiß genug ist, den Knoblauch und die gehackten Zwiebeln hineingeben und rühren, bis sie weich sind.
3. Das Rinderhackfleisch zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und weiterrühren, bis das Hackfleisch durchgebraten ist.
4. Tomatenmark, kochendes Wasser und frisches Basilikum und, sofern gewünscht, gewürfeltes Gemüse hinzufügen. So lange weiterrühren, bis das Tomatenmark gleichmäßig eingerührt ist. Salzen und pfeffern. Hitze reduzieren und gelegentlich umrühren, während Sie die Béchamelsauce zubereiten.
5. In einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze die Sojamilch (bzw. die Reis- oder Hafermilch) und den milchfreien Aufstrich erwärmen. Unter Rühren das Mehl hineinsieben.
6. Langsam weiterrühren, bis die Sauce dick wird. Sobald die richtige Konsistenz erreicht ist, vom Herd nehmen.
7. Nun mit dem Einschichten der Lasagne beginnen. Als erstes eine Schicht Hackfleisch auf den Boden einer Auflaufform geben.
8. Als nächstes eine Schicht Lasagneplatten auf dem Hackfleisch verteilen.
9. Hierauf eine Schicht Sauce geben.

   Wiederholen Sie die Schritte 7, 8 und 9 mit drei weiteren Schichten.
10. Wer möchte, kann die Lasagne mit geriebenem milchfreiem Käse bestreuen.
11. Lasagne auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und 35-45 Minuten garen, bis die oberste Schicht beginnt, braun zu werden.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Scones

Zutaten:

- **225 g Mehl**
- **1 EL Backpulver**
- **50 g milchfreier Brotaufstrich**
- **50 g Zucker**
- **1 Ei, geschlagen**
- **75 ml Sojamilch**
- **50 g Sultaninen oder Rosinen**
- **1 geschlagenes Ei zum Glasieren**

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 °C (Gas Stufe 7) vorheizen. Ein Backblech dünn einfetten.
2. Mehl und Backpulver in eine Schüssel sieben und den Zucker daruntermischen.
3. Butter darunterrühren.
4. In die Mitte der Mehlmischung eine Vertiefung machen und das Ei, die Sultaninen und die Milch hineingeben. Alles mit einem Palettenmesser zu einem weichen Teig verarbeiten.
5. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig kneten, bis der Teig glatt ist.
6. Den Teig etwa 2 cm dick ausrollen.
7. Mit einem gewellten Ausstechring 8-10 Kreise ausstechen.
8. Die Scones auf das Backblech legen, mit Ei bestreichen und ca. 8 Minuten backen, bis sie aufgegangen und goldbraun sind.
9. Auf einem Küchenrost etwas abkühlen lassen und mit milchfreiem Brotaufstrich und Marmelade servieren.

Erdbeereis

Dieses Erdbeereis ist erheblich gesünder als die klassische Variante mit Sahne und Eiern. Zudem ist es unglaublich einfach herzustellen. Xanthan ist in jedem gut sortierten Reformhaus oder Naturkostladen erhältlich.

Zutaten:

- **2 Tassen ungesüßte Sojamilch**
- **1 TL Xanthan**
- **⅔ Tasse Honig**
- **2 Tassen Erdbeeren, frisch oder tiefgefroren und aufgetaut**

Hinweis: 1 Tasse = 250 ml

Zubereitung:

1. In einem Mixer 1 Tasse Sojamilch und Xanthan vermengen und etwa eine Minute schlagen, bis die Mixtur dick geworden ist. Die verbleibende Tasse Sojamilch und den Honig zugeben und weiterrühren, bis sich alle Zutaten miteinander verbunden haben. Zuletzt die Erdbeeren unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. In eine flache, beschichtete Form aus Metall füllen und eine Stunde ins Gefrierfach stellen.
2. Dann die Eismasse wieder in den Mixer geben und cremig aufschlagen. Zurück in die Metallform und für eine weitere Stunde ins Gefrierfach geben. Dann nochmals aufschlagen und für mindestens 2 Stunden oder über Nacht gefrieren lassen.

Ergibt 4 bis 6 Portionen.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Kräuteromelette mit Rahmpilzen

Zutaten:

- **4 Eier**
- **35 g milchfreier Brotaufstrich**
- **2 gehäufte EL gehackte Minzblätter**
- **2 gehäufte EL gehackte Basilikumblätter**
- **2 EL Olivenöl**
- **150 g Pilze, geviertelt**
- **200 g Sojajoghurt**
- **Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den milchfreien Brotaufstrich in einer 20 cm großen, schweren Bratpfanne erhitzen und darauf achten, dass der gesamte Pfannenboden mit heißem Fett bedeckt ist.
3. Die verquirlten Eier in die Pfanne gießen und mit der Hälfte der gehackten Kräuter bestreuen. Wenn die Masse zu stocken beginnt, immer wieder vorsichtig am Rand anheben und die Pfanne schräg halten, damit noch rohes Ei darunter laufen kann.
4. Nach 5-6 Minuten ist das Omelette von unten goldbraun und oben fast gestockt, aber noch weich.
5. In der Zwischenzeit das Öl in einem großen, schweren Topf erhitzen. Die Pilze in den Topf geben und unter häufigem Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten garen.
6. Mit einem Schneebesen oder Stabmixer den Joghurt glattrühren. Die Hitze reduzieren und den Joghurt zu den Pilzen geben. Mit den restlichen Kräutern und etwas Salz und Pfeffer würzen.
7. 2-3 Minuten sanft köcheln lassen und darauf achten, die Masse rechtzeitig vom Herd zu nehmen, damit der Joghurt nicht gerinnt.
8. Wenn das Omelette gerade richtig ist, die Pfanne vom Körper weg leicht schräg halten und das Omelette mit Hilfe eines Pfannenwenders zusammenklappen.
9. 30 Sekunden ruhen lassen, dann in 2 Portionen teilen. Mit den Rahmpilzen anrichten und sofort servieren.

Ergibt 2 Portionen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Einkaufsliste für die **milchfreie** Ernährung

Viele Lebensmittel enthalten **Milchprodukte**. Daher sollten Sie vor dem Kauf die Zutatenliste stets genau lesen.

Obst und Gemüse

Kopfsalat / gemischte Blattsalate
Tomaten
Avocado
Radieschen/Rettich
Rote Bete
Zwiebeln
Kohl
Pilze
Erbsen
Mais
Brokkoli
Blumenkohl
Knoblauch
Möhren
Grüne Bohnen
Süßkartoffeln
Mehligkochende Kartoffeln
Orangen/Satsumas
Erdbeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
Bananen
Aprikosen
Tiefkühlfrüchte
Trockenobst

Fleisch, Fisch und Alternativprodukte

Hühnchen
Pute
Rindfleisch (gelegentlich)
Wild
Frischfisch - Kabeljau, Schellfisch, Thunfisch, Lachs, Makrele, Forelle
Dosenfisch - Sardinen, Lachs, Sardinen, Thunfisch (gelegentlich)
Garnelen
Eier
Tofu

Bohnen und Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen, Kidney-/Pinto-/Cannellini-/Adzuki-/Augen-/Limabohnen
Bio-Bohnenmischung (auch in der Dose)
Kichererbsen (für Suppen & Salate)
Linsen (mit Reis mischen)
Baked Beans (weiße Bohnen in Tomatensauce) aus biologischem Anbau

Milchprodukte und Alternativprodukte

Mandeln/Reis/Kokosnuss/Hafermilch
Sojamilch und -joghurt
Milchfreier Bio-Brotaufstrich
Tofu
Schnittkäse auf Soja- oder Reisbasis *(eg Redwood, Toffuti)*
Milchfreie Sahne *(z. B. Toffuti)*

Die folgenden Produkte sind in Maßen genossen erlaubt, werden jedoch nicht von allen vertragen:

Feta / Mozzarella
Ziegen- / Schafsmilch
Bio-Naturjoghurt

Reis und Nudeln

Vollweizen- oder Dinkelnudeln
Basmati- oder Naturreis
Buchweizennudeln oder Naturreisnudeln *(z. B. Orgran)*
Naturreis-Spaghetti *(Waitrose)*
Reis- oder Buchweizennudeln
Quinoa
Spaghetti

Brot und Snacks

Samen- oder Vollkornbrot
Milchfreies Samen- oder Vollkornbrot *(z. B. Genius, Orgran, EnerG, Proceli, Tesco, Sainsbury's, Waitrose, Asda)*
Roggenbrot oder Pumpernickel *(z. B. Sunnyvale Roggenbrot, Village Bakery* Borodinsky Brot)
Mehrkornbrot & -brötchen *(z. B. Livwell)*
Haferkekse *(z. B. Nairns)*
Reiswaffeln (z. B. Ryvita) - Maiswaffeln, Mehrkorn oder Samen *(z. B. Realfoods)*

Snacks

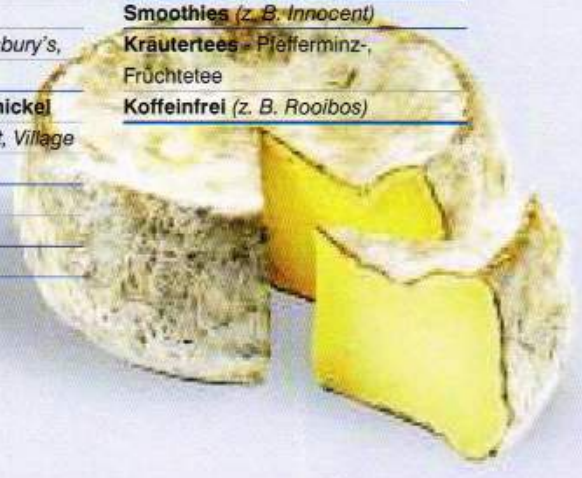
Dips - Hummus, Guacamole
Unbearbeitete Nüsse - Paranüsse, Mandeln, Cashew-, Pekan-, Walnüsse
Unbearbeitete Samen - Kürbis, Sonnenblume, Sesam, Leinsamen
Erdnussbutter *(z. B. Whole Earth)*
Bounce Proteinkugeln
Wholebake 9Bar Riegel
Fruchtaufstrich ohne Gelierzucker?
Salatsaucen - milchfrei, Mayonnaise *(z. B. Plamil, Granovita)*, Olivenöl & Balsamico-Essig

Frühstücksflocken

Selbst gemachtes Müsli (Hafer-, Roggen- und Gerstenflocken, Buchweizenflocken, Reisflocken, Kokosnussraspeln, Rosinen, getrocknete Datteln, Kürbis- & Sonnenblumenkerne, Nüsse)
Hafer- oder Hirsebrei (zubereitet mit milchfreier Milch)
Vollkorn-Haferkissen (z. B. Oatibix)
Cornflakes / Reiscrispies / Shreddies
Doves Farm Reis- & Buchweizenzerealien

Getränke

Fruchtsäfte - Orange, Apfel, Tomate
WASSER
Smoothies *(z. B. Innocent)*
Kräutertees - Pfefferminz-, Früchtetee
Koffeinfrei *(z. B. Rooibos)*



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Nahrungsmittelunverträglichkeit
Leitfaden für Betroffene

Kochen und Essen **ohne Eier**

Eier

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Eier**

Wenn Ihre Testergebnisse eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Eier zeigen, sollten Sie Eier und Eiweiß aus Eiern meiden oder den Verzehr reduzieren.

Eier sind eine ausgezeichnete Eiweißquelle und enthalten bedeutende Mengen an Kalzium, Eisen, Zink und B-Vitaminen. Jedoch sind Eier kein wesentlicher Bestandteil der Ernährung, da es zahlreiche andere, häufig verzehrte Lebensmittel gibt, die einen ebenso hohen Nährwert bieten.



Zu meidende Lebensmittel

Eier können in vielen Lebensmitteln enthalten sein, u. a.:

- **Omelettes, Quiches**
- **Kuchen, Kekse, Süßwaren, Baisers, Eis, Cremes und Puddings auf Eibasis**
- **Im Wasserbad gegarte Puddings, Pfannkuchen, Crêpes, Käsekuchen, Pavlova, Crème caramel**
- **Nudeln & Pasta**
- **Gebratener Reis und chinesische Suppen, einige Arten von Sushi**
- **Yorkshire-Pudding, alles Teigummantelte, einige panierte Speisen**
- **Mayonnaise, Sauce tartare, Meerrettichsauce, Lemon Curd, Salatsaucen**
- **Schottische Eier, Schweinefleischpastete, Kartoffelpuffer, einige Kartoffelprodukte, Fertiggerichte**
- **Frische Backwaren sind möglicherweise nicht gekennzeichnet, Sie sollten daher den Bäcker nach den Zutaten fragen**

Hinweis: **Es gibt viele Lebensmittel, die Ei enthalten. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.**

Achten Sie auf der Zutatenliste auf die folgenden Angaben :

- Albumin
- Eiklar
- Gefrierei
- Ovalbumin
- Ovovitellin
- Eipulver
- Eigelb
- Globulin
- Ovoglobulin
- Pasteurisiertes Ei
- Eiprotein
- Trockenei
- Livetin
- Ovomucin
- Vitellin

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

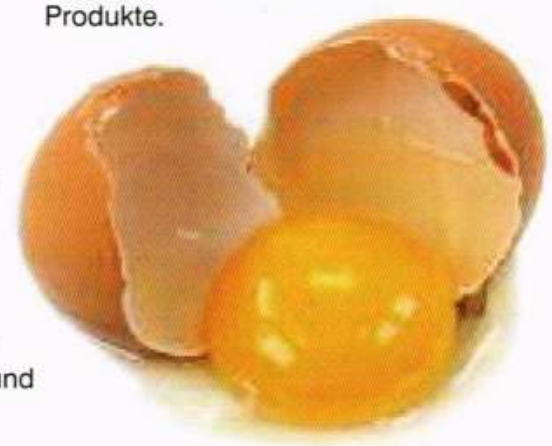
Alternativen zu Hühnerei und praktische Tipps für eifreies Backen

Es sind viele eifreie Lebensmittel erhältlich, wie beispielsweise:

- **Nudeln aus Mais, Reis, Quinoa oder Buchweizen** (z. B. Biofair, Goodness Direct, Naturkostsortiment im Supermarkt)
- Reis- oder Buchweizennudeln *(auch bekannt als Soba-Nudeln)*
- **Naturreis, gekocht oder gebraten** *(z. B. Basmati-Naturreis)*
- **Klare Suppe oder Brühe**
- **Eifreie Mayonnaise** *(z. B. Granovita, Plamil)*
- **Eifreie Snacks** *(z. B. Chips, Reiswaffeln, Maiswaffeln, Roggenknäckebrot)*
- **Frisches Obst, Kompott, mit Streuseln überbackenes Obst (Crumble), Sojaeis, Sorbet, Cremes und Puddings auf Eibasis??** *(z. B. Birds)*
- **Selbstgebackene Kuchen mit Ei-Ersatz** *(z. B. Allergycare, Orgran)*
- **Konfitüre, Gelee, Zuckerguss**

Eifrei hergestellte Produkte

Mittlerweile sind eine Vielzahl von eifreien Produkten wie Kuchen, Kekse, Nachspeisen und Fertiggerichte im Supermarkt, in Apotheken und über das Internet erhältlich. Viele der Hersteller übersenden Ihnen auf Anfrage beim Kundenservice oder über ihre Website auch gerne eine Liste ihrer eifreien Produkte.



Weitere Infos: **Lebensmittelverzeichnis - Eier, Vorschläge für eifreie Mahlzeiten** und **Internetseiten über Lebensmittel ohne bestimmte Zutaten, wie "Free From Foods"-Seiten**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Eifreies Backen:

Es gibt eine Vielzahl von Lebensmitteln, die als Ersatz für Eier dienen können. Diese sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan und liefern alle lebenswichtigen Nährstoffe. Eier erfüllen in verschiedenen Speisen jeweils unterschiedliche Aufgaben, sodass Sie für die Zubereitung jeweils einen **anderen Ei-Ersatz** brauchen:

- **Als Backtriebmittel** - in Backwaren dienen Eier beispielsweise als Triebmittel, das für eine leichte und lockere Konsistenz des Gebäcks sorgt.
- **Als Bindemittel** - in Backwaren wie beispielsweise Keksen, Plätzchen und Muffins sorgen Eier für die Saftigkeit des Teigs und für die Bindung zwischen den verschiedenen Zutaten.
- **Als Hauptbestandteil eines Gerichts** - in Speisen, in denen Eier einen Hauptbestandteil bilden, wie beispielsweise in einer Quiche oder in Mayonnaise, bietet sich Tofu als gute, in der Konsistenz ähnliche Alternative zu Eiern an.

Als Faustregel gilt: Je weniger Eier in einem Rezept benötigt werden, desto einfacher lassen sie sich ersetzen. So funktioniert es zum Beispiel sehr viel besser, das Ei in einem Keksrezept zu ersetzen, in dem ein Ei gebraucht wird, als in einem Rezept, bei dem drei oder vier Eier verwendet werden sollen. Außerdem ist auch immer zu bedenken, wie der Ei-Ersatz sich geschmacklich auf die fertige Speise auswirkt. Bananen können zum Beispiel Pfannkuchen und Keksen einen durchaus gewollten Hauch von fruchtiger Süße geben, wären aber in Aufläufen oder anderen herzhaften Gerichten eher keine so gute Idee!

Dies sind einige der gebräuchlichsten Ei-Alternativen (jeweils pro Ei):

- **Kichererbsenmehl** - 1 EL Kichererbsen- oder Sojamehl und 1 EL Wasser
- **Pfeilwurz** - 1 EL Pfeilwurz, 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser
- **Fett** - 1/2 EL Fett (wie beispielsweise Butter), 2 EL Mehl, 1/2 TL Backpulver und 2 TL Wasser
- **Tofu** - 50 g Tofu, verrührt mit der für das Rezept benötigten Flüssigkeit. Tofu bildet die beste Ei-Alternative in Speisen wie etwa einer Quiche, einer Fritatta oder Eiersalat. Die Konsistenz von Seidentofu oder zerkrümeltem normalem Tofu als Ei-Ersatz ist der von hartgekochten oder gegarten Eiern erstaunlich ähnlich. Und wenn Sie Ihrem Gericht anstelle von Eiern ein wenig Senf oder Kurkuma zugeben, lässt sich auch optisch kaum ein Unterschied feststellen. Manchmal müssen bei der Verwendung von Tofu als Ei-Ersatz auch andere Zutaten im Rezept geändert werden. Daher ist es vielleicht ratsam, gleich ein Rezept mit Tofu zu verwenden, anstatt mit ihm Eier zu ersetzen.
- **Banane** - Eine halbe Banane zerdrücken oder pürieren und als Ei-Ersatz in Backwaren wie beispielsweise Muffins, Pfannkuchen oder hefefreiem Brot wie etwa Kürbis- und Bananenbrot verwenden.

Tipp: Durch die Zugabe von gemahlenen Leinsamen reichern Sie jedes Gericht mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren an! Sie erhalten gemahlenen Leinsamen in Reformhäusern oder größeren Supermärkten.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

- **Apfelmus** - 25 g Apfelmus kann in Backwaren wie Muffins und Pfannkuchen ebenfalls als Ei-Ersatz dienen. Bananen und Apfelmus haben eine ähnliche Konsistenz wie Eier, können jedoch nicht als Triebmittel dienen und dafür sorgen, dass Gebackenes aufgeht und leicht und locker wird. Daher müssen Sie vielleicht zusätzlich ein wenig Backpulver oder Natron verwenden.
- **Béchamelsauce** - 50 ml Béchamelsauce können zum Binden von Gebackenem dienen.
- **Kartoffelpüree / Semmelbrösel** - verwenden Sie Kartoffelpüree, feine Semmelbrösel, gekochten Reis oder Haferbrei oder auch Tomatenmark zum Binden von vegetarischen Braten oder Burgern.
- **Seidentofu** - verrühren Sie 25 g Seidentofu mit den flüssigen Zutaten, bis der Tofu glatt und cremig ist. Die Verwendung von Tofu als Ei-Ersatz verändert zwar nicht den Geschmack, macht den Teig aber eher schwer und dick. Das ist wunderbar für Brownies und Pfannkuchen, ist für einen Biskuitteig, der leicht und locker sein sollte, aber eher ungeeignet.
- **Agar-Agar** - Agar-Agar ist eine gute Eiklar-Alternative. Hierzu pro Eiklar 1 EL Agar-Agar in 1 EL Wasser auflösen. Dann aufschlagen, kühlen und nochmals aufschlagen.
- **Leinsamen** - 1 EL gemahlenen Leinsamen in 2-3 EL Wasser köcheln lassen. Großartig für Pfannkuchen, Brot und andere Backwaren.
- **Ei-Ersatz** - im Handel erhältliche Produkte *(wie beispielsweise Ener-G, Allergycare, Orgran)* sind unglaublich vielseitig einsetzbar, einfach in der Anwendung und heute in den meisten Reformhäusern und größeren, gut sortierten Supermärkten zu finden. Diese Produkte werden aus Sojaeiweiß, Kartoffelstärke und/oder Tapiokastärke hergestellt. Einige Rezepte benötigen unter Umständen zusätzliche Feuchtigkeit, wenn Sie Eier durch im Handel erhältliche Ei-Ersatzprodukte ersetzen. Daher müssen Sie gegebenenfalls einen Esslöffel Wasser oder Sojamilch mehr zugeben als auf der Packung angegeben. Im Handel erhältliche Ei-Ersatzprodukte sind relativ geschmacksneutral und eignen sich am besten für Backwaren wie beispielsweise Kekse, Muffins and Kuchen. Aber auch als Bindemittel für vegane Aufläufe oder Braten lassen sie sich gut verwenden. Sie sollten jedoch vor dem Kauf die Zutatenliste genau lesen, da einige Produkte Eiklar enthalten.

Weitere Tipps für's Backen ohne Eier:

- **Verwenden Sie backfertiges Mehl** (glutenfrei bei erhöhten Gluten-Antikörpern).
- **Erhöhen Sie die Öl- und Backpulvermenge.**
- **Geben Sie Backpulver zu** - 2 gehäufte TL Backpulver je Kuchen.
- **Versuchen Sie Essig und Natron** - verwenden Sie einen 3/4 TL Natron und 1 TL Apfelessig anstelle von Backpulver.
- **Sieben Sie das Mehl und weitere trockene Zutaten**, dann vorsichtig die Flüssigkeit unterziehen, um die Luft einzuschließen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vorschläge für eifreie *Mahlzeiten*

FRÜHSTÜCK

Pfannkuchen und Bananen oder Erdbeeren (mit Ei-Ersatz *z. B. Allergycare, odergranz*ubereitet) ● Müsli mit Joghurt oder Milch und Obst ● Baked Beans (weiße Bohnen in Tomatensauce) auf Toast ● Tofu-Rühreier auf Toast (siehe Rezepte) ● Cornflakes oder Reiscrispies mit Bananenscheiben, getrocknetem Obst, Joghurt oder Milch ● Obstsalat mit einer Mischung aus Nüssen, Samen oder Hirseflocken ● Naturjoghurt mit Nüssen, Früchten, Samen oder Honig ● Frühstücksspeck, Tomaten und Baked Beans ● Pilzomelette und Tomaten (aus eifreier Omelettemischung *z. B. Allergycare*) ● Reiswaffeln oder -cracker mit Erdnussbutter, Sesamaufstrich oder Konfitüre ● Haferflocken (mit Wasser oder Milch) mit Honig und Früchten ● Haferflocken mit Milch oder Joghurt mit getrocknetem oder frischem Obst ●

MITTAGESSEN

Ofenkartoffel und Salat mit eifreier Mayonnaise/Salatsauce *(z. B. Granovita, Plamil)* ● Sandwich mit Puten- oder Hähnchenbrust und Salat mit eifreier Mayonnaise/Salatsauce *(z. B. Granovita, Plamil)* ● überbackene eifreie Käse-Maccheroni mit Salat ● eifreie Nudeln *(z. B. Clearspring)* und Pfannengemüse ● Baked Beans (weiße Bohnen in Tomatensauce) auf Toast ● "Ei-Sandwich" (mit Tofu als Ei-Ersatz) ● griechischer Salat mit Feta-Käse ● Avocado-Garnelen-Salat (mit eifreier Mayonnaise *(z. B. Plamil, Granovita)* ● Pizza mit grünem Salat ● Nudelsalat mit Hühnchen, Mais und gemischten Blattsalaten (mit eifreier Mayonnaise *z. B. Plamil, Granovita*) ● Pita oder Tortilla-Wrap mit Thunfisch und Mais ● Mais-Wrap mit Hühnchen und Mayonnaise (*z. B. Plamil, Granovita*) und Salat ●

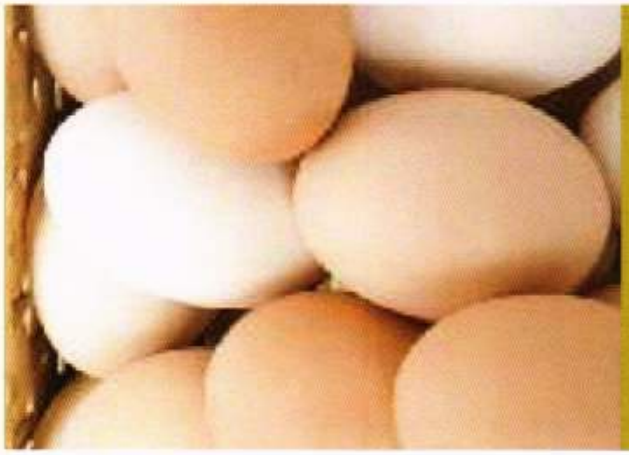
ABENDESSEN

Brokkoli und Blumenkohl überbacken mit einer Ofenkartoffel und gemischtem Salat ● gebratene Hähnchenbrust mit Ofenkartoffeln, Gemüse, Yorkshire-Pudding (Teig mit Ei-Ersatz *z. B. Allergycare*) ● Gemüsepfanne mit Hühnchen, Nüssen, Bohnen oder *vegetarischem Fleischersatz* mit Reis oder Reisnudeln ● Spaghetti bolognese mit eifreien Nudeln (erhältlich in den meisten Supermärkten) ● pochierter Lachs mit Frühkartoffeln, Brokkoli und grünen Bohnen ● eifreie Quiche (mit Tofu - siehe Rezepte) ● Chili con Carne mit Naturreis oder Reisnudeln ● Gemüselasagne mit Salat ● Hühnchenpfanne mit Cashewnüssen in Kokosnussmilchsauce (mit Ingwer, Chili und Kurkuma) mit Naturreis ● gekochter Schinken mit Ananas, Frühkartoffeln, Erbsen und Brokkoli ● Lancashire Hotpot mit Kartoffelbrei und Erbsen ● Lammbraten in Minzsauce mit Kartoffeln, Gemüse und Yorkshire-Pudding (aus Ei-Ersatz *z. B. Allergycare*) ● Fischpastete mit Gemüse ●

SNACKS

Frisches Obst ● getrocknetes Obst, Nüsse und Samen ● Natur- oder Fruchtjoghurt ● eifreie Kekse (Zutatenliste lesen) ● selbst gemachter Kuchen (mit Ei-Ersatz z. B. *Allergycare*) Scones, mit Butter/Sahne/Marmelade ● Reiswaffeln *(z. B. Kallo)* oder Maiswaffeln *(z. B. Real Foods)*mit Bananenscheiben, Sesamaufstrich, Erdnussbutter oder zuckerfreier Marmelade ● Roggenknäckebrot *(z. B. Ryvita)*, belegt wie Reiswaffeln ● Müsliriegel ● Eis (siehe Rezepte) ● Portion Obstsalat ● Rohkostplatte mit Hummus, Taramosalata oder Guacamole ●

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Eifreie Rezepte

Eifreie vegane Mayonnaise

Zutaten:

- **3 EL Zitronensaft**
- **½ Tasse Sojamilch**
- **¼ TL Salz**
- **¼ TL Paprika**
- **¼ TL Senf**
- **6 EL Pflanzenöl**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer dem Öl in den Mixer geben.
2. Auf niedrigster Stufe verrühren.
3. Nach und nach unter Rühren tropfenweise das Öl zugeben und
4. weiterrühren, bis Sie eine dickflüssige, glatte Mayonnaise erhalten. In ein geeignetes Gefäß umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Schnelle eifreie Kekse

Zutaten:

- **1 beliebige Kuchenbackmischung**
- **1 Tasse Brotaufstrich oder Butter**
- **Ei-Ersatz für 2 Eier (am beste *Ener-G*)**
- **1½ Tassen Schokotropfen (nach Belieben)**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Teig mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen und fest werden lassen.
3. 10-12 Minuten bei 180 °C (Gas Stufe 4) backen. Die Kekse werden weich und klebrig sein.

Brownies

Ein einfaches Rezept für supersaftige und karamellartige vegane Brownies mit Tofu als Ei-Ersatz.

Zutaten:

- **¾ Tasse Seidentofu (weich)**
- **½ Tasse Wasser**
- **½ Tasse Ahornsirup**
- **½ Tasse Kakaopulver**
- **2 EL Pflanzenöl**
- **1 EL Vanille**
- **1¼ Tassen Mehl**
- **1 Tasse Zucker**
- **¼ TL Backpulver**
- **¼ TL Salz**
- **½ Tasse gehackte Walnüsse (nach Belieben)**

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Gas Stufe4) vorheizen. Ein Backblech dünn einfetten.
2. Seidentofu, Wasser, Ahornsirup, Kakao, Öl und Vanille in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Die restlichen Zutaten außer den Nüssen in einer großen Schüssel vermischen.
4. Die trockenen und die feuchten Zutaten gut miteinander verrühren. Dann vorsichtig die Walnüsse unterziehen.
5. Den Teig auf dem Backblech verteilen und ca. 40 Minuten backen.

Hinweis: 1 Tasse = 250 ml

Guten Appetit!

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Tofu-Rührei

Zutaten:

- **½ Zwiebel, in Würfel geschnitten**
- **½ grüne Paprikaschote, in Würfel geschnitten**
- **1 Packung Tofu, abgetropft und ausgedrückt**
- **2 EL Olivenöl oder Butter**
- **1 TL Knoblauchpulver**
- **1 TL Zwiebelpulver**
- **½ TL getrocknete Petersilie**
- **1 EL Sojasauce**
- **2 EL Nährhefe**
- **½ TL Kurkuma (nach Belieben)**

Zubereitung:

1. Den Tofu in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden. Dann mit den Fingern oder einer Gabel leicht zerbröckeln.
2. Unter häufigem Rühren Zwiebel, Paprika und zerkrümelten Tofu in Öl 3-5 Minuten anschwitzen. Restliche Zutaten zugeben, auf mittlere Hitze herunterschalten und unter häufigem Rühren weitere 5-7 Minuten garen lassen. Bei Bedarf weiteres Öl zugeben.
3. Für einen Frühstücks-Wrap mit ein wenig Salsa in eine erwärmte Weizentortilla einrollen oder mit Soja- oder Kuhmilchkäse bestreuen.

Ergibt 2 Portionen.



Eifreie Quiche

Ein Grundrezept für eine vegane Quiche, bei dem Sie Gewürze und Gemüse ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack variieren können. Perfekt für ein ausgiebiges Frühstück oder Brunch am Wochenende. Verwenden Sie veganen Sojakäse, der kein Casein enthält, für eine milchfreie Quiche.

Zutaten:

- **1 Zwiebel, gehackt**
- **6-8 Pilze, in Scheiben geschnitten**
- **3 Zehen Knoblauch**
- **1 EL Olivenöl**
- **225 g tiefgefrorener Mürbeteig**
- **½ Block fester Tofu**
- **1 TL Sojamilch**
- **Salz und Pfeffer nach Geschmack**
- **½ Tasse geriebener veganer Käse**
- **3-4 Tomaten, in feine Scheiben geschnitten**

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C (Gas Stufe 6) vorheizen. Zwiebeln, Pilze und Knoblauch in Öl ca. 3 - 5 Minuten braten, bis sie weich sind.
2. Eine Quicheform mit dem Mürbeteig auslegen. 5 Minuten backen.
3. Tofu, Sojamilch, Salz und Pfeffer im Mixer oder in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verarbeiten.
4. Erst das Gemüse und zuletzt den Käse unterrühren. Vorsichtig auf dem gebackenen Teig verteilen.
5. Mit den Tomatenscheiben belegen.
6. 50 - 60 Minuten oder bis die Quiche gar ist backen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Apfelmus-kuchen

Zutaten:

- **230 g Mehl**
- **1 Tasse brauner Zucker**
- **1/2 TL Muskat**
- **1/2 TL Salz**
- **2 TL Natron**
- **1 TL Zimt**
- **1 TL Speisestärke**
- **3 EL Schokolade (nicht Kakao - verwenden Sie Schokotropfen oder dergleichen)**
- **115 g Rosinen**
- **337 ml Apfelmus**
- **115 g Nüsse**
- **58 g Butter, zerlassen und abgekühlt**

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Trockene Zutaten in eine Schüssel sieben, Nüsse und Rosinen zugeben und gut vermengen.
3. Apfelmus und abgekühlte Butter zugeben.
4. Alles gut verrühren.
5. In eine gefettete Backform geben.
6. 45 Minuten backen.

Selbst-gemachtes Vanilleeis

Zutaten:

- **250 ml Sahne (20 % Fett)**
- **1 kleine Dose gezuckerte Kondensmilch**
- **1-2 TL Vanilleextrakt (nach Geschmack)**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.
2. Alles in eine Eismaschine umfüllen und entsprechend den Angaben des Herstellers kühlen.

Möhren-Apfel-Rosinen-Kuchen

Zutaten:

- **225 g fertiges Mehl mit Backpulverzugabe**
- **1/2 TL Backpulver**
- **1/2 TL Salz**
- **1 TL gemahlener Zimt**
- **5 EL Pflanzenöl**
- **Abrieb von 1 Orange und 4 EL Saft**
- **140 g Rohrzucker**
- **140 g fein geraspelte Möhren**
- **1 mittelgroßer Apfel, geschält, entkernt und gerieben**
- **85 g Rosinen**
- **50 g Kürbiskerne**
- **Puderzucker zum Bestäuben**

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Eine Springform (20 cm Durchmesser) einfetten. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt in einer großen Schüssel vermischen.
3. In einer zweiten Schüssel Öl, Orangensaft und Zucker verrühren.
4. Die Orangenmixtur gemeinsam mit den Möhren und dem Apfel, dem Orangenabrieb, den Rosinen und den Kürbiskernen zum Mehl geben. Verrühren, bis sich alles gut verbunden hat. Mit dem Löffel in der vorbereiteten Form verteilen.
5. 50 - 60 Minuten backen, bis sich der Kuchen am Rand der Springform ablöst. Auf einem Gitter auskühlen lassen und aus der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Einkaufsliste für die **eifreie Ernährung**

Viele Lebensmittel enthalten **Eier**. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Obst und Gemüse

Kopfsalat / gemischte Blattsalate
Tomaten
Hühnchen
Avocado
Radieschen
Rote Bete
Zwiebeln
Kohl
Pilze
Erbsen
Mais
Brokkoli
Blumenkohl
Knoblauch
Möhren
Grüne Bohnen
Süßkartoffeln
Mehligkochende Kartoffeln
Orangen/Satsumas
Erdbeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
Bananen
Aprikosen
Tiefkühlfrüchte
Trockenobst

Fleisch, Fisch und Alternativprodukte

Hühnchen
Pute
Rindfleisch (gelegentlich)
Wild
Frischfisch - Kabeljau, Schellfisch, Thunfisch, Lachs, Makrele, Forelle
Dosenfisch - Sardinen, Lachs, Thunfisch (gelegentlich)
Garnelen
Tofu

Bohnen und Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen, Kidney-/Pinto-/Cannellini-/Adzuki-/Augen-/Limabohnen
Bio-Bohnenmischung (auch in der Dose)
Kichererbsen (für Suppen & Salate)
Linsen (mit Reis kombinieren)
Baked Beans (weiße Bohnen in Tomatensauce) aus biologischem Anbau

Milch- und Milchersatzprodukte

Milch - Magermilch, fettarm (1,5 %)
Mandel-/Reis-/Kokosnuss-/Hafermilch
Sojamilch und -joghurt
Käse (in Maßen)
Hüttenkäse
Feta / Mozzarella
Ziegen- / Schafsmilch
Probiotischer Naturjoghurt
Bio-Brotaufstrich *(z. B. Pure, Biona)*
Butter
Fruchtjoghurt (in Maßen)

Reis und Nudeln (Zutaten prüfen)

Eifreie Vollweizen- oder Dinkelnudeln (z. B. aus Mais, Reis, Buchweizen)
Basmati- oder Naturreis
Buchweizennudeln *(z. B. Orgran)*
Naturreis-Spaghetti *(z. B. Waitrose)*
Reis- oder Buchweizennudeln
Quinoa

Brot und Snacks

Samen- oder Mehrkornbrot
Roggen- oder Schwarzbrot
(z. B. Schneider Brot Roggenbrot)
Village Bakery Borodinsky Brot
Mehrkornbrot & -brötchen
(z. B. Livwell)
Haferkekse *(z. B. Nairns)*
Reiswaffeln

Brot und Snacks

Roggenknäckebrot *(z. B. Ryvita)* - Samen oder Natur
Mehrkorn-Maiswaffeln *(z. B. Realfoods)*

Snacks (Zutaten prüfen)

Dips - Hummus
Unbearbeitete Nüsse - Paranüsse, Mandeln, Walnüsse
Unbehandelte Kerne & Samen - Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen
Erdnussbutter *(z. B. Whole Earth)*
Bounce Proteinkugeln
Wholebake 9Bar Riegel
Fruchtaufstrich (ohne Gelierzucker)
Salatsaucen - eifreie Mayonnaise *(z. B. Plamil, Granovita)*, Olivenöl & Balsamico-Essig

Frühstücksflocken

Selbst gemachtes Müsli (Hafer, Roggen und Gerstenflocken, Buchweizenflocken, Reisflocken, Kokosnussraspeln, Rosinen, getrocknete Datteln, Kürbis- & Sonnenblumenkerne, Nüsse)
Hafer- oder Hirsebrei (mit Milch)
Vollkorn-Haferkissen (z. B. Oatibix)
Cornflakes / Reiscrispies / Shreddies
Doves Farm **Reis- & Buchweizenzerealien**

Getränke

Fruchtsäfte - Orange, Apfel, Tomate
WASSER
Smoothies *(z. B. Innocent)*
Kräutertees - Pfefferminz-, Früchtetee
Koffeinfrei *(z. B. Rooibos)*

Sonstiges

Ei-Ersatz *(z. B. Allergycare oder Orgran)* zum Backen

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Nahrungsmittelunverträglichkeit
Leitfaden für Betroffene

Fisch & Meeresfrüchte

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Fisch & Meeresfrüchte**

Fisch und Meeresfrüchte sind relativ unkompliziert aus dem Speiseplan zu streichen. Sie müssen einfach durch andere Lebensmittel ersetzt werden, die in Ihren Testergebnissen unter **NORMAL** aufgeführt sind.

Vorsicht geboten ist bei:

- **Fischpastete**
- **Saucen**
- **Pfannengerichten**
- **Pikante Mousses**
- **Pasteten**
- **Beläge & Einlagen**
- **Brotaufstriche**
- **Hors d'œuvres**
- **Suppe aus Meeresfrüchten / Schalentieren**
- **Italienische Gerichte**
- **Nudelgerichte**
- **Cioppino (Eintopf aus Meeresfrüchten)**
- **Lebertran**
- **Rollmops (Hering)**
- **Jungfische (Hering)**
- **Kipper (gespaltener und geräucherter Hering)**



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Nahrungsmittelunverträglichkeit
Leitfaden für Betroffene

Kochen und Essen **ohne Obst**

Obst

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Obst**

Obst und Obsterzeugnisse sind relativ unkompliziert vom Speiseplan zu streichen. Sie müssen einfach durch andere Lebensmittel ersetzt werden, die in Ihren Testergebnissen unter **NORMAL** aufgeführt sind.

Vorsicht geboten ist bei:

- **Fruchtsäften**
- **Obstkuchen**
- **Nachspeisen**
- **Konfitüre**
- **Gelees**
- **Joghurt**
- **Süßwaren**
- **Fruchtsirup**
- **Kuchen**
- **Keksen**
- **Eis**
- **Chinesischen Gerichten** z. B. "süß-sauer"
- **Mexikanischen Gerichten**
- **Marmalade**
- **Honig**
- **Obstsalat**
- **Apfelwein/Cidre**
- **Wein**
- **Cocktails**



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Getreide

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Getreide**



Wenn Ihre Testergebnisse eine **ERHÖHTE** Reaktion auf eine bestimmte Getreidesorte zeigen, sollten Sie dieses Getreide meiden oder den Verzehr reduzieren. Ersetzen Sie es einfach durch möglichst viele andere Getreidesorten, die Sie gut vertragen und daher unter **NORMAL** aufgelistet sind.

Folgende Lebensmittel enthalten in der Regel Getreide:

- **Brot, Brötchen, Scones, Pfannkuchen**
- **Kuchen, Kekse**
- **Frühstücksflocken**
- **Pizza**
- **Gebäck**
- **Nachspeisen**
- **Alkoholische Getränke**
- **Convenience Food wie beispielsweise Suppen, Saucen, industriell verarbeitete Fleischwaren, Fertiggerichte, Würste, Chips, Konserven**

Weitere Informationen zu **Weizen** und **Gluten** entnehmen Sie bitte den nachfolgenden Kapiteln **Kochen und Essen ohne Weizen** und **Kochen und Essen ohne Gluten**.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Weizen

Gut und richtig **kochen und essen**

Essen und Kochen **ohne Weizen**

Wenn Ihre Testergebnisse eine ERHÖHTE Reaktion auf Weizen zeigen, sollten Sie auf Weizen und Weizenerzeugnisse verzichten oder deren Verzehr einschränken.

Weizen ist eine wichtige Quelle für Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere für B-Vitamine, Chrom und Zink. Bei einem Verzicht auf Weizen müssen Sie dafür Sorge tragen, dass Sie anderweitig mit diesen Nährstoffen versorgt werden.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Zu meidende Lebensmittel

Weizen ist in vielen Produkten enthalten, u. a.:

- Brot, Brötchen, Chapati, Nan-Brot, Crumpets, Scones, Pfannkuchen, Waffeln, Kuchen, Keksen und Salzgebäck
- Frühstücksflocken
- Pizza, Nudeln, Pasteten und Yorkshire-Pudding
- Eis, Getränkepulver, Malzgetränke, Schokoriegel, Lakritze und Puddings
- Bier und die meisten Spirituosen
- Auch in vielen Fertigprodukten wie beispielsweise Suppen, Saucen, Gewürzen, Malzgetränken, industriell verarbeiteten Fleischwaren und Fertiggerichten ist Weizen enthalten, so u. a. in Hamburgern, Backofen-Pommes frites, Salami, Würsten, Schottischen Eiern, paniertem Fleisch oder Fisch, Corned Beef, Pasteten und Brotaufstrich, Pizza, Chips, Fertigsaucen, Salatsaucen, Schinken, Bratensauce, Brühwürfeln, Kräutern, Gewürzen, Backpulver und Konserven wie Bohnen, Spaghetti und Suppen.



Achten Sie auf der Zutatenliste auf die folgenden Angaben:

Weizen kann sich in vielen Produkten verbergen. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Seit November 2005 muss Weizen auf industriell gefertigten, abgepackten Lebensmitteln, die in der EU verkauft werden, in der Zutatenliste aufgeführt werden, sofern er als Zutat im Lebensmittel vorhanden ist, und zwar auch dann, wenn es sich nur um geringste Mengen handelt. Machen Sie es sich zur Regel, die Zutatenliste bei jeder neuen Packung zu kontrollieren, da die Rezepturen und Zutaten der Produkte laufend geändert werden. Offen verkaufte Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe nicht bekannt sind und die das Risiko einer Kreuzkontamination mit sich bringen, sollten möglichst gemieden werden. Hierzu zählen u. a. auch Bäckereierzeugnisse, Wurstwaren und Feinkostprodukte.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Für außerhalb der EU verkaufte Lebensmittel gilt diese Kennzeichnungspflicht jedoch nicht. Daher müssen Sie die Angaben auf der Verpackung genau lesen und folgende Zutaten meiden:

- **Bindemittel, braunes Mehl**
- **Paniermehl**
- **Bulgur, Triticale, Kamut, Dinkel, Weizengrütze, Weizenschrot**
- **Couscous, Weizenkleie, Hartweizen, Grieß**
- **Kaugummibase**
- **Hydrolysiertes Weizenprotein, Weizengluten**
- **Zwieback, Weizenstärke, modifizierte Stärke, Verdickungsmittel, Weizenflocken, essbare Stärke**
- **Weizenvollkorn, Puffweizen**
- **Weizenkeimmehl oder unbleached flour**
- **Weizenkeimöl, Weizenkeimextrakt**
- **Vollkorn, Vollkornmehl**

Viele Menschen mit einer Weizenunverträglichkeit reagieren auch auf Dinkel, Roggen und Gerste, da deren Eiweiß dem von Weizen sehr ähnlich ist. Daher sollte diese Getreidesorten ebenfalls gemieden werden.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Alternativen zu Weizenerzeugnissen und praktische Tipps für's weizenfreie Backen

Auch wenn Weizen eine bedeutende Nährstoffquelle ist, gibt es Alternativprodukte, die gleichwertige Vitamine and Mineralstoffe liefern. Auch wenn es mitunter etwas schwierig erscheint, können Sie mit den folgenden Alternativprodukten eine schmackhafte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung sicherstellen:

- Brot - **weizenfreies** Brot ist heute überall erhältlich und wird in der Regel aus Reismehl, Roggenmehl oder einer Kartoffel-Mais-Mischung hergestellt. Diese Brotsorten enthalten die lebenswichtigen B-Vitamine, Eisen und Folsäure, die auch in Weizenbrot zu finden sind. Außerdem haben Sie die Wahl zwischen 100 % Roggenbrot, Schwarzbrot oder Natronbrot. Im Supermarkt ist frisches weizenfreies Brot unter anderem von den Herstellern *Biona*, The *Village Bakery* und *Genius* erhältlich. Cracker oder Knäckebrot (z. B. von *Ryvita*), Haferkekse, Maiswaffeln Kuchen und Reiswaffeln sind gute Brotalternativen für Mahlzeiten und Snacks.
- Nudeln - als Alternative zu Weizennudeln steht stehen Ihnen Teigwaren aus Reis, Quinoa, Mais oder Buchweizen zur Verfügung, die alle auch B-Vitamine enthalten. Auch asiatische Nudeln sind aus Buchweizen oder Reis erhältlich.
- Kekse & Salzgebäck - im Handel ist eine Vielzahl von Keksen und Knabberzeug auf Mais- oder Hafermehlbasis erhältlich.
- Frühstücksflocken - es gibt eine große Auswahl an Produkten, die keinen Weizen enthalten, u. a. weizenfreies Müsli, Haferflocken, gepuffte Hirse, Naturreis-Poppies, gepuffter Buchweizen, Vollkorn-Haferkissen (z. B. *Oatibix*) und Quinoa Flocken. Alle sind auch eine gute Quelle für B-Vitamine und Eisen.
- Ausbackteig und Paniermehl - werden aus Weizenmehl hergestellt. Stellen Sie Ihre eigenen Semmelbrösel aus weizenfreiem Brot her oder verwenden Sie Cornflakes zum Panieren.
- Würste - enthalten in der Regel Weizenzwieback. Es werden jedoch auch weizenfreie Würste mit Zwieback auf Reisbasis angeboten, die Sie in verschiedenen Supermärkten, in Metzgereien und auf Bauern- und Wochenmärkten erhalten.
- Japanische, chinesische und thailändische Gerichte - enthalten Weizen, wenn sie mit Sojasauce zubereitet werden, da bei der Herstellung von Sojasauce Weizen verwendet wird. Am heimischen Herd können Sie auf japanische Tamari-Sojasauce zurückgreifen, die ohne Weizen hergestellt wird.
- Bratensauce - zur Zubereitung von Saucen auf der Basis von Bratensatz können Sie auch weiterhin Gemüsebrühe oder alternativ weizenfreie Brühwürfel wie etwa von Kallo oder Knorr verwenden und bei Bedarf mit Maisstärke andicken. Wenn Sie eine dunkle Bratensauce bevorzugen, geben Sie einfach etwas Soßenbraun (Zuckercouleur) hinzu. Allergycare bietet auch ein weizen-/glutenfreies Soßenpulver an.
- Saucen - bereiten Sie helle Saucen mit Maismehl oder einem anderen weizenfreien Mehl (siehe "**Alternative Mehle zum Backen**") zu. Damit sich keine Klumpen bilden, rühren Sie das Maismehl vorab in etwas kalter Milch an. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen. Dann etwas von der heißen Milch zu dem angerührten Mailmehl geben und verrühren. Unter Rühren die Mischung in den Topf zur heißen Milch geben und aufkochen. Zuletzt Geschmackszutaten wie z. B. geriebenen Käse oder Petersilie zugeben.
- Backen - es sind zahlreiche Alternativen zu Weizenmehl im Handel erhältlich. Einzelheiten hierzu können Sie unter **Mehltypen** nachlesen. Unter anderem können Natron, Weinstein, Tapioka, Desserts auf Gelatine- oder Gelatineersatzbasis, reine Gewürze, Maisstärke, Reis und Pfeilwurz zum Backen verwendet werden.

Weitere Infos und Anregungen: **Lebensmittelverzeichnis - Getreide/Weizen, Vorschläge für weizenfreie Mahlzeiten** und **Internetseiten über Lebensmittel ohne bestimmte Zutaten, wie "Free From Foods"-Seiten**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Industriell gefertigte weizenfreie Produkte

Mittlerweile sind eine Vielzahl von weizenfreien Produkten wie Mehl, Brot, Kuchen, Kekse und Saucenpulvern im Supermarkt, in Apotheken und über das Internet erhältlich. Einige Cafés und Restaurants verkaufen selbstgebackenen glutenfreien Kuchen. Fragen Sie nach, ob diese auch weizenfrei sind.

Bitte beachten Sie, dass als glutenfrei gekennzeichnete Produkte nichts zwangsläufig auch weizenfrei sind, da diese zum Teil mit Weizenstärke hergestellt werden und daher für eine weizenfreie Ernährung nicht geeignet sind.

NICHT VERGESSEN: Immer die Zutatenliste lesen!

Weizenfreies Backen

Es gibt eine Vielzahl von Produkten, die als Ersatz für Weizen dienen können, für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen und alle lebenswichtigen Nährstoffe liefern.

Gute Alternativen zu Weizen, die sich für viele Gerichte eignen:

- **Amaranth**
- **Kartoffelmehl**
- **Gerste - als Flocken oder Mehl**
- **Quinoa**
- **Buchweizen - als Flocken oder Mehl**
- **Reiskörner - als Flocken oder Mehl**
- **Maismehl, Maisstärke, feiner Maisgrieß, Polenta**
- **Roggen**
- **Gemahlene Nüsse, z. B. Mandeln**
- **Sago**
- **Linsen-, Erbsen-, Bohnen-, Kichererbsenmehl**
- **Soja - als Flocken oder Mehl**
- **Hirse - als Flocken oder Mehl**
- **Tapioka**
- **Hafer**



(c) Genesis Diag

Weizenfreie Mehle haben andere Backeigenschaften als Weizenmehl, aber mit etwas Übung können Sie daraus leckere Kekse, Kuchen und sonstige Backwaren zubereiten. Eine ausführliche Beschreibung der Mehle, die als Alternative zu Weizenmehl verwendet werden können, finden Sie auf der nächsten Seite.

Hilfreiche Tipps für das Backen ohne Weizenmehl

- Verwenden Sie weizenfreies Backpulver wie beispielsweise das glutenfreie Backpulver von Supercook oder Allergycare.
- Wenn Sie für ein Rezept backfertiges Mehl benötigen, mischen Sie 1 TL Backpulver mit 200 g weizenfreiem Mehl.
- Geben Sie etwas mehr Flüssigkeit zu, da glutenfreies Mehl mehr Flüssigkeit aufnimmt.
- Xanthan ist ein guter Glutenersatz, den Sie dem Teig zur Verbesserung der Konsistenz zugeben können. Xanthan ist ein natürliches Bindemittel, mit dem Sie verhindern können, dass Ihr Kuchen "krümelig" wird. Erhältlich im Naturkosthandel, in Supermärkten oder über das Internet.
- Backen Sie bei etwas niedrigeren Temperaturen als im Rezept angegeben (5-10 % darunter).
- Geben Sie zusätzliche Geschmackszutaten zu, um den etwas faden Geschmack weizenfreier Mehle auszugleichen (z. B. Zitrone, Mandeln, Schokolade, Zimt oder Ingwer).
- Wenn Sie Brot backen, erwarten Sie nicht, dass Ihr Backwerk leicht und locker wird. Fladenbrot und Brötchen sind jedoch machbar. In jedem Fall sollten Sie nur dann in Erwägung ziehen, ein "richtiges" Brot zu backen, wenn Sie dazu Ei verwenden können.
- Mürbeteig für Obstkuchen, Tartes oder Quiches ohne Weizen wird sehr bröckelig. Rollen Sie den Teig sehr viel dicker als normal aus und rechnen Sie damit, dass er beim Anheben von der Arbeitsplatte zerbricht. Am besten rollen Sie ihn zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf einer Silikon-Backfolie aus. So können Sie ihn leichter bewegen. Als Boden für einen in einer Tortenbodenform gebackenen Obstkuchen tut es dem Geschmack keinen Abbruch, wenn Sie den Boden auch stückweise zusammensetzen.
- Suchen Sie in Kochbüchern nach ausländischen Rezepten, die kein Weizenmehl verwenden.
- Aussehen und Konsistenz des rohen Teigs unterscheiden sich von normalen Teigen mit Weizenmehl.
- Und fertige Teigwaren wie z. B. Muffins sehen mitunter aus, als wären sie noch nicht fertig. Am besten machen Sie einfach die Stäbchenprobe.
- Auch die Haltbarkeit ist wesentlich geringer. Sie sollten daher immer nur für zwei Tage backen und dann wieder frisch backen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Alternative Mehle zum Backen

Weizenmehl enthält das Klebereiweiß Gluten, das dem Teig beim Backen Festigkeit und Bindung verleiht. Weizen-/Glutenfreie Mehle enthalten kein Gluten und daher müssen Sie unter Umständen auf alternative Bindemittel zurückgreifen.

Weizenfreie Rezepte mit alternativen Mehlsorten sind in der Regel sorgsam ausgerechnet, um unter Berücksichtigung der Probleme, die mit dem Fehlen von Weizengluten verbunden sind, das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Das Austauschen von Zutaten kann daher zu einem riskanten Experiment geraten. Es ist möglicherweise sinnvoll, neue Rezepte vorab auszuprobieren, bevor Sie sie zu wichtigen Anlässen zubereiten!

Die auf den folgenden Seiten aufgeführten Mehle eignen sich als Weizenmehl-Alternative. Dennoch sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Weizenmehl nicht eins zu eins ersetzt werden kann und dass sich Rezepte mit weizenfreien Mehlen von solchen mit Weizenmehl unterscheiden.



(c) Genesis Diagnostics Ltd

Mehlsorten

Amaranth
Amaranthmehl wird aus den Samen des Amaranth hergestellt, der zu den Blattgemüsen zählt. Die Amaranthsamen sind sehr eiweißreich und ergeben ein nährstoffreiches Mehl zum Backen. Andere Bezeichnungen: Afrikanischer Spinat, Chinesischer Spinat, Indischer Spinat, Elefantohr.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Pfeilwurz
Pfeilwurzelmehl wird aus der Wurzel der Pflanze hergestellt und lässt sich insbesondere als Bindemittel verwenden. Das feine, pulverartige Mehl ist geschmacksneutral und wird durch Erhitzen farblos. Es ist damit ideal zum Andicken von klaren Saucen geeignet.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Gerste
Der Glutenanteil in Gerste ist sehr gering, sodass sie - außer für ungesäuertes Brot - nur selten zum Backen von Brot verwendet wird. Gerstenmehl hat einen leicht nussigen Geschmack und eignet sich zum Andicken oder Würzen von Suppen oder Eintöpfen. Vermischt mit anderen Weizenmehlalternativen ist es außerdem ziemlich vielseitig einsetzbar für Kuchen, Kekse, Mürbeteig, Klöße etc.

Glutenfrei ✗ **Weizenfrei** ✓

Naturreis
Mehl aus Naturreis ist schwerer als das aus weißem Reis. Es wird aus dem unpolierten braunen Naturreis gewonnen und besitzt daher einen höheren Nährwert als weißes Reismehl. Da es die Reiskleie des Reiskorns noch enthält, hat es auch einen höheren Ballaststoffgehalt. Daraus erklärt sich auch seine deutlich grobkörnige Struktur, die dazu beiträgt, dass Backwaren aus Naturreismehl schwerer sind als solche aus weißem Reismehl. Aus diesem Grund wird es auch selten allein verwendet. Der Einkauf in großen Mengen wird nicht empfohlen, da es besser frisch verwendet werden sollte. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufzubewahren.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Buchweizen
Buchweizen ist trotz seines Namens keine Weizenart, sondern tatsächlich mit dem Rhabarber verwandt. Buchweizenmehl wird aus den kleinen Samen gewonnen. Es hat einen stark nussigen Geschmack, sodass es im Allgemeinen nicht allein verwendet wird. Der Geschmack des fertigen Produkts kann sehr intensiv und etwas bitter sein. Andere Bezeichnungen: Heiden, Heidenkorn, Blenden, Brein, schwarzes Welschkorn, türkischer Weizen, Sarazenenkorn.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Kichererbsen
Das aus den Kichererbsen gewonnene Mehl hat einen kräftigen, leicht nussigen Geschmack. Es wird in der Regel gemischt mit anderen Mehlsorten verwendet.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Maismehl
Die Maiskörner werden zu einem feinen weißen Pulver vermahlen, das zum Andicken von Saucen und anderen Speisen verwendet wird. Das Mehl selbst hat einen eher faden Geschmack und wird daher meist in Verbindung mit anderen Zutaten verwendet, die dem Gericht als Geschmacksgeber dienen. Maismehl lässt sich ausgezeichnet mit anderen Mehlsorten mischen, zum Beispiel für die Zubereitung eines Tempura-Ausbackteigs.
Andere Bezeichnungen: Maisstärke, Maizena, Mondamin.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Maisgrieß
Entsteht durch die Vermahlung von Mais. Von gröberer Konsistenz als Maisstärke und in Rezepten in der Regel nicht gegen diese austauschbar.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Feiner Maisgrieß
Entsteht durch die Vermahlung von Mais. Von gröberer Konsistenz als Maisstärke und in Rezepten in der Regel nicht gegen diese austauschbar.
Erhältlich in Bioläden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Hirse
Gehört zu den Süßgräsern und wird in vielen afrikanischen und asiatischen Ländern als Getreide verwendet. Hirsemehl eignet sich zum Abbinden von Suppen und zum Backen von Fladenbrot und Pfannkuchen. Weil es keinerlei Gluten enthält, ist es zum Backen nur begrenzt geeignet. Erhältlich in Bioläden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Kartoffeln
Kartoffelmehl sollte nicht mit Kartoffelstärke verwechselt werden. Kartoffelmehl schmeckt stark nach Kartoffeln und ist ein schweres Mehl, sodass es sehr ergiebig ist. Aufgrund seiner eher geringen Haltbarkeit ist ein Einkauf in großen Mengen nicht zu empfehlen - es sei denn, Sie verwenden es sehr regelmäßig für eine Vielzahl von Rezepten.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Kartoffelstärke
Hierbei handelt es sich um ein sehr feines weißes Mehl, das aus Kartoffeln gewonnen wird. Sein leichter Kartoffelgeschmack lässt sich nicht herausschmecken.
Vorausgesetzt, sie wird in einem luftdichten Behälter, kühl und dunkel gelagert, gehört Kartoffelstärke zu den wenigen Weizenmehlalternativen, die sich sehr gut halten.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Quinoa (ausgespochen: kinwa)
Quinoa ist mit dem Spinat und den Rüben verwandt. Die aus den Anden stammende Pflanze, von den Inkas "Muttersamen" genannt, wird bereits seit über 5.000 Jahren als Getreide genutzt. Quinoa ist eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß. Das Mehl wird aus den Samen der Pflanze gewonnen. Nur wenige Geschäfte führen Quinoamehl, obwohl Quinoa selbst überall erhältlich ist.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Roggen
Roggenmehl ist ein im Geschmack kräftiges, dunkles Mehl. Mit Roggenmehl gebackene Brote sind deutlich kompakter als Weizenbrot. Schwarzbrot oder Pumpernickel zum Beispiel sind praktisch schwarz. Roggenmehl enthält nur einen geringen Anteil Gluten, eignet sich aber auch für beispielsweise Pfannkuchen oder Muffins.

Glutenfrei ✗ **Weizenfrei** ✓

Sorghumhirse
Sorghum-Mehl ist relativ neu auf dem Markt und nicht überall erhältlich. Das Mehl wird aus dem Korn der zu den Hirsen zählenden Getreidepflanze gewonnen. Aus dem Mehl werden hauptsächlich Brei und ungesäuertes Fladenbrot zubereitet. In Afrika und Indien ist es ein bedeutendes Grundnahrungsmittel. Bei normalen Temperaturen ist es gut haltbar.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Soja
Sojamehl ist ein eiweißreiches Mehl mit einem nussigen Geschmack. Es wird in der Regel nicht allein verwendet. In Kombination mit anderen Mehlen lassen sich jedoch ausgezeichnete Backergebnisse erzielen. Dient auch als Bindemittel oder Geschmacksverstärker. Muss sorgsam gelagert werden, da es ein Vollfettmehl ist und andernfalls ranzig werden kann. Es wird empfohlen, Sojamehl kühl und dunkel zu lagern. Kann auch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Mehlsorten

"Stamp Collection All Purpose"-Mehl

Dieses Mehl von The Stamp Collection ist zu 100 % aus biologischem Anbau und weizenfrei. Es ist eine Mischung aus Gersten-, Reis-, Hirse- und Maismehl. Das Mehl eignet sich für eine Vielzahl von Rezepten - von Soufflés über Kekse und Pfannkuchen bis hin zu Mürbeteig. Obwohl zur Herstellung von brotähnlichen Produkten geeignet, kann es nicht zum Backen von Brot verwendet werden. Das Allzweckmehl nimmt Flüssigkeit langsamer als Weizenmehl auf. Daher muss bei der Speisezubereitung zusätzliche Ruhezeit eingeplant werden, damit das Mehl die Flüssigkeit vollständig aufsaugen kann.

Glutenfrei ✗ **Weizenfrei** ✓

Tapioka

Tapiokamehl ist ein Stärkemehl, das aus der Wurzel des Manioks hergestellt wird. Nach dem Mahlen ergibt sich ein leichtes, weiches, feines weißes Mehl. Tapiokamehl verleiht dem Teig eine etwas gummiartige Konsistenz und ist ein gutes Bindemittel. Auch wenn die Beschaffung etwas schwierig sein mag, ist Tapiokamehl eine ausgezeichnete Ergänzung für jede weizenfreie Küche. Es ist relativ stabil und kann problemlos bei Raumtemperatur gelagert werden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Teff

Teff (Zwerghirse) gehört zur Familie der Süßgräser und ist eine Getreidepflanze, die ursprünglich aus Nordafrika stammt. Das winzige Korn wird zu Mehl vermahlen und zur Herstellung von Injera verwendet, einem lockeren, leicht gesäuerten Fladenbrot. Aufgrund seines hohen Nährstoffgehalts ist Teffmehl dabei, sich eine Nische im Naturkostmarkt zu erorbern, ist aber zurzeit noch nicht überall erhältlich.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Weißer Reis

Das aus poliertem weißem Reis hergestellte Mehl ist sehr fade im Geschmack und nicht besonders nährstoffreich. Weißes Reismehl ist ideal für Speisen, die nach einer leichten Konsistenz verlangen. Es kann ohne Zugabe von anderen Mehlsorten für die Herstellung einer Vielzahl von Speisen eingesetzt werden und hat eine passable Haltbarkeit, sofern es in einem luftdicht verschlossenen Behälter gelagert wird, sodass es keine Feuchtigkeit aus der Luft aufnehmen kann.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vorschläge für weizenfreie *Mahlzeiten*

FRÜHSTÜCK

Pochierte, gekochte oder Rühreier auf weizenfreiem Toast (z. B. Roggenbrot, Genius Gluten-Free) ● Buchweizen-Pfannkuchen und Trockenobst-Fruchtaufstrich ● (siehe Rezepte)weizenfreies Müsli (z. B. Alara oder selbstgemacht - siehe Rezepte) ● Pilzomelette und Tomaten mit weizenfreiem Brot (z. B. Biona Mais-Lupinenbrot) ● geräucherter Schellfisch mit Pilzen, Tomaten und weizenfreiem Toast (z. B. Sunnyvale Leinsamen-Mais-Reis-Sauerteigbrot) ● Cornflakes oder Reiscrispies mit Banane, Joghurt und salzfreien Nüssen und Rosinen ● Obstsalat mit einer Mischung aus Nüssen, Samen/Kernen und Hirseflocken ● Natur- oder griechischer Joghurt mit Nüssen, Früchten, Samen/Kernen oder Honig ● Reiswaffeln oder -cracker mit Erdnussbutter, Sesamaufstrich oder zuckerfreier Marmelade (z. B. Kallo Reiswaffeln) ● Haferflocken (z. B. glutenfrei von Nairns) mit Magermilch, Honig und kleingeschnittenem Obst • Pfannkuchen (aus Reismehl und Milch) mit Obstsalat und griechischem Joghurt • Haferflocken (z. B. Barkat) mit Trockenobst, Erdbeeren, Milch oder Joghurt ●

MITTAGESSEN

Selbstgemachte Suppe mit weizenfreiem Brot (z. B. Biona Hirsebrot) ● Ofenkartoffel und Salat, gefüllt zum Beispiel mit Käse, Bohnen, Thunfisch, Garnelen oder Mais ● Reisnudeln (z. B. Clearspring, Orgran) mit pfannengerührtem Gemüse ● Bohnen auf Buchweizentoast (siehe Rezepte) ● Cracker (z. B. Kallo, Finn oder Amisa) oder Reiswaffeln mit Käse, Tomaten, Hummus ● griechischer Salat mit Feta ● Reis- oder Quinoa-Salat mit Sultaninen, Mandeln, Walnüssen, Kashewnüssen, Sonnenblumenkernen oder Sesamsamen ● Avocado mit Shrimpssalat und weizenfreiem Brot (z. B. Biona, Genius) ● Selbstgemachte Pizza (auf Polentaboden) mit griechischem Salat ● Maisnudeln (z. B. Orgran, Dietary Specials), Salat mit Hühnchen, Mayonnaise, Mais und gemischten Blattsalaten ● Thunfisch und Mais mit weizenfreiem Croissant oder Sandwich (z. B. Genius, Dietary Specials) ● Maistortilla-Wrap mit Hühnchen, Mayonnaise und Salat ● Lachsquiche aus gluten-/weizenfreiem Teig (z. B. Gluten Free Pastry Company) ●

ABENDESSEN

Überbackener Brokkoli und Blumenkohl in Käsesauce mit einer Ofenkartoffel und gemischtem Salat ● Gebratene Hähnchenbrust mit weizenfreier Füllung, Ofenkartoffeln, Gemüse und weizenfreier Bratensauce (z. B. Barkat, Allergycare, Kallo, Free and Easy) ● frische gegrillte Sardinen mit grünem Salat ● Gemüsepfanne mit Hähnchen, Nüssen, Bohnen oder vegetarischer Fleischersatz mit Reis oder Reisnudeln (z. B. Clearspring, Orgran) ● pochierter Lachs mit Frühkartoffeln, Brokkoli und grünen Bohnen ● Maistacos mit Hackfleisch oder Bohnen mit Sour Cream, Guacamole oder Salsa und Salat ● Chili con carne mit Naturreis oder Reisnudeln ● Spaghetti bolognese mit Maisnudeln oder Reisnudeln (z. B. Orgran, Dietary Specials) ● gegrillte Makrele oder Forelle mit Mandeln und gemischtem Salat ● Kabeljau mit weizenfreier Panade (aus weizenfreiem Brot oder Cornflakes) mit Frühkartoffeln und Gemüse ● Fleischersatz-Mais-Schnitzel (mit weizenfreiem Paniermehl) ● Roastbeef mit Yorkshire-Pudding (Orgran Buchweizen-Pfannkuchenmix) und Gemüse ●

SNACKS

Frisches Obst ● Trockenobst, Nüsse und Samen/Kerne ● Rohkost mit Hummus, Taramosalata oder Guacamole ● Papadams (aus Linsen-, Kichererbsen- oder Kartoffelmehl) mit weizenfreien Dips ● fettarmer probiotischer Joghurt (z. B. Activia) ● Reiswaffeln (z. B. Kallo) mit in Scheiben geschnittenen Bananen, Hüttenkäse, Sesamaufstrich, Erdnussbutter oder zuckerfreier Marmelade ● Roggenknäckebrot (z. B. Ryvita), belegt wie Reiswaffeln ● Zuckerarme und weizenfreie Müsliriegel (Doves Farm, Lyme Regis) ● weizenfreie, salzige Snacks wie beispielsweise Reiscracker, Tortillas, Kartoffelchips (z. B. Clearspring, Whole Earth, Biona) ● Mais-Chips oder Papadams aus Linsenmehl ● Scones, Kekse oder Kuchen aus Buchweizen-, Reis- oder Maismehl ● Marmeladentörtchen aus glutenfreiem süßem Mürbeteig (z. B. The Gluten Free Pastry Company) ●

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Weizenfreie Rezepte

Müsli

Zutaten:

- **1/2 Tasse getrocknete Aprikosen**
- **1/2 Tasse kernige Haferflocken**
- **1/2 Tasse Gerstenflocken**
- **1/2 Tasse große Sultaninen**
- **klarer Honig nach Geschmack**
- **1/4 Tasse gemischte gehackte Nüsse**
- **1 Tasse frisch gepresster Orangensaft**
- **Milch zum Anrühren**

Zubereitung:

1. Aprikosen, Haferflocken, Gerstenflocken, Sultaninen und Orangensaft in eine Rührschüssel geben.
2. Abdecken und über Nacht einweichen lassen.
3. Am nächsten Morgen den Apfel und so viel Milch einrühren, dass das Müsli eine breiige Konsistenz erhält.
4. Müsli auf Schalen verteilen und mit gehackten Nüssen und Honig bestreuen bzw. beträufeln.

Ergibt 3-4 Portionen.

Buchweizenpfannkuchen

(weizen-, hafer-, gerste- und roggenfrei)

Zutaten:

- **110 g Buchweizenmehl**
- **1 kleines Ei**
- **300 ml Magermilch**
- **Butter oder Olivenöl zum Ausbacken**

Zubereitung:

1. Mehl, Ei und Magermilch zu einem dünnen Teig verrühren.
2. Mithilfe von Küchenpapier eine kleine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen und erhitzen, bis das Öl raucht.
3. 2 EL Teig in die Pfanne geben und die Pfanne hin- und herschwenken, um den Boden so dünn wie möglich zu bedecken.
4. Ca. 60 Sekunden backen, dann mithilfe eines Pfannenwenders vorsichtig umdrehen und einige Sekunden auf der anderen Seite backen.
5. Sofort mit frisch gepresstem Zitronen- oder Orangensaft servieren.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Buchweizen-Reis-Brot

(ergibt ein Brot, das außen knusprig und innen locker ist)

Zutaten:

- **300 g Buchweizenmehl**
- **150 g Vollkornreismehl**
- **1,5 Päckchen Trockenhefe**
- **1 TL Zucker**
- **1 EL Olivenöl**
- **1/2 bis 1 EL Salz**
- **425 ml lauwarmes Wasser**
- **2 500-g-Brotback-/Kastenformen**

Zubereitung:

1. Beide Mehlsorten und Trockenhefe vermischen.
2. Zucker, Öl und Salz zugeben und mit dem Wasser zu einem dicken Teig verarbeiten.
3. Brotback-/Kastenformen einfetten und mehlen.
4. Den Teig in die Formen verteilen, abdecken und an einem warmen Ort 20-30 Minuten gehen lassen.
5. Bei 230 °C (Gas Stufe 8) 35-40 Minuten backen.
6. Das Brot zieht sich leicht zusammen, wenn es fertig ist.
7. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf einen Gitterrost stürzen.

Ergibt 7 Scheiben pro Brot.

Möhrenkuchen

Zutaten:

- **4 Eier**
- **225 g Zucker**
- **abgeriebene Schale von 1 Zitrone**
- **225 g gemahlene Mandeln**
- **I TL weizenfreies Backpulver**
- **225 g Möhren, fein geraspelt**
- **75 g Rosinen**
- **75 g Sultaninen**
- **25 ml Reismehl**

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Eier trennen.
3. Eidotter, Zucker und Zitronenschale in eine Schüssel, in den Mixer oder die Küchenmaschine geben und schaumig rühren.
4. Mandeln und Möhren zugeben.
5. Gut verrühren.
6. Mehl und Backpulver auf die Masse sieben und unterheben.
7. In einer anderen Schüssel das Eiklar steifschlagen und ebenfalls unterheben.
8. Das Trockenobst zugeben und vorsichtig verrühren.
9. 2 19 cm lange Kastenformen einfetten.
10. Den Teig in die Formen füllen und 45 Minuten backen.
11. In der Form auskühlen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Ergibt 16 Scheiben.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Weizenfreie Rezepte

Schokoladenkuchen ohne Mehl

Zutaten:

- **110 g Butter oder Brotaufstrich** *(z. B. Pure)*
- **225 g dunkle Schokolade mit mindestens 70 % Kakaoanteil**
- **6 Eier, getrennt**
- **125 g Fruchtzucker**

Belag:

- **150 g Edelbitter-Schokolade mit mindestens 70 % Kakaoanteil**
- **150 g Maronenpüree**
- **30 g Fruchtzucker**
- **30 g Butter oder Brotaufstrich** *(z. B. Pure)*

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Eine 20 cm Kastenform dünn mit Butter oder Brotaufstrich einfetten.
3. Form mit Backpapier auslegen.
4. Schokolade in kleine Stücke brechen und in eine große hitzebeständige Schüssel geben.
5. Die Schüssel auf einen Topf mit siedendem Wasser setzen.
6. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist.
7. Butter oder Brotaufstrich in die Schüssel geben und rühren, bis sich Fett und Schokolade vollständig verbunden haben.
8. Von der Herdplatte nehmen.
9. In einer zweiten Schüssel Eiklar steifschlagen, bis sich Spitzen bilden.
10. Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich glänzende Spitzen bilden.
11. Die Eigelbe leicht verschlagen und zu der geschmolzenen Schokoladenmasse geben. Glatt rühren.
12. Eischnee mit einem Metalllöffel vorsichtig unterziehen und gut verrühren.
13. Teig in die vorbereitete Kuchenform füllen und im heißen Ofen 25-30 Minuten backen. Der Kuchen sollte aufgegangen und an den Seiten gebacken, jedoch im Kern noch leicht flüssig sein.
14. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.
15. Für den Belag: Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen wie oben beschrieben.
16. Das Maronenpüree und den Zucker zugeben und gut verrühren.
17. Butter oder Brotaufstrich unterziehen und gründlich verrühren.
18. Von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen.

Ergibt 10 Scheiben.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Kokosnuss-Körner-Haferflockenriegel

Zutaten:

- **150 g zarte Haferflocken**
- **2 EL Kokosraspeln**
- **1 EL Sonnenblumenkerne**
- **1 EL Kürbiskerne, grob gehackt**
- **1 EL Leinsamen**
- **25 g gehackte Datteln (nach Belieben)**
- **11/2 EL Golden Syrup (heller Sirup aus Zuckerrohr)**
- **11/2 EL Honig**
- **5 EL kaltgepresstes Walnussöl**

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten vermischen.
3. Sirup, Honig und Öl zugeben und gründlich verrühren, um eine gleichmäßige Verteilung sicherzustellen.
4. In eine dünn eingefettete 14 cm x 14 cm große Backform streichen und ca. 25-30 Minuten backen.
5. In schmale Streifen schneiden und in der Form auskühlen lassen.

Ergibt etwa 8 Riegel.

Kräuter-Maisbrot

(weizen-, hefe- und zuckerfrei)

Zutaten:

- **175 g feiner Maisgrieß**
- **11/2 TL Natron**
- **1 TL gemischte getrocknete Kräuter (nach Belieben)**
- **1/4 TL Salz**
- **1 Ei**
- **150 g fettarmer probiotischer Naturjoghurt**
- **2 EL Natives Olivenöl Extra**

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200 °C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Eine flache runde Auflaufform mit 15 cm Durchmesser, eine Muffin-Form oder ein Brötchenblech einfetten und mit Backpapier auslegen.
3. Maisgrieß, Natron, Kräuter und Salz in einer Schüssel vermischen.
4. Das Ei separat schaumig rühren und mit Joghurt und Öl verrühren.
5. Auf die trockenen Zutaten geben und gut verrühren.
6. Die Masse auf die vorbereiteten Formen verteilen und in 15-20 Minuten goldbraun backen. Das Brot oder die Brötchen sollten sich fest anfühlen.
7. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen und servieren.

Ergibt 1 Brot, 6 Muffins oder ca. 9 Brötchen.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Apfel-Zimt-Kuchen

(weizen-, hafer-, gerste- und roggenfrei)

Zutaten:

- **4 große Kochäpfel**
- **100 g Vollkornreismehl**
- **4 große Eier**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **85 g Zucker**
- **100 g Butter oder Brotaufstrich** *(z. B. Pure)*
- **einige Tropfen Mandelessenz**
- **1 EL Zimt**

Zubereitung:

1. Eine Springform von 20 cm Durchmesser einfetten.
2. Ofen auf 150 °C (Gas Stufe 2) vorheizen.
3. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und in kaltem Wasser stehen lassen.
4. Aus Mehl, Eiern, gemahlenen Mandeln, Zucker, Butter oder Brotaufstrich und Mandelessenz in der Küchenmaschine einen lockeren Teig herstellen.
5. In die Springform etwa 4 cm hoch Teig einfüllen.
6. Mit dem Großteil der Äpfel belegen und mit Zucker und Zimt bestreuen.
7. Den restlichen Teig auf die Äpfel geben und glattstreichen.
8. Die restlichen Apfelscheiben kreisförmig auf dem Teig anordnen (leicht hineindrücken) und mit Zimt und Zucker bestreuen.
9. Im vorgeheizten Ofen mindestens 1 Stunde backen.
10. Kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte geben.
11. Warm oder kalt mit geschlagener oder flüssiger Sahne servieren.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Einkaufsliste für die **weizenfreie Ernährung**

Viele Lebensmittel enthalten Weizen. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Obst und Gemüse

Kopfsalat / gemischte Blattsalate
Tomaten
Avocado
Radieschen
Rote Bete
Zwiebeln
Kohl
Pilze
Erbsen
Mais
Brokkoli
Blumenkohl
Knoblauch
Möhren
Grüne Bohnen
Süßkartoffeln
Mehligkochende Kartoffeln
Orangen/Satsumas
Erdbeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
Bananen
Aprikosen
Tiefkühlfrüchte
Trockenobst

Fleisch, Fisch, Eier und Alternativprodukte

Hühnchen
Pute
Rindfleisch *(gelegentlich)*
Wild
Frischfisch - *Kabeljau, Schellfisch, Thunfisch, Lachs, Makrele, Forelle*
Dosenfisch - *Sardinen, Lachs, Sardinen, Thunfisch (gelegentlich)*
Garnelen/Shrimps
Eier
Tofu

Bohnen und Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen, Kidney-/Pinto-/Cannellini-/Adzuki-/Augen-/Limabohnen
Bio-Bohnenmischung *(auch in der Dose)*
Kichererbsen *(für Suppen & Salate)*
Linsen *(mit Reis mischen)*
Baked Beans *(weiße Bohnen in Tomatensauce) aus biologischem Anbau*

Milch- und Milchersatzprodukte

Milch - *Magermilch, fettarm (1,5 %)*
Mandel-/Reis-/Kokosnuss-/Hafermilch
Sojamilch und -joghurt
Käse (in Maßen)
Hüttenkäse
Feta / Mozzarella
Ziegen- / Schafsmilch
probiotischer Naturjoghurt
Bio-Brotaufstrich *(z. B. Pure, Biona)*
Butter
Fruchtjoghurt (in Maßen)
Reis und Nudeln
Weizenfreie Spaghetti oder Lasagne *(z. B. Dietary Specials, Glutafin)*
Basmati- und Naturreis
Buchweizennudeln *(z. B. Orgran)*
Reis- oder Buchweizennudeln *(z. B. Clearspring oder Orgran)*
Quinoa-Reis-Nudeln *(z. B. Hale & Hearty)*
Maisnudeln *(z. B. Barkat, Orgran)*

Brot und Snacks

Weizenfreie(s) Brot und Brötchen *(z. B. Genius, Biona, Barkat, Glutafin, Dietary Specials, Ener-G, Livwell, Proceli, Tesco, Sainsburys, Waitrose, Asda)*
Roggen- oder Schwarzbrot *(z. B. Schneider Brot Roggenbrot)*
Russisches Borodinski-Schwarzbrot *(z. B. The Village Bakery)*
Mais-Lupinenbrot *(z. B. Biona)*
Leinsamen-, Mais-, Reis-, Sauerteigbrot *(z. B. Sunnyvale)*
Hirsebrot *(z. B. Biona)*
Haferkekse *(z. B. Nairns)*
Reiswaffeln *(z. B. Kallo)*
Roggenknäckebrot *(z. B. Ryvita)* mit Kernen oder natur
Mehrkorn-Maiswaffeln *(z. B. Realfoods)*
Weizenfreie Cracker *(z. B. Kallo, Finn)*

Snacks

Dips - Hummus, Guacamole
unbehandelte Nüsse - Paranüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Pekannüsse, Walnüsse
Unbehandelte Kerne & Samen - **Kürbis-**, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen
Erdnussbutter *(z. B. Whole Earth)*
Proteinkugeln *(z. B. Bounce)*
Snacks von Wholebake *(z. B. 9Bar)*
Fruchtaufstrich (ohne Gelierzucker)

Frühstücksflocken

Selbst gemachtes Müsli (Haferflocken, Roggen- und Gerstenflocken, Buchweizenflocken, Reisflocken, Kokosnussraspeln, Rosinen, getrocknete Datteln, Kürbis- & Sonnenblumenkerne, Nüsse)
Weizenfreies Müsli *(z. B. Alara, Hale & Hearty)*
Hafer- oder Hirsebrei (erwärmt mit Milch)
Zarte Haferflocken *(z. B. Barkat)*
Vollkorn-Haferkissen *(z. B. Oatibix)*
Cornflakes / Reiscrispies
Reis- & Buchweizenzerealien *(z. B. Doves Farm)*

Getränke

Fruchtsäfte - Orange, Apfel, Tomate
WASSER
Smoothies *(z. B. Innocent)*
Kräutertees - Pfefferminz, Früchtetee
Rooibos

Sonstiges

Salatsaucen - Mayonnaise *(z. B. Plamil, Granovita)*, Olivenöl und Balsamico-Essig
Backpulver *(z. B. Supercook, Allergycare)*
Mürbeteig *(z. B. The Gluten Free Pastry Company)*
Buchweizen-Pfannkuchenmix *(z. B. Orgran)*
Weizenfreie Backmischungen *(z. B. Glebe Farm)*

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Gluten

Gut und richtig **kochen und essen**

Essen und Kochen **ohne Gluten**



Wenn Ihre Testergebnisse eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Gliadin (in Gluten enthalten) bei Ihnen ausgewiesen haben, dann sollten Sie alle Lebensmittel meiden, die Gliadin/Gluten enthalten, auch wenn Sie auf diese Lebensmittel nicht reagiert haben. Gluten ist in Getreide wie Weizen, Roggen und Gerste enthalten, und daher sollten Sie alle Lebensmittel, die diese Getreidesorten enthalten, meiden. Einige Menschen mit einer Unverträglichkeit gegenüber Gluten reagieren auch auf Hafer empfindlich.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Zu meidende Lebensmittel

Gluten kann in vielen Lebensmitteln enthalten sein, u. a.:

- Alle Lebensmittel, die Weizen, Roggen oder Gerste enthalten
- Brot, Brötchen, Chapati, Nan-Fladen, Crumpets, Scones, Pfannkuchen, Waffeln, Kuchen, Kekse
- Frühstücksflocken
- Pizza, Nudeln, Pasteten und Yorkshire-Pudding
- Eis, Getränkepulver, malzhaltige Getränke, Schokoriegel, Lakritze und Pudding
- Bier und die meisten Spirituosen
- Auch in vielen Convenience-Produkten wie beispielsweise Suppen, Saucen, Gewürzen, Malzgetränken, industriell verarbeiteten Fleischwaren und Fertiggerichten ist Gluten enthalten, so u. a. in Hamburgern, Backofen-Pommes frites, Salami, Würsten, Schottischen Eiern, paniertem Fleisch oder Fisch, Corned Beef, Pasteten und Brotaufstrich, Pizza, Chips, Fertigsaucen, Salatsaucen, Schinken, Bratensauce, Brühwürfeln, Kräutern, Gewürzen, Backpulver und Konserven wie Bohnen, Spaghetti und Suppen.



Achten Sie auf der Zutatenliste auf die folgenden Inhaltsstoffe:

Seit 2006 sind Lebensmittelhersteller nach dem britischen Gesetz "Food Allergen Labelling and Consumer Protection Act" dazu verpflichtet, auf dem Etikett die acht häufigsten Allergene anzugeben, unter anderem auch Weizen. Für alle, die sich glutenfrei ernähren müssen, sind dies gute Nachrichten, weil damit die Identifizierung von "verbotenen" Produkten sehr viel einfacher ist. Ob ein Produkt Gluten enthält, können Sie durch einen Blick auf das Verzeichnis der Zutaten auf der Rückseite von abgepackten Waren nun schnell erkennen. Bei glutenhaltigen Produkten ist am Ende der Zutatenliste "Enthält Gluten" vermerkt. Ist Gluten bei den allergieauslösenden Inhaltsstoffen nicht aufgeführt, sollten Sie die Zutatenliste lesen. Wenn keine der nebenstehend aufgelisteten Begriffe in der Zutatenliste auftaucht, ist das Produkt höchstwahrscheinlich glutenfrei. Um ganz sicherzugehen, sollten Sie sich jedoch an den Hersteller wenden oder sich auf seiner Internetseite informieren. Lebensmittelhersteller sind gesetzlich verpflichtet, auf der Rückseite der Verpackung ihre Kontaktadresse anzugeben.

Beachten Sie bitte:
Viele Lebensmittel enthalten Gluten. Daher sollten Sie vor dem Kauf die Zutatenliste stets genau lesen.

Um Gliadin/Gluten zu vermeiden, müssen Sie auf folgende Produkte verzichten:

- **Weizen**
- **Roggen**
- **Gerste**
- **Dinkel**
- **Kamut**
- **Malz, Malzaroma, Malzessig**
- **Kleie**
- **Triticale**
- **Dextrin**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Alternativen zu glutenhaltigen Lebensmitteln und praktische Tipps für glutenfreies Backen

Auch wenn Gluten in vielen Lebensmitteln vorkommt, die wichtige Nährstoffe liefern, gibt es Alternativprodukte, die gleichwertige Vitamine and Mineralstoffe liefern. Auch wenn es mitunter etwas schwierig erscheint, können Sie mit den folgenden Alternativprodukten eine schmackhafte, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung sicherstellen:

- **Brot - glutenfreies** Brot ist heute überall erhältlich und wird in der Regel aus Reis-, Kartoffel-, Mais-, Soja- und/oder Tapiokamehl. Die meisten dieser Brotsorten enthalten die lebenswichtigen B-Vitamine, Eisen und Folsäure. Im Supermarkt ist frisches glutenfreies Brot unter anderem von den Herstellern *Biona*, *The Village Bakery* und Genius erhältlich. Cracker oder Knäckebrot *(z. B. von Ryvita)*, Haferkekse, Mais- und Reiswaffeln sind gute Brotalternativen für Mahlzeiten und Snacks.
- **Nudeln** - als Alternative zu Weizennudeln steht Ihnen Pasta aus Reis, Quinoa, Mais oder Buchweizen zur Verfügung, die alle auch B-Vitamine enthalten. Auch asiatische Nudeln sind aus Buchweizen oder Reis erhältlich.
- **Kekse & Salzgebäck** - im Handel ist eine Vielzahl von Keksen und Knabberzeug auf Mais- oder Hafermehlbasis erhältlich.
- **Frühstücksflocken** - im Handel ist eine große Auswahl an Produkten erhältlich, die kein Gluten enthalten, u. a. glutenfreies Müsli, Haferflocken, gepuffte Hirse, Naturreis-Poppies, gepuffter Buchweizen, Vollkorn-Haferkissen und Quinoa Flocken. Alle sind auch eine gute Quelle für B-Vitamine und Eisen..
- **Ausbackteig und Paniermehl** - werden aus Weizenmehl hergestellt. Stellen Sie Ihre eigenen Semmelbrösel aus glutenfreiem Brot her oder verwenden Sie Cornflakes zum Panieren.
- **Würste** - enthalten in der Regel Weizenzwieback. Es werden jedoch auch glutenfreie Würste mit Zwieback auf Reisbasis angeboten, die Sie in verschiedenen Supermärkten, in Metzgereien und auf Bauern- und Wochenmärkten erhalten.
- **Japanische, chinesische und thailändische Gerichte** - viele dieser Gerichte werden mit Sojasauce zubereitet, bei deren Herstellung Weizen verwendet wird. Am heimischen Herd können Sie auf japanische Tamari-Sojasauce zurückgreifen, die ohne Weizen hergestellt wird und daher glutenfrei ist.
- **Bratensauce** - zur Zubereitung von Saucen auf der Basis von Bratensatz können Sie auch weiterhin Gemüsebrühe oder alternativ glutenfreie Brühwürfel wie etwa von *Kallo* oder *Knorr* verwenden und bei Bedarf mit Maisstärke andicken. Wenn Sie eine dunkle Bratensauce bevorzugen, geben Sie einfach etwas Soßenbraun (Zuckercouleur) hinzu. *Allergycare* bietet auch ein glutenfreies Soßenpulver an.
- **Saucen** - bereiten Sie helle Saucen mit Maismehl oder einem anderen glutenfreien Mehl (siehe "Alternative Mehle zum Backen") zu. Um Klumpenbildung zu vermeiden, rühren Sie die Maisstärke zunächst mit etwas kalter Milch an. Die restliche Milch in einem Topf erhitzen. Dann etwas von der heißen Milch zur angerührten Stärke geben und verrühren. Unter Rühren die Mischung in den Topf zur heißen Milch geben und aufkochen. Zuletzt Geschmackszutaten wie z. B. geriebenen Käse oder Petersilie zugeben.
- **Backen** - im Handel sind zahlreiche Alternativen zu Weizenmehl erhältlich. Einzelheiten hierzu können Sie im Abschnitt "Alternative Mehle zum Backen" nachlesen. Unter anderem können Natron, Weinstein, Tapioka, Desserts auf Gelatine- oder Gelatineersatzbasis, reine Gewürze, Maisstärke, Reis und Pfeilwurz zum Backen verwendet werden.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Industriell gefertigte glutenfreie Produkte

Mittlerweile sind eine Vielzahl von glutenfreien Produkten wie Mehl, Brot, Kuchen, Kekse und Saucenpulver im Supermarkt, in Apotheken und über das Internet erhältlich. In Cafés und Restaurants wird manchmal auch selbstgebackener glutenfreier Kuchen angeboten.

Bitte beachten Sie, dass Produkte, die als weizenfrei deklariert werden, nicht zwangsläufig auch glutenfrei sind.

NICHT VERGESSEN: Immer die Zutatenliste lesen!

Glutenfreies Backen

Es gibt eine Vielzahl von Produkten, die als Ersatz für Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel dienen können, für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen und alle lebenswichtigen Nährstoffe liefern.

Die folgenden Backzutaten können in glutenfreien Rezepten eingesetzt werden:

- **Amaranth**
- **Kartoffelmehl**
- **Quinoa**
- **Buchweizen - Flocken oder Mehl**
- **Reiskörner - als Flocken oder Mehl**
- **Maismehl, Maisstärke, Maisgrieß, Polenta**
- **Gemahlene Nüsse, z. B. Mandeln**
- **Sago**
- **Linsen-, Erbsen-, Bohnen-, Kichererbsenmehl**
- **Soja - als Flocken oder Mehl**
- **Hirse - als Flocken oder Mehl**
- **Tapioka**

Glutenfreie Mehle weisen andere Backeigenschaften als glutenhaltige Mehle. Mit ein wenig Übung lassen lassen sich daraus jedoch schmackhafte Kekse, Kuchen und Backwaren aller Art herstellen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Alternative Mehle zum Backen

Weizenmehl enthält das Klebereiweiß Gluten, das dem Teig beim Backen Festigkeit und Bindung verleiht. Weizen-/Glutenfreie Mehle enthalten kein Gluten und benötigen daher unter Umständen alternative Bindemittel.

Glutenfreie Rezepte mit alternativen Mehlsorten sind in der Regel sorgsam ausgerechnet, um unter Berücksichtigung der Probleme, die mit dem Fehlen von Gluten verbunden sind, das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Das Austauschen von Zutaten kann daher zu einem riskanten Experiment geraten. Es ist möglicherweise sinnvoll, neue Rezepte vorab auszuprobieren, bevor Sie sie zu wichtigen Anlässen zubereiten!

Die auf den folgenden Seiten aufgeführten Mehle eignen sich als Weizenmehl-Alternative und sind glutenfrei. Dennoch sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Weizenmehl nicht eins zu eins ersetzt werden kann und dass sich Rezepte mit weizenfreien Mehlen von solchen mit Weizenmehl unterscheiden.

Hilfreiche Tipps für das Backen ohne Gluten:

- Verwenden Sie glutenfreies Backpulver wie beispielsweise das glutenfreie Backpulver von Supercook oder Allergycare.
- Wenn Sie für ein Rezept backfertiges Mehl benötigen, mischen Sie 1 TL glutenfreies Backpulver und 1 TL Xanthan mit 200 g glutenfreiem Mehl.
- Xanthan ist ein guter Glutenersatz, den Sie dem Teig zur Verbesserung der Konsistenz zugeben können. Xanthan ist ein natürliches Bindemittel, mit dem Sie verhindern können, dass Ihr Kuchen "krümelig" wird. Erhältlich im Naturkosthandel, in Supermärkten oder über das Internet.
- Geben Sie etwas mehr Flüssigkeit zu, da glutenfreies Mehl mehr Flüssigkeit aufnimmt.
- Backen Sie bei etwas niedrigeren Temperaturen als im Rezept angegeben (5-10 % niedriger).
- Geben Sie zusätzliche Geschmackszutaten zu, um den etwas faden Geschmack glutenfreier Mehle auszugleichen (z. B. Zitrone, Mandeln, Schokolade, Zimt oder Ingwer).
- Wenn Sie Brot backen, erwarten Sie nicht, dass Ihr Backwerk leicht und locker wird. Fladenbrot und Brötchen sind jedoch machbar. In jedem Fall sollten Sie nur dann in Erwägung ziehen, ein "richtiges" Brot zu backen, wenn Sie dazu Ei verwenden können.
- Mürbeteig für Obstkuchen, Tartes oder Quiches wird sehr bröckelig. Rollen Sie den Teig sehr viel dicker als normal aus und rechnen Sie damit, dass er beim Anheben von der Arbeitsplatte zerbricht. Am besten rollen Sie ihn zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder auf einer Silikon-Backfolie aus. So können Sie ihn leichter transportieren. Als Boden für einen in einer Tortenbodenform gebackenen Obstkuchen tut es dem Geschmack keinen Abbruch, wenn Sie den Boden stückweise zusammensetzen.
- Suchen Sie in Kochbüchern nach ausländischen Rezepten, die kein Weizenmehl verwenden.
- Aussehen und Konsistenz des rohen Teigs unterscheiden sich von normalen Teigen mit Weizenmehl.
- Und fertige Backwaren wie z. B. Muffins sehen mitunter aus, als wären sie noch nicht fertig. Am besten machen Sie einfach die Stäbchenprobe.
- Auch die Haltbarkeit ist wesentlich geringer. Sie sollten daher immer nur für zwei Tage backen und dann wieder frisch backen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Amaranth

Amaranthmehl wird aus den Samen des Amaranth hergestellt, der zu den Blattgemüsen zählt. Die Amaranthsamen sind sehr eiweißreich und ergeben ein nährstoffreiches Backmehl. Andere Bezeichnungen: Afrikanischer Spinat, Chinesischer Spinat, Indischer Spinat, Elefantohr.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Pfeilwurz

Pfeilwurzelmehl wird aus der Wurzel der Pflanze hergestellt und lässt sich insbesondere als Bindemittel verwenden. Das feine, pulverartige Mehl ist geschmacksneutral und wird durch Erhitzen farblos. Es ist damit ideal zum Andicken von klaren Saucen geeignet.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Naturreis

Mehl aus Naturreis ist schwerer als das aus weißem Reis. Es wird aus dem unpolierten braunen Naturreis gewonnen und besitzt daher einen höheren Nährwert als weißes Reismehl. Da es die Reiskleie des Reiskorns noch enthält, hat es auch einen höheren Ballaststoffgehalt. Daraus erklärt sich auch seine deutlich körnige Struktur, die dazu beiträgt, dass Backwaren aus Naturreismehl gröber sind als solche aus weißem Reismehl. Aus diesem Grund wird es auch selten allein verwendet. Der Einkauf in großen Mengen wird nicht empfohlen, da es besser frisch verwendet werden sollte. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufzubewahren.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Buchweizen

Buchweizen ist trotz seines Namens keine Weizenart, sondern tatsächlich mit dem Rhabarber verwandt.
Buchweizenmehl wird aus den kleinen Samen gewonnen. Es hat einen stark nussigen Geschmack, sodass es im Allgemeinen nicht allein verwendet wird. Der Geschmack des fertigen Produkts kann sehr intensiv und etwas bitter sein.
Andere Bezeichnungen: Heiden, Heidenkorn, Blenden, Brein, schwarzes Welschkorn, türkischer Weizen, Sarazenenkorn.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Kichererbsen

Das aus den Kichererbsen gewonnene Mehl hat einen kräftigen, leicht nussigen Geschmack. Es wird in der Regel gemischt mit anderen Mehlsorten verwendet.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Maisstärke

Das aus dem Maiskorn gewonnene, feine weiße Pulver wird insbesonder zum Andicken von Saucen und Speisen aller Art verwendet. Maisstärke hat einen etwas faden Geschmack und wird daher in der Regel mit geschmacksintensiveren Zutaten verwendet, die als Geschmacksgeber dienen. Sie lässt sich ausgezeichnet mit anderen Mehlsorten mischen, zum Beispiel für die Zubereitung eines Tempura-Ausbackteigs.
Andere Bezeichnungen: Speisestärke, Maizena, Mondamin.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Mehlsorten

Maisgrieß (grob)
Entsteht durch die Vermahlung von Mais. Von gröberer Konsistenz als Maisstärke und in Rezepten in der Regel nicht gegen diese austauschbar. Auch bekannt als Polenta.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Maisgrieß (fein)
Entsteht durch die Vermahlung von Mais. Von gröberer Konsistenz als Maisstärke und in Rezepten in der Regel nicht gegen diese austauschbar. Erhältlich in Bioläden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Hirse
Gehört zu den Süßgräsern und wird in vielen afrikanischen und asiatischen Ländern als Getreide verwendet. Hirsemehl eignet sich zum Abbinden von Suppen und zum Backen von Fladenbrot und Pfannkuchen. Weil es keinerlei Gluten enthält, ist es zum Backen nur begrenzt geeignet. Erhältlich in Bioläden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Kartoffeln
Kartoffelmehl sollte nicht mit Kartoffelstärke verwechselt werden. Kartoffelmehl schmeckt stark nach Kartoffeln und ist ein schweres Mehl, sodass es sehr ergiebig ist. Aufgrund seiner eher geringen Haltbarkeit ist ein Einkauf in großen Mengen nicht zu empfehlen - es sei denn, Sie verwenden es sehr regelmäßig für eine Vielzahl von Rezepten.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Kartoffelstärke
Hierbei handelt es sich um ein sehr feines weißes Mehl, das aus Kartoffeln gewonnen wird. Sein leichter Kartoffelgeschmack lässt sich nicht herausschmecken. Vorausgesetzt, sie wird in einem luftdichten Behälter, kühl und dunkel gelagert, gehört Kartoffelstärke zu den wenigen Weizenmehlalternativen, die sich sehr gut halten.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Quinoa (ausgespochen: kinwa)
Quinoa ist mit dem Spinat und den Rüben verwandt. Die aus den Anden stammende Pflanze, von den Inkas "Muttersamen" genannt, wird bereits seit über 5.000 Jahren als Getreide genutzt. Quinoa ist eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß. Das Mehl wird aus den Samen der Pflanze gewonnen. Nur wenige Geschäfte führen Quinoamehl, obwohl Quinoa selbst überall erhältlich ist.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Sorghumhirse
Sorghum-Mehl ist relativ neu auf dem Markt und nicht überall erhältlich. Das Mehl wird aus dem Korn der zu den Hirsen zählenden Getreidepflanze gewonnen. Aus dem Mehl werden hauptsächlich Brei und ungesäuertes Fladenbrot zubereitet. In Afrika und Indien ist es ein bedeutendes Grundnahrungsmittel. Bei normalen Temperaturen ist es gut haltbar.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Soja

Sojamehl ist ein eiweißreiches Mehl mit einem nussigen Geschmack. Es wird in der Regel nicht allein verwendet. In Kombination mit anderen Mehlen lassen sich jedoch ausgezeichnete Backergebnisse erzielen. Dient auch als Bindemittel oder Geschmacksverstärker. Muss sorgsam gelagert werden, da es ein Vollfettmehl ist und andernfalls ranzig werden kann. Es wird empfohlen, Sojamehl kühl und dunkel zu lagern. Kann auch im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Tapioka

Tapiokamehl ist ein Stärkemehl, das aus der Wurzel des Manioks hergestellt wird. Nach dem Mahlen ergibt sich ein leichtes, weiches, feines weißes Mehl. Tapiokamehl verleiht dem Teig eine etwas gummiartige Konsistenz und ist ein gutes Bindemittel. Auch wenn die Beschaffung etwas schwierig sein mag, ist Tapiokamehl eine ausgezeichnete Ergänzung für jede weizenfreie Küche. Es ist relativ stabil und kann problemlos bei Raumtemperatur gelagert werden.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

Teff

Teff (Zwerghirse) gehört zur Familie der Süßgräser und ist eine Getreidepflanze, die ursprünglich aus Nordafrika stammt. Das winzige Korn wird zu Mehl vermahlen und zur Herstellung von Injera verwendet, einem lockeren, leicht gesäuerten Fladenbrot. Aufgrund seines hohen Nährstoffgehalts ist Teffmehl dabei, sich eine Nische im Naturkostmarkt zu erorbern, ist aber zurzeit noch nicht überall erhältlich.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

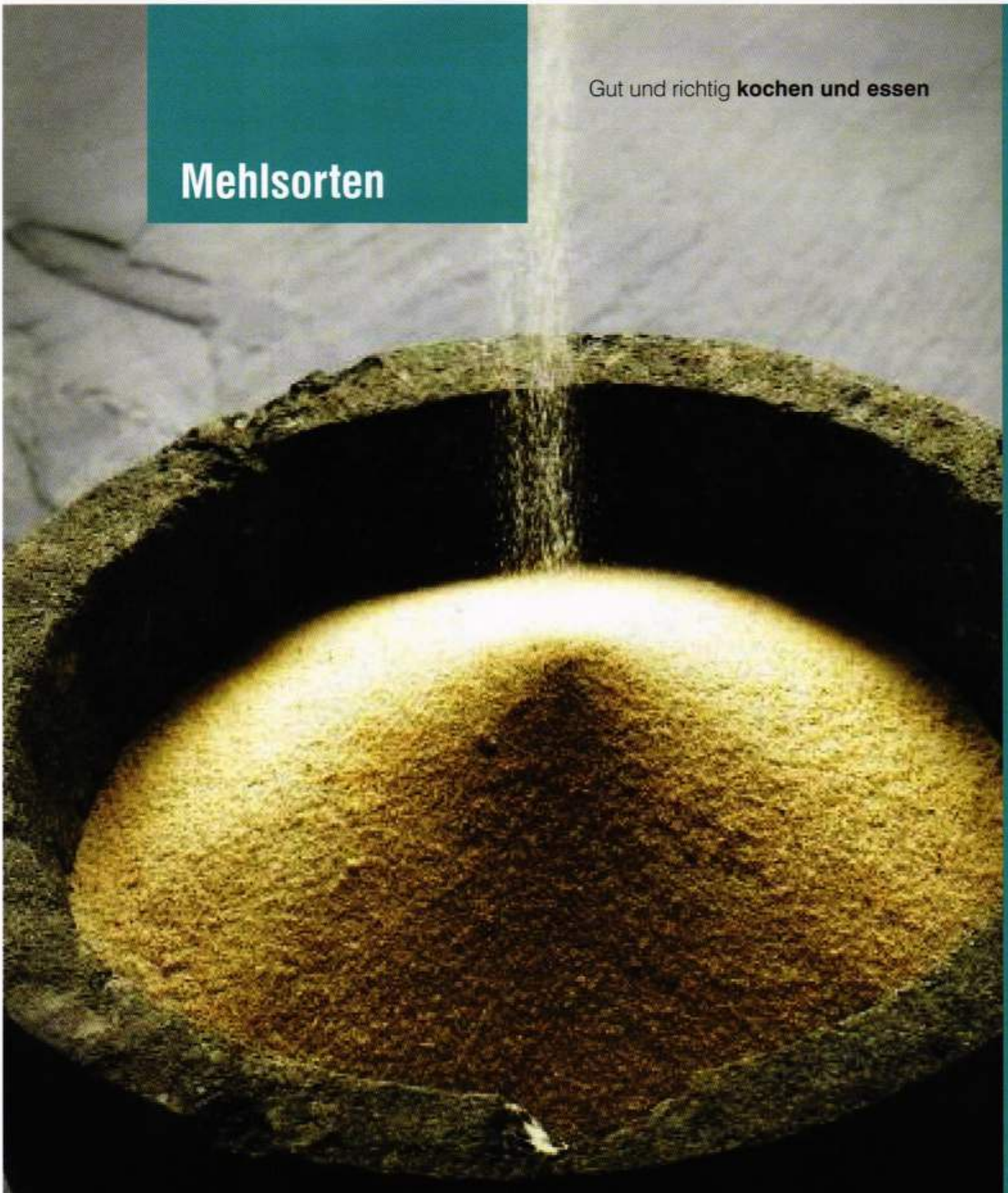
Weißer Reis

Das aus poliertem weißem Reis hergestellte Mehl ist sehr fade im Geschmack und nicht besonders nährstoffreich. Weißes Reismehl ist ideal für Speisen, die nach einer leichten Konsistenz verlangen. Es kann ohne Zugabe von anderen Mehlsorten für die Herstellung einer Vielzahl von Speisen eingesetzt werden und hat eine passable Haltbarkeit, sofern es in einem luftdicht verschlossenen Behälter gelagert wird, sodass es keine Feuchtigkeit aus der Luft aufnehmen kann.

Glutenfrei ✓ **Weizenfrei** ✓

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Mehlsorten



Es gibt eine Vielzahl von Produkten, die als Ersatz für Weizen, Roggen und Gerste dienen können, für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen und alle lebenswichtigen Nährstoffe liefern.

Vorschläge für glutenfreie *Mahlzeiten*

FRÜHSTÜCK

Pochierte, gekochte oder Rühreier auf glutenfreiem Toast *(z. B. Genius, Glutafin)* ● Buchweizen-Pfannkuchen und Trockenobst-Fruchtaufstrich (siehe Rezepte) ● glutenfreies Müsli *(z. B. Alara oder selbstgemacht - siehe Rezepte)* ● geräucherter Schellfisch mit Pilzen, Tomaten und glutenfreiem Toast *(z. B. Sunnyvale Leinsamen-Mais-Reis-Sauerteigbrot)* ● Cornflakes oder Reiscrispies mit Banane, Joghurt und salzfreien Nüssen und Rosinen ● Obstsalat mit einer Mischung aus Nüssen, Samen/Kernen und Hirseflocken ● Natur- oder griechischer Joghurt mit Nüssen, Früchten, Samen/Kernen oder Honig ● Haferflocken *(z. B. glutenfrei von Nairns)* mit Magermilch, Honig und kleingeschnittenem Obst ● eine halbe Grapefruit mit glutenfreiem Toast *(z. B. Dietary Special Mehrkorntoast, Glutafin)* und Erdnussbutter ● Pfannkuchen (aus Reismehl und Milch) mit Obstsalat und griechischem Joghurt ● Schoko-Pops *(z. B. Hale and Hearty)* mit Magermilch und Banane ● Frühstücksspeck mit Ei, Baked Beans und glutenfreien Würstchen *(z. B. Black Farmer)* ●

MITTAGESSEN

Selbstgemachte Suppe mit glutenfreiem Brot *(z. B. Biona Hirsebrot)* ● Ofenkartoffel und Salat, gefüllt zum Beispiel mit Käse, Bohnen, Thunfisch, Garnelen oder Mais ● Sardinen oder Makrele mit glutenfreien Crackern *(z. B. Orgran Buchweizenknäckebrot)* ● Reisnudeln *(z. B. Clearspring, Orgran)* mit pfannengerührtem Gemüse ● Bohnen auf getoastetem Buchweizenbrot (siehe Rezepte) ● Cracker *(z. B. Glutafin)* oder Reiswaffeln mit Käse, Tomaten, Hummus ● Reis- oder Quinoa-Salat mit Sultaninen, Mandeln, Walnüssen, Kashewnüssen, Sonnenblumenkernen oder Sesamsamen • Shrimpssalat auf Reis-Mais-Brot *(z. B. Glutano)* mit Rucola und Gurke ● Glutenfreie Pizza mit gemischtem Salat *(z. B. Biona, Dietary Specials, Rizopia)* Selbstgemachte Pizza (mit einem Boden aus Polenta) mit grünem Salat ● Maisnudelsalat *(z. B. Orgran, Dietary Specials)* mit Hühnchen, Mayonnaise, Mais und gemischten Blattsalaten ● Garnelenrisotto mit Naturreis oder Quinoa und Spargel, Bohnen, Pilzen und Petersilie ●

ABENDESSEN

Überbackener Brokkoli und Blumenkohl in Käsesauce mit einer Ofenkartoffel und gemischtem Salat ● Gebratene Hähnchenbrust mit glutenfreier Füllung, Ofenkartoffeln, Gemüse und glutenfreier Bratensauce *(z. B. Barkat, Allergycare, Kallo, Free and Easy)* ● Frische gegrillte Sardinen mit grünem Salat ● Gemüsepfanne mit Hühnchen, Nüssen, Bohnen oder vegetarischem Fleischersatz mit Reis oder Reisnudeln *(z. B. Clearspring, Orgran)* ● pochierter Lachs mit Frühkartoffeln, Brokkoli und grünen BohnenLachsquiche mit glutenfreiem Mürbeteig *(z. B. The Gluten Free Pastry Company)* ● Chili con carne mit Naturreis oder Reisnudeln ● Spaghetti bolognese mit Nudeln auf Maisbasis oder chinesischen Reisnudeln *(z. B. Orgran, Dietary Specials)* oder glutenfreien Nudeln *(z. B. Glutafin)* ● Maisnudeln *(z. B. Barkat, Orgran)* mit Tomatensauce, Frühlingszwiebeln, Zuckermais, Pinienkernen und frischen Kräutern. *(alternativ auch Buchweizen-, Quinoa- oder Reis-Quinoa-Nudeln z. B. von Hale & Hearty)* ● Kabeljau mit glutenfreiem Paniermehl (aus glutenfreiem Brot oder Cornflakes) paniert mit Frühkartoffeln und Gemüse ● Fleischersatz-Zuckermais-Schnitzel *(mit glutenfreiem Paniermehl paniert)* ● Roastbeef mit Yorkshire-Pudding *(Orgran Buchweizen-Pfannkuchenmix)* und Gemüse ●

SNACKS

Frisches Obst ● Trockenobst, Nüsse und Samen/Kerne ● Rohkost mit Hummus, Taramosalata oder Guacamole ● Papadams (aus Linsen-, Kichererbsen- oder Kartoffelmehl) mit glutenfreien Dips ● fettarmer probiotischer Joghurt *(z. B. Activia)* ● Reiswaffeln *(z. B. Kallo)* mit in Scheiben geschnittenen Bananen, Hüttenkäse, Sesamaufstrich, Erdnussbutter oder zuckerfreier Marmelade ● glutenfreies Knäckebrot *(z. B. Orgran)*, belegt wie Reiswaffeln ● Zuckerarme und glutenfreie Müsliriegel (siehe Rezepte) ● glutenfreie, salzige Snacks wie beispielsweise Reiscracker, Tortillas, Kartoffelchips *(z. B. Clearspring, Whole Earth, Biona)* ● Mais-Chips oder Papadams aus Linsenmehl ● Scones, Kekse oder Kuchen aus Buchweizen-, Reis, Mais- oder einem anderen glutenfreien Mehl *(z. B. Doves Farm, Glebe Farm)* ● Marmeladentörtchen aus glutenfreiem süßem Mürbeteig *(z. B. The Gluten Free Pastry Company)* ●

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Glutenfreie Rezepte

Kartoffel-Reis-Brot

(weizen-, hafer-, gerste- und roggenfrei)

Ein weißes Brot, das frisch köstlich ist und sich außerdem auch gut toasten lässt. Erinnert im Geschmack an einen Crumpet-Kuchen.

Zutaten:

- **250 g Kartoffelmehl**
- **200 g Vollkornreismehl**
- **1,5 Päckchen Trockenhefe**
- **1 EL Olivenöl**
- **425 ml lauwarmes Wasser**
- **1 TL Zucker**
- **1/2 bis 1 TL Salz**
- **2 500-g-Brotback-/Kastenformen**

Zubereitung:

1. Beide Mehlsorten und Trockenhefe vermischen.
2. Zucker, Öl und Salz zugeben und mit dem lauwarmen Wasser zu einem dicken Teig verarbeiten.
3. Die Backformen einfetten und mehlen. Teig in die Formen verteilen, abdecken und an einem warmen Ort 20-30 Minuten gehen lassen.
4. Bei 230 °C (Gas Stufe 8) 35-40 Minuten backen.
5. Das Brot zieht sich von den Seiten her leicht zusammen, wenn es fertig gebacken ist.
6. 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf einen Gitterrost stürzen.

Ergibt 8 Scheiben pro Brot.

Müsli

(weizen-, hafer-, gerste- und roggenfrei)

Zutaten:

- **1 Tasse Cornflakes**
- **1/2 Tasse gehackte Pekannüsse**
- **1 Tasse Reiscrispies**
- **1/2 Tasse Rosinen**
- **1/2 Tasse Sonnenblumenkerne**
- **1/2 Tasse gehackte Aprikosen**
- **1/2 Tasse gehackte Mandeln**
- **eine Handvoll Pinienkerne**

Hinweis: 1 Tasse = 250 ml

Zubereitung:

1. Aprikosen, Mandeln and Pekannüsse hacken.
2. Mit den trockenen Zutaten und den Rosinen vermischen.
3. Mit kleingeschnittenem frischem Obst, etwas griechischem Joghurt (natur) und fettarmer (1,5 %) Milch servieren.

Ergibt 6-8 Portionen.
In einem geschlossenen Behälter einige Tage haltbar.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Kartoffel-Shortbread

(weizen-, hafer-, gerste- und roggenfrei)

Zutaten:

- **150 g Kartoffelmehl**
- **50 g Reismehl**
- **100 g Butter oder Brotaufstrich** *(z. B. Pure)*
- **75 g gemahlene Mandeln**

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in der Küchenmaschine 5-6 Sekunden verkneten.
2. Schüssel auskratzen und den Vorgang wiederholen, bis eine Teigkugel entsteht.
3. Den Teig in eine gefettete, 17,5-20 cm große runde Backform geben und gleichmäßig glatt drücken.
4. Stücke mit einem Messer vorschneiden, den Teig gleichmäßig einstechen und bei 180 °C (Gas Stufe 4) 35-40 Minuten backen.
5. In Stücke schneiden und in der Form auskühlen lassen.

Ergibt 8 Stücke.

Zitronen-Mandelkuchen

(weizen-, hafer-, gerste- und roggenfrei)

Zutaten:

- **175 g weiche Butter oder Brotaufstrich (z. B. Pure)**
- **175 g Zucker**
- **3 Eier**
- **175 g Vollkornreismehl**
- **150 g gemahlene Mandeln**
- **2 Zitronen**
- **Abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone**
- **2 TL klarer Honig**
- **1/2 TL Mandelessenz**

Zubereitung:

1. Ofen auf 160 °C (Gas Stufe 3) vorheizen.
2. Eine 20 cm große Springform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen.
3. Butter, Zucker, Eier, Vollkornreismehl, gemahlene Mandeln, Mandelessenz und abgeriebene Schale and Saft einer Zitrone in eine große Rührschüssel geben.
4. Mit einem Holzlöffel oder Handrührgerät rühren, bis ein leichter und lockerer Teig entsteht.
5. Teig in die Form füllen und glattstreichen.
6. Die 2 Zitronen schälen und die weiße Haut entfernen. Dann in dünne, runde Scheiben schneiden und den Kuchen damit belegen.
7. 50-60 Minuten backen, bis der Kuchen fest und goldbraun ist.
8. 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Gitterrost erkalten lassen.
9. Honig erwärmen und den Kuchen damit bestreichen.
10. Sofort servieren.

Ergibt 8-10 Portionen.

Glutenfreie Recipes

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Gehaltvoller Mürbeteig

Zutaten:

- **85 g Reismehl**
- **85 g Kichererbsenmehl**
- **30 g Buchweizenmehl**
- **1/2 TL Meersalz**
- **125 g Butter oder Brotaufstrich (z. B. Pure)**
- **1 verquirltes großes Ei**
- **1-2 EL Wasser**

Zubereitung:

1. Reismehl, Kichererbsenmehl, Buchweizenmehl und Meersalz in eine große Rührschüssel sieben.
2. Butter oder Brotaufstrich mit kalten Fingern in kleine Würfel schneiden. Zum Mehl geben und kneten, bis der Teig die Konsistenz von feinen Semmelbröseln hat.
3. In die Mitte eine Vertiefung machen und das Ei hineingeben. Leicht mit dem Palettenmesser verrühren, bis die Masse beginnt sich zu verbinden. Mit etwas zusätzlicher Flüssigkeit muss daraus am Boden der Schüssel ein Teig entstehen. Ist der Teig zu trocken, nach und nach 1-2 EL kaltes Wasser zugeben, damit er klebrig wird. Ist er zu klebrig, noch etwas Reismehl zugeben.
4. Teig zu einer Kugel formen. In Folie einschlagen und 30 Minuten in den Kühlschrank legen. Die Teigmenge reicht zum Auslegen einer 25 cm großen Tarteform (3 cm hoch) oder von 5 12 cm großen Tarteförmchen (2 cm hoch).

Vorsicht: Der Teig ist sehr zerbrechlich und muss mit großer Vorsicht behandelt werden.



Fruchtige Kuchen

weizen-, hafer-, gerste- und roggenfrei)

Zutaten:

- **100 g Butter oder Brotaufstrich (z. B. Pure)**
- **100 g Zucker**
- **2 Eier, geschlagen**
- **200 g "Trufree No 7"-Mehl oder eine Mischung aus Mais- und Reismehl**
- **100-150 g gemischte Rosinen, Johannisbeeren und Sultaninen**

Zubereitung:

1. Butter (oder Brotaufstrich) und Zucker schaumig rühren.
2. Eier nach und nach zugeben, dann das Mehl unterziehen.
3. Zuletzt die Trockenfrüchte einrühren.
4. Den Teig auf einzelne Förmchen verteilen und bei 190 °C (Gas Stufe 5) 15 -18 Minuten backen, bie die Kuchen aufgegangen und goldbraun sind.
5. Alternativ können Sie auch den gesamten Teig in einer kleinen Kastenform bei 180 °C (Gas Stufe 4) 20-25 Minuten backen.

Ergibt 10 Kuchen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Einkaufsliste für die **glutenfreie Ernährung**

Viele Lebensmittel enthalten **Gluten**. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Obst und Gemüse

Kopfsalat / gemischte Blattsalate
Tomaten
Avocado
Radieschen
Rote Bete
Zwiebeln
Kohl
Pilze
Erbsen
Zuckermais
Brokkoli
Blumenkohl
Knoblauch
Möhren
Grüne Bohnen
Süßkartoffeln
mehligkochende Kartoffeln
Orangen / Satsumas
Erdbeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
Bananen
Aprikosen
Tiefkühlfrüchte
Trockenobst

Fleisch, Fisch, Eier und Alternativprodukte

Hühnchen
Pute
Rindfleisch *(gelegentlich)*
Wild
Frischfisch - Lachs, Makrele, Forelle
Dosenfisch - Sardinen, Lachs,
Thunfisch *(gelegentlich)*
Garnelen
Eier
Tofu

Bohnen und Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen, Kidney-/Pinto-/Cannellini-/
Adzuki-/Augen-/Limabohnen
Bio-Bohnenmischung (auch in der Dose)
Kichererbsen (für Suppen & Salate)
Linsen (mit Reis mischen)
Baked Beans *(weiße Bohnen in Tomatensauce)* aus biologischem **Anbau**

Milch- und Milchersatzprodukte

Milch - Magermilch, fettarm (1,5 %)
Mandel-/Reis-/Kokosnuss-/Hafermilch
Sojamilch und -joghurt
Käse (in Maßen)
Hüttenkäse
Feta / Mozzarella
Ziegen- / Schafsmilch probiotischer Naturjoghurt
Bio-Brotaufstrich *(z. B. Pure, Biona)*
Butter
Fruchtjoghurt (in Maßen)

Reis und Nudeln

glutenfreie Spaghetti oder Lasagne *(z. B. Dietary Specials)*
Basmati- oder Naturreis
Buchweizennudeln *(z. B. Orgran)*
Reis- oder Buchweizennudeln *(z. B. Clearspring oder Orgran)*
Quinoa
Maisnudeln *(z. B. Orgran, Dietary Specials)*
Buchweizen-Pfannkuchenmix *(z. B. Orgran)*

Brot und Snacks

glutenfreies Brot und Brötchen *(z. B. Genius, Biona, Barkat, Glutafin, Dietary Specials, Ener-G, Livwell, Proceli, Tesco, Sainsburys, Waitrose, Asda)*
glutenfreie Haferkekse *(z. B. Nairns)*
Reiswaffeln *(z. B. Kallo)*
glutenfreie Cracker *(z. B. Orgran)*
Mehrkorn-Maiswaffeln *(z. B. Realfoods)*

Snacks

Dips - Hummus, Guacamole
unbehandelte Nüsse - Paranüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Pekannüsse, Walnüsse
Unbehandelte Kerne & Samen - **Kürbis-**, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen
Erdnussbutter *(z. B. Whole Earth)*
Proteinkugeln *(z. B. Bounce)*
Wholebake Snacks *(z. B. 9Bar)*
Fruchtaufstrich (ohne Gelierzucker)
Salatsaucen - Mayonnaise *(z. B. Plamil, Granovita)*, Olivenöl & Balsamico-Essig
glutenfreie Kekse *(z. B. Barkat, Glutafin)*

Frühstücksflocken

Selbst gemachtes Müsli (Haferflocken, Reisflocken, Buchweizenflocken, Kokosraspeln, getrocknete Datteln, Rosinen, Kürbis- &Sonnenblumenkerne, Nüsse)
glutenfreies Müsli *(z. B. Alara)*
Hafer- oder Hirsebrei erwärmt mit Milch)
Haferzerealien *(z. B. Oatibix Vollkorn-Haferkissen)*
Reis- & Buchweizen-Zerealien *(z. B. Doves Farm)*
glutenfreie zarte Haferflocken *(z. B. Barkat, Hale & Hearty)*
glutenfreie Haferflocken und Müsli *(z. B. Glebe Farm)*

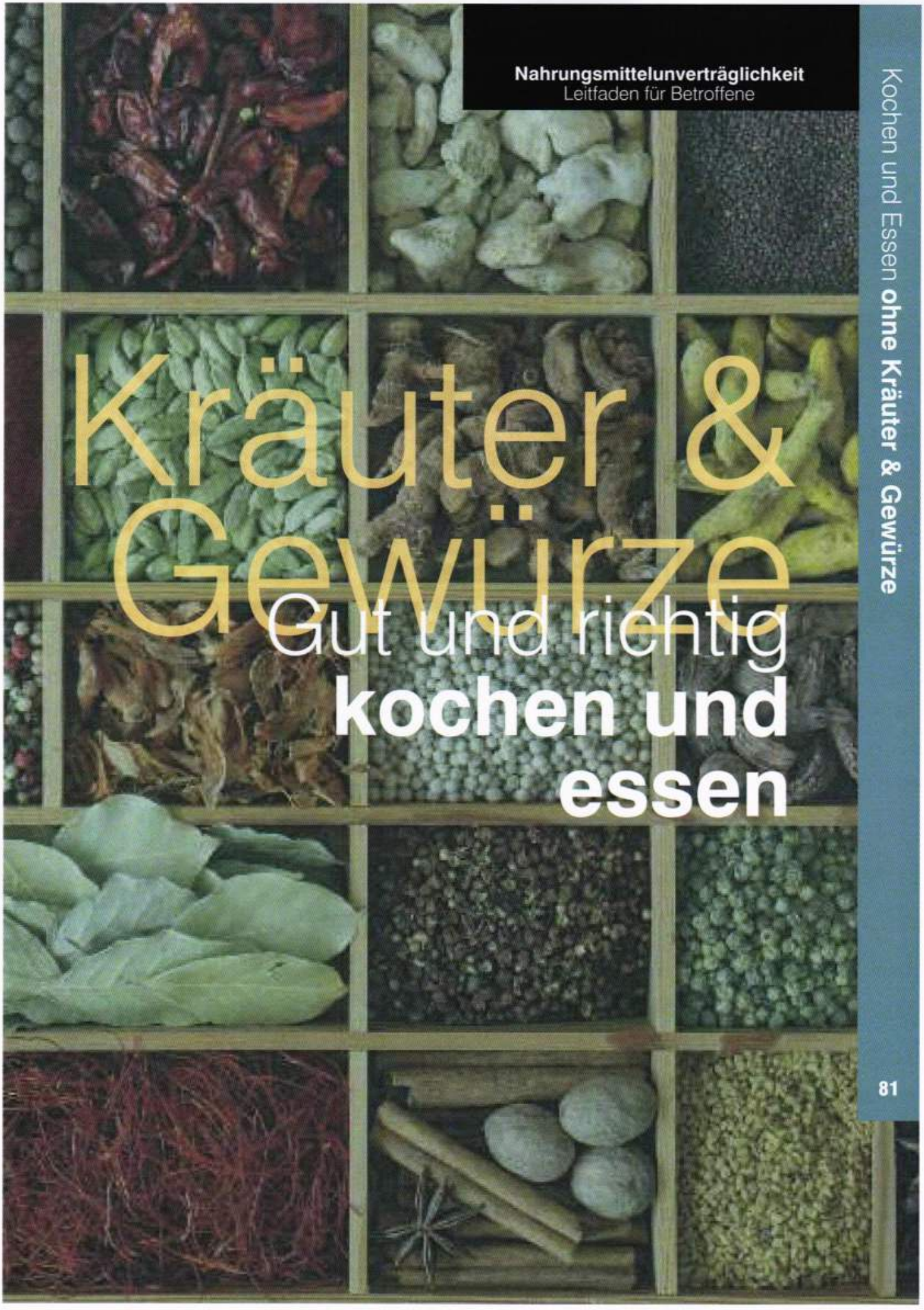
Getränke

Fruchtsäfte - Orange, Apfel, Tomate
WASSER
Smoothies *(z. B. Innocent)*
Kräutertees - Pfefferminz-, Früchtetee
Rooibos

Sonstiges

glutenfreies Mehl, normal oder backfertig *(z. B. Doves Farm)* - anstelle von Weizenmehl zum **Backen verwenden** (für die Konsistenz Guaran und zusätzliche Flüssigkeit zugeben)
Xanthan und Guaran sind ein guter Glutenersatz.
Backmischungen *(z. B. Glebe Farm)*
glutenfreier Mürbeteig *(z. B. The Gluten Free Pastry Company)*

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Nahrungsmittelunverträglichkeit
Leitfaden für Betroffene

Kräuter & Gewürze

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Kräuter & Gewürze**

Kräuter & Gewürze sind relativ unkompliziert vom Speiseplan zu streichen. Sie müssen einfach durch andere Lebensmittel ersetzt werden, die in Ihren Testergebnissen unter **NORMAL** aufgelistet sind.

Bei folgenden Produkten ist Vorsicht geboten:

- **Fertiggerichte**
- **Essen zum Mitnehmen, z. B. indisch, chinesisch, mexikanisch**
- **Suppen**
- **Pasteten**



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



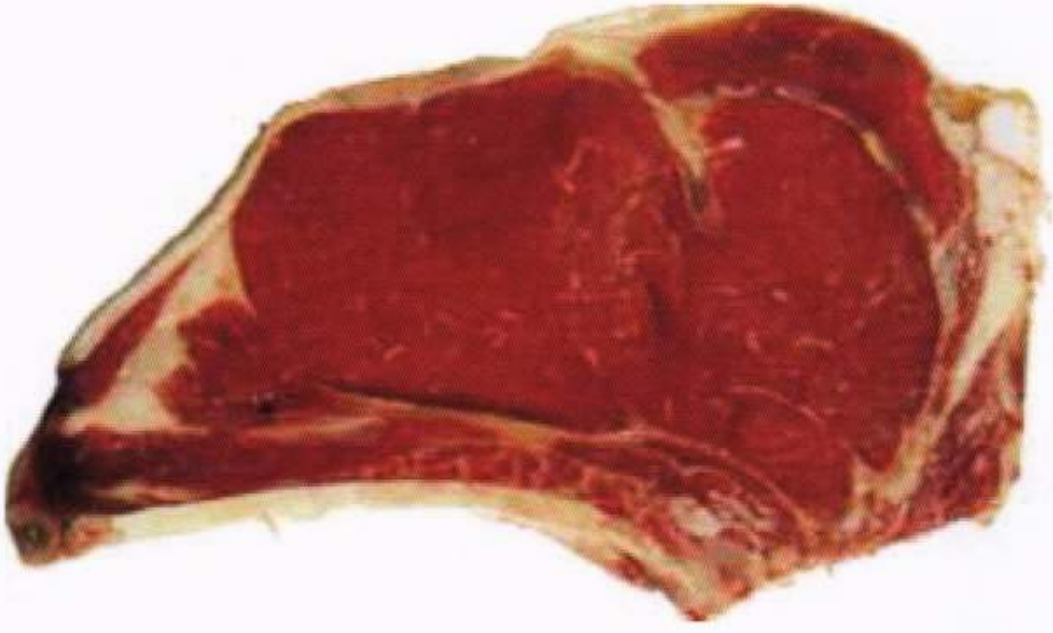
Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Fleisch**

Fleisch und Fleischwaren sind relativ unkompliziert vom Speiseplan zu streichen. Sie müssen einfach durch andere Lebensmittel ersetzt werden, die in Ihren Testergebnissen unter **NORMAL** aufgelistet sind.

Bei folgenden Produkten ist Vorsicht geboten:

- **Fertige Hauptspeisen**
- **Pasteten**
- **Aufläufe**
- **Suppen**
- **Fleisch- und Wurstpasteten**
- **Nudelgerichte**
- **Würste**
- **Fleisch in Dosen**
- **Saucen**



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Nüsse

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Nüsse**

Nüsse sind relativ unkompliziert vom Speiseplan zu streichen. Sie müssen einfach durch andere Lebensmittel ersetzt werden, die in Ihren Testergebnissen unter **NORMAL** aufgelistet sind.

Bei folgenden Produkten ist Vorsicht geboten:

- **Zerealien**
- **Brot**
- **Kuchen**
- **Kekse**
- **Pasteten**
- **Kuchenbeläge**
- **Desserts**
- **Eis**
- **Süßwaren / Schokolade**
- **Füllungen**
- **Vegetarische Lebensmittel**
- **Chinesische Gerichte**
- **Indische Gerichte**



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Gemüse
Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Gemüse**

Gemüse sind relativ unkompliziert vom Speiseplan zu streichen. Sie müssen einfach durch andere Lebensmittel ersetzt werden, die in Ihren Testergebnissen unter **NORMAL** aufgelistet sind.

Bei folgenden Produkten ist Vorsicht geboten:

- **Salate**
- **Suppen**
- **Vegetarische Gerichte**
- **Pfannengerührte Gerichte**
- **Orientalische Gerichte**
- **Fertiggerichte**
- **Pasteten**



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Soja

Gut und richtig **kochen und essen**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Kochen und Essen **ohne Soja**

Wenn Ihre Testergebnisse eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Soja zeigen, sollten Sie auf Sojabohnen und Sojaerzeugnisse verzichten oder deren Verzehr einschränken.

Soja wird gerne von Vegetariern gegessen, weil es eine ausgezeichnete Eiweißquelle ist, wenig gesättigte Fettsäuren enthält und cholesterinfrei ist.

Vegetarier, deren wichtigste Eiweißquelle Soja ist, müssen darauf achten, ihre Eiweißversorgung durch alternative Quellen zu ergänzen.

Beachten Sie: Soja kann sich in vielen Produkten verbergen. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen. Nachfolgend finden Sie eine Checkliste der wichtigsten Lebensmittelbestandteile, die Soja enthalten können.



Zu meidende Lebensmittel

Soja kann in vielen Lebensmitteln enthalten sein, u. a.:

- Sojabohnen, grüne Sojabohnen (Edamame)
- Sojasauce (Tamari, Shoyu, Teriyaki-Sauce)
- Sojajoghurt, milchfreier Joghurt
- Sojamilch, milchfreie Milch, Kaffee-Ersatz, milchlose Kaffeesahne
- Sojanussbutter
- Sojanüsse
- Einige industriell verarbeitete Käsesorten
- Tofu und Tofuprodukte, texturiertes pflanzliches Eiweiß
- Vegetarische und fleischhaltige Fertiggerichte
- Hot Dogs, Würste
- Instant-Kartoffelpüree, Pizza-Backmischungen
- Vegetarische "Fleisch"-Produkte wie beispielsweise Veggie-Burger und Veggie-Würste
- Zum Teil ist Soja auch in Brot, Brötchen und Crackern enthalten
- Konserven und abgepackte Lebensmittel
- Kekse, TK-Produkte, Pizza und asiatische Nudeln
- Pfannkuchenmischungen
- Schokolade, Frühstücksflocken, Eis, Margarine, Süßwaren
- Babyfertignahrung auf Sojabasis
- Milchfreie Tiefkühl-Desserts
- Thunfisch (aus der Dose, "im eigenen Saft" - Lesen Sie das Kleingedruckte: Die meisten enthalten Gemüsebrühe, die aus Sojabohnen hergestellt wird)
- Austernsauce (die meisten Marken enthalten Soja-Eiweiß)
- Gemüsebrühe (enthält häufig hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß aus Soja)
- Milchfreie Schlagsahne
- Industriell gefertigte Kuchen, Klöße, Eiswaffeln, Pasteten, Puddings, Donuts
- Brezen, Kartoffelchips, Mais-Chips
- Worcestershire-Sauce, einige Steaksaucen
- Fertigsuppen

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Achten Sie auf der Zutatenliste auf die folgenden Angaben:

Soja-Eiweiß wird aus Sojabohnen gewonnen und zu den folgenden Produkten verarbeitet:

- **Sojahack**
- **Sojamehl**
- **Sojasahne**
- **Sojaöl** (obwohl dies von der Mehrzahl der Menschen mit ojaunverträglichkeit toleriert wird)
- **Sojakäse**
- **Sojanüsse**
- **Sojagrieß**
- **Sojaschnetzel**
- **Sojaballaststoffe**



- **Sojalecithin** (gewonnen aus Sojaöl, obwohl dies von der Mehrzahl der Menschen mit Soja-Intoleranz vertragen wird)
- **Sojajoghurt**
- **Sojamilch**
- **Sojasprossen**
- **Sojamargarine**
- **Sojaisolat** (auch bekannt als strukturierte Proteinfaser [SPF])
- **Sojamehl** (häufig verwendet für Muffins, manchmal für Donuts, viele Brotsorten und andere Backwaren)
- **Sojagranulat**
- **Sojaproteinisolat** (isoliertes Sojaprotein)
- **Sojaprotein, texturiert**
- **Sojaflocken**
- **Sojasaucen**
- **Shoyu**
- **Miso**
- **Tamari**
- **Tempeh**
- **Teriyaki**
- **Tofu**
- **Texturiertes pflanzliches Eiweiß** (TVP)
- **Natto**
- **Yuba**
- **Hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß** (HVP)
- **Okara**
- **Sojakleie**
- **Texturiertes Sojamehl** (TSF)

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Alternativen zu Sojaerzeugnissen und praktische Tipps für sojafreies Backen

Sofern Sie sich nicht vegetarisch oder vegan ernähren und auf Soja als Fleischersatz angewiesen sind, ist es eigentlich ziemlich einfach, Soja aus dem Weg zu gehen. Die folgenden Produkte sind in jedem Fall sojafrei:

- Brot, Brötchen, Bagels, Cracker, Waffeln, Pfannkuchen ohne Sojamehl oder -milch
- Zerealien, die kein Soja enthalten wie beispielsweise Weetabix, zarte Haferflocken
- Reis, Wildreis, Naturreis, Kartoffeln, Süßkartoffeln, sojafreie asiatische Nudeln, Maccheroni, Nudeln, Couscous
- Getreide wie beispielsweise Quinoa, Amaranth, Hirse und Buchweizen
- Linsen, Bohnen z. B. Kidneybohnen, Adzukibohnen und Kichererbsen
- Frisches, tiefgefrorenes und Gemüse in Dosen
- Frisches und gekochtes Obst, Trockenobst, Obst in Dosen
- Milch, Käse und Joghurt von Kuh, Ziege und Schaf
- Reis-, Hafer-, Mandel-, Kokosnuss-, Haselnuss-, Quinoa- und Hanfmilch
- Normales Fleisch, die meisten Käseprodukte, Eier
- Alle Nüsse außer Sojanüssen, Samen/Kerne
- Selbstgemachtes Eis, Gebäck, Pudding, Pasteten, Kuchen, Donuts
- Selbstgemachte Saucen
- Honig, Gelee, Marmelade, Zucker
- Selbstgemachtes Popcorn, Reiswaffeln
- Butter
- Sojafreie Brotaufstriche
- Avocado, Tahina (Sesampaste) und Nussbutter
- Selbstgemachte Salatsauce und Mayonnaise
- Frische Gewürze und Würzen
- Frische Rinder- oder Hühnerbrühe
- Kaffee, Tee, Fruchtsäfte, kohlensäurehaltige Getränke, Gemüsesäfte
- Selbstgemachte Suppen, Nudelsuppen mit sojafreien Nudeln
- Pflanzenöle (Raps-, Sonnenblumenöl) und Olivenöl
- Cashewnuss-, Mandel- und Hafersahne *(z. B. Oat Supreme)*
- Sojafreies Eis *(z. B. Oat Supreme)*



Weitere Infos: **Lebensmittelverzeichnis - Gemüse, Vorschläge für sojafreie Mahlzeiten** und **Internetseiten über Lebensmittel ohne bestimmte Zutaten, wie "Free From Foods"-Seiten**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Sojafreie Rezepte

Mandel-/ Cashew-Creme

(eine alternative vegane Creme)

Zutaten:

- **1 Tasse Mandeln oder Cashewnüsse**
- **½ Tasse Wasser**
- **½ TL Vanille, nach Belieben**
- **1 EL Ahornsirup, nach Belieben**

Alles verrühren, kalt stellen und servieren.

Hinweis: 1 Tasse = 250 ml

Selbst gemachtes Vanilleeis

Zutaten:

- 250 ml Sahne (20 % Fett)
- 1 kleine Dose gezuckerte Kondensmilch
- 1-2 TL Vanilleextrakt (nach Geschmack)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Alles in eine Eismaschine umfüllen und entsprechend den Angaben des Herstellers kühlen.

Möhren-Apfel-Rosinen-Kuchen

Zutaten:

- **225 g backfertiges Mehl**
- **½ TL Backpulver**
- **½ TL Salz**
- **1 TL gemahlener Zimt**
- **5 EL Pflanzenöl**
- **Abrieb von 1 Orange plus 4 EL Saft**
- **140 g Rohrzucker**
- **140 g fein geraspelte Möhren**
- **1 mittelgroßer Tafelapfel, geschält, entkernt und geraspelt**
- **85 g Rosinen**
- **50 g Kürbiskerne**
- **Puderzucker zum Bestäuben**

Zubereitung:

1. Ofen auf 180 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
2. Eine Springform (20 cm Durchmesser) einfetten. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt in einer großen Schüssel vermischen.
3. In einer zweiten Schüssel Öl, Orangensaft und Zucker verrühren.
4. Die Orangenmixtur gemeinsam mit den Möhren und dem Apfel, dem Orangenabrieb, den Rosinen und den Kürbiskernen zum Mehl geben.
5. Verrühren, bis sich alles gut verbunden hat. In die vorbereitete Form füllen.

50 - 60 Minuten backen, bis sich der Kuchen vom Rand der Springform ablöst. Auf einem Gitter auskühlen lassen und aus der Form lösen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Einkaufsliste für die **sojafreie Ernährung**

Viele Lebensmittel enthalten **Soja**. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Obst und Gemüse

Kopfsalat / gemischte Blattsalate
Tomaten
Avocado
Radieschen
Rote Bete
Zwiebeln
Kohl
Pilze
Erbsen
Zuckermais
Brokkoli
Blumenkohl
Knoblauch
Möhren
grüne Bohnen
Süßkartoffeln
mehligkochende Kartoffeln
Orangen/Satsumas
Erdbeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
Bananen
Aprikosen
Tiefkühlfrüchte
Trockenobst

Fleisch, Fisch, Eier und Alternativprodukte

Hühnchen
Pute
Rindfleisch (gelegentlich)
Wild
Frischfisch - Kabeljau, Schellfisch, Thunfisch,Lachs, Makrele, Forelle
Dosenfisch - Sardinen, Lachs, Sardinen, Thunfisch (gelegentlich)
Garnelen
Eier

Bohnen und Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen, Kidney-/Pinto-/Cannellini-/Adzuki-/Augen-/Limabohnen
Bio-Bohnenmischung (auch in der Dose)
Kichererbsen (für Suppen & Salate)
Linsen (mit Reis mischen)

Milch- und Milchersatzprodukte

Milch - Magermilch, fettarm (1,5 %) Mandel-/Reis-/Kokosnuss-/Hafermilch
Käse (in Maßen)
Hüttenkäse
Feta / Mozzarella
Ziegen- / Schafsmilch
probiotischer Naturjoghurt
Bio-Brotaufstrich *(z. B. Pure, Biona)*
Butter
Fruchtjoghurt (in Maßen)

Reis und Nudeln

Vollweizen- oder Dinkelnudeln
Basmati- oder Naturreis
Buchweizennudeln *(z. B. Orgran)* **oder**
Naturreisnudeln
Naturreis-Spaghetti (Waitrose)
Chinesische Reis- oder Buchweizennudeln
Quinoa
Spaghetti

Brot und Snacks

Samen- oder Mehrkornbrot
Roggen- oder Schwarzbrot *(z. B. Schneider Brot Roggenbrot)*
Borodinski-Schwarzbrot, The Village Bakery
Livwell Mehrkornbrot & -brötchen
Haferkekse *(z. B. Nairns)*
Reiswaffeln
Ryvita-Mehrkornknäckebrot - mit Kernen oder natur
Maiswaffeln *(z. B. Realfoods)*

Snacks

Dips - Hummus, Guacamole
unbehandelte Nüsse - Paranüsse, Mandeln,Cashewnüsse, Pekannüsse, Walnüsse
Unbehandelte Kerne & Samen - Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen,
Whole Earth Erdnussbutter
Bounce Proteinkugeln
Wholebake 9Bar Riegel
Fruchtaufstrich (ohne Gelierzucker)
Salatsaucen - milchfreie Mayonnaise (z. B. Plamil, Granovita), Olivenöl & Balsamico-Essig

Frühstücksflocken

Selbst gemachtes Müsli (Hafer-, Roggen- und Gerstenflocken, Reisflocken, Buchweizenflocken, Kokosraspeln, getrocknete Datteln, Rosinen, Kürbis-& Sonnenblumenkerne,Nüsse)
Hafer- oder Hirsebrei (erwärmt mit Milch)
Haferzerealien *(z. B. Oatibix Vollkorn-Haferkissen)*
Cornflakes / Reiscrispies / Shreddies
Doves Farm Reis- & Buchweizenzerealien

Getränke

Fruchtsäfte - Orange, Apfel, Tomate
WASSER
Smoothies (z. B. Innocent)
Kräutertees - Pfefferminz-, Früchtetee
Roolbos



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Nahrungsmittelunverträglichkeit
Leitfaden für Betroffene

Kochen und Essen **ohne Hefe**

Hefe

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne Hefe**

Wenn Ihre Testergebnisse eine **ERHÖHTE** Reaktion auf Back- oder Bierhefe zeigen, sollten Sie auf Hefe und Hefeprodukte verzichten oder deren Verzehr einschränken.

Hefe wird für die Nahrungszubereitung eingesetzt und ist eine gute Quelle für B-Vitamine. Allerdings ist es möglich, sich auch aus anderen Quellen mit diesen Vitaminen zu versorgen, zum Beispiel aus Fleisch, Fisch, Vollkorngetreide, Nüssen und dunkelgrünem Blattgemüse. Lebendhefe wird auch in der Herstellung vieler alkoholischer Getränke verwendet, die daher ebenfalls zu meiden sind und durch Alternativprodukte mit geringem Hefeanteil ersetzt werden sollten. Von allen zu meidenden Lebensmitteln ist Hefe wahrscheinlich das schwierigste, weil Hefe sich in so vielen industriell verarbeiteteten Produkten versteckt. Es ist daher von größter Bedeutung, dass Sie vorausplanen, bevor Sie Ihre Ernährungsumstellung in die Tat umsetzen.

Da es sich bei der Back- und der Bierhefe um zwei Stämme desselben Organismus handelt, ist davon auszugehen, dass wenn Sie auf den einen reagieren, wahrscheinlich auch auf den anderen reagieren. Wenn Ihre Testergebnisse eine starke Reaktion auf eine der beiden Hefearten gezeigt haben, ist es ratsam, allen hefehaltigen Lebensmitteln aus dem Weg zu gehen, aber auch stark zuckerhaltigen Produkten und raffinierten Kohlehydraten, die das Hefewachstum in Ihrem Verdauungsapparat anregen könnten. Ferner sollten Sie Feuchtigkeit und Schimmel in Ihrer Umgebung vermeiden.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Zu meidende Lebensmittel

- Backhefe, Bierhefe
- Brot, Pizzaböden, Gebäck wie beispielsweise Croissants, das mit Hefe gebacken wird
- Einige Sorten Fladenbrot wie zum Beispiel Pita und Nan-Fladen enthalten geringe Mengen Hefe, durch die der Teig beim Backen zu "Taschen" aufgeht.
- Einige Sorten Sauerteig- und Schwarzbrot werden mit Hefe und einer Lactobacillus-Kultur hergestellt.
- Hefeextrakt wie beispielsweise Marmite, *Vegemite*, Bovril, Brühwürfel und Bratensaucen
- Fermentierte Lebensmittel und Getränke wie beispielsweise Bier, Wein, Apfelwein/Cidre, Spirituosen, Ginger Ale, Essig, Sojasauce und Salatsaucen
- Tempeh, Miso und Tamari (japanische/indonesische Würzprodukte, die durch Fermentierung von Sojabohnen hergestellt werden)
- Essighaltige Lebensmittel wie beispielsweise Essiggurken, Würzsaucen, Salatsaucen, Tomatenketchup, Mayonnaise, Worcestershire-Sauce, Meerrettich- und Chilisauce
- Pilze, Pilzsauce, Trüffel sind eng mit Hefe verwandt.
- Eingelegte, geräucherte und getrocknete Fisch-, Fleisch- und Geflügelprodukte
- Gepökelter Frühstücksspeck
- Erdnüsse und Erdnussprodukte
- Pistazien
- Reife Lebensmittel, insbesondere sehr reifer Käse wie beispielsweise Brie und Camembert
- Malzmilch, malzhaltige Getränke und selbstgemachtes Ingwerbier
- Texturiertes pflanzliches Eiweiß, vegetarischer Fleischersatz (Mycoprotein) und Tofu
- Trockenobst (Feigen, Datteln, Rosinen, Aprikosen etc)
- Überreifes Obst, alles ungeschälte Obst
- Fruchtsäfte - nur frisch gepresste Säfte sind hefefrei
- Zutaten wie hydrolysiertes Eiweiß, hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß oder Backtriebmittel
- Zitronensäure und Mononatriumglutamat können aus Hefe gewonnen werden
- Einige Nahrungsergänzungsmittel - Zutatenliste prüfen

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Hefe kann sich in vielen Produkten verbergen. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Achten Sie auf der Zutatenliste auf die folgenden Inhaltsstoffe:

- **Backhefe**
- **Bierhefe**
- **Hydrolysiertes Eiweiß**
- **Hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß**
- **Backtriebmittel, Hefe**

Alternative Produkte

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit hefearmen Lebensmitteln:

- Nudeln, Naturreis, braunes Mehl, Mais, Wildreis, Buchweizen, Couscous, Gerste, Hirse
- Reiswaffeln, Haferkuchen, Maistortillas, Tacos, Roggenknäckebrot *(z. B. Ryvita)*
- Selbstgebackenes Brot (mit Backpulver oder Natron als Backtriebmittel) Muffins, Kekse, Chapatis, irisches, mit Natron hergestelltes Brot
- Fladenbrot ohne Hefe z. B. Matze und Weizentortilla
- Pfannkuchen und Crêpes verwenden Natron oder Backpulver anstelle von Hefe
- Frische, tiefgefrorene oder Dosen-Gemüse und -Gemüsesäfte. Besonders gut sind Zwiebeln, Knoblauch, grüne Blattgemüse wie beispielsweise Kohl, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Gemüsekohl, Zuckerschoten etc.
- Salatgemüse wie beispielsweise Salatblätter, Kräuter, Rucola, Spinat, Paprikaschoten, Alfalfa, Avocado etc
- Erbsen, Bohnen, Linsen
- Geflügel, Lamm-, Schweine-, Rind- und Kalbsfleisch in Bioqualität und Freilandhaltung
- Fisch, insbesondere Makrele, Sardinen, Kabeljau, Lachs, Hering, Thunfisch, Forelle
- Schalentiere
- Eier aus Freilandhaltung, Hüttenkäse, probiotischer Naturjoghurt (der *Lactobacillusgehalt* fördert eine gesunde Darmflora)
- Nichtzitrusfrüchte wie beispielsweise Schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, tropisches Obst (Ananas, Papaya, Mango, Kiwi, Banane etc.)
- Frisch geknackte Nüsse (insbesondere Cashewnüsse, Haselnüsse, Mandeln und Pinienkerne), Samen/Kerne (Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne), milde Gewürze, Ingwer, Früchte- und Kräutertees, kaltgepresste Öle (wie zum Beispiel Oliven-, Sonnenblumen-, Raps-, Walnuss- und Sesamöl)
- Knoblauch, Zwiebeln, Zimt, Oregano, Kokosnuss, Ingwer, Rosmarin, Olivenöl
- Champagner, Tequila, Gin und Wodka sind hefearme Alternativen

Weitere Informationen und Anregungen unter: Lebensmittelverzeichnis - **Hefe, Vorschläge für hefefreie Mahlzeiten** und **Internetseiten über Lebensmittel ohne bestimmte Zutaten, wie "Free From Foods"-Seitenn.**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.





... und praktische Tipps für das hefefreie Backen

- **Sojasauce kann durch geröstetes Sesamöl ersetzt werden**
- **Zitronensaft kann anstelle von Essig verwendet werden**
- **Backpulver oder Natron kann anstelle von Hefe eingesetzt werden**

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vorschläge für hefefreie *Mahlzeiten*

FRÜHSTÜCK

Pochierte, gekochte oder Rühreier auf Natronbrot ● Pfannkuchen mit Bananen und Joghurt ● selbstgemachtes Müsli mit Milch oder Joghurt und frischem Obst ● Omelette mit Tomaten und Natronbrot ● Baked Beans (weiße Bohnen in Tomatensauce) auf hefefreiem Toast (*z. B. Sunnyvale*)Obstsalat mit verschiedenen Nüssen, Kernen/Samen oder Hirseflocken ● griechischer oder Naturjoghurt mit Nüssen, Obst, Kernen/Samen oder Honig ● Reiswaffeln oder Cracker mit Cashew-Aufstrich, Sesam-Brotaufstrich oder zuckerfreier Marmelade *(z. B. Kallo Reiswaffeln)* ● zarte Haferflocken (z. B. Nairns glutenfrei) mit Magermilch und frischem Obst wie Bananen, Himbeeren oder Heidelbeeren ● getoastetes selbstgemachtes Brot (mit Backpulver) und Cashewnussbutter ● Pfannkuchen mit Himbeeren und Heidelbeeren und probiotischem Naturjoghurt ● zarte Haferflocken (z. B. Barkat) mit Erdbeeren, Milch oder probiotischem Naturjoghurt ● Schokopops *(z. B. Hale & Herz)* mit Magermilch und in Scheiben geschnittenen Bananen ● Multigrain O's with Quinoa (Orgran) mit Milch oder probiotischem Naturjoghurt ●

MITTAGESSEN

Selbstgemachte Suppe mit hefefreiem Brot (z. B. Hausbrot mit Backpulver) ● Ofenkartoffel gefüllt mit Käse, Bohnen, Thunfisch, Garnelen oder Zuckermais und Salat ● Sardinen oder Makrele mit hefefreien Crackern *(z. B. Ryvita)* ● Reisnudeln *(z. B. Clearspring, Orgran)* mit pfannengerührtem Gemüse ● Bohnen auf getoastetem Brot aus gekeimtem Hanf *(z. B. Sunnyvale)* ● Reiswaffeln mit Käse, Tomate, Hummus oder Nussaufstrich ● griechischer Salat mit Feta ● Reis- oder Quinoasalat mit Sultaninen, Mandeln, Walnüssen, Cashewnüssen, Sonnenblumenkernen oder Sesamsamen ● Shrimpssalat auf Sauerteigbrot *(z. B. Sunnyvale)* mit Rucola and Gurke ● hefefreie Pizza mit gemischtem Salat (siehe Rezepte) ● selbstgemachte Pizza mit Polentaboden und grünem Salat ● Mais- oder Buchweizennudelsalat *(Nudeln z. B. Orgran, Dietary Specials)* mit Hühnchen, Mayonnaise, Zuckermais und gemischten Blattsalaten ●

ABENDESSEN

Überbackener Brokkoli und Blumenkohl in Käsesauce mit einer Ofenkartoffel und gemischtem Salat ● gebackener Kabeljau *(ausgebacken in hefefreiem Teig, z. B. Barkat)* mit Backofen-Pommes frites und Erbsen ● frische gegrillte Sardinen mit grünem Salat ● Pfannengemüse mit Hähnchen, Nüssen, Bohnen oder vegetarischer Fleischersatz mit Reis oder Reisnudeln *(z. B. Clearspring, Orgran)* ● Hähnchencurry mit Chapatis ● pochierter Lachs mit Frühkartoffeln, Brokkoli, grünen Bohnen ● Maistacos mit Hackfleisch oder Bohnen mit Sour Cream, Guacamole und einem Salat ● Chili con Carne mit Naturreis oder chinesischen Reisnudeln ● Gemüseauflauf (mit Linsen, Möhren, Zwiebeln, Sellerie, Tomaten), Salzkartoffeln und grünem Blattgemüse ● Spaghetti bolognese mit Vollkornweizen- oder Dinkelnudeln ● Maisnudeln *(z. B. Barkat, Orgran)* mit Tomatensauce, Frühlingszwiebeln, Zuckermais, Pinienkernen und frischen Kräutern ● Kabeljau paniert in hefefreiem Paniermehl (von selbstgebackenem Brot mit Backpulver, irischem Natronbrot oder zerstoßenen Cornflakes) mit Frühkartoffeln und Gemüse ● Roastbeef mit Yorkshire-Pudding *(z. B. Barkat Teigmix)* und Gemüse ●

SNACKS

Frisches Obst wie Erdbeeren, Bananen, Heidelbeeren, Himbeeren ● frisch geknackte Nüsse und Kerne/Samen ● Rohkost mit Hummus, Taramosalata oder Guacamole ● Papadams (aus Linsen-, Kichererbsen- oder Kartoffelmehl) mit Dips ● fettarmer probiotischer Joghurt *(z. B. Activia)* ● Reiswaffeln *(z. B. Kallo, Biona)* mit Bananenscheiben, Hüttenkäse, Sesamaufstrich, Cashewnussbutter oder zuckerfreier Marmelade ● Roggenknäckebrot *(z. B. Ryvita)* belegt wie Reiswaffeln ● zuckerarme Müsliriegel *(z. B. Doves, Lyme Regis)* ● salzige Snacks wie Reiscracker, Tortillas, Kartoffelchips *(z. B. Clearspring, Whole Earth, Biona)* ● Mais-Chips oder Papadams aus Linsenmehl ● zuckerreduzierte Scones, Kekse, Kuchen ● gekeimtes Rosinen-Weizenbrot mit Butter *(z. B. Sunnyvale)* ●

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Hefefreie Rezepte

Süßkartoffelbrot

In diesem weizen-, ei-, milch- und hefefreien Rezept wird anstelle von Eiern Leinsamen zum Binden verwendet. Durch die natürliche Süße der Süßkartoffel ist es nicht unbedingt erforderlich, Ahornsirup hinzuzugeben.

Zutaten:

- **1 mittelgroße Süßkartoffel**
- **2 EL Leinsamen, gemahlen, oder 2 Eier**
- **2/3 Tasse Wasser**
- **¼ Tasse Ahornsirup (nach Belieben)**
- **¼ Tasse Färberdistelöl**
- **¼ Tasse Wasser**
- **1 Tasse Reismehl**
- **1¼ Tassen Gerstenmehl**
- **1 TL Natron**
- **1 TL hefefreies Backpulver (z. B. Allergycare)**
- **1½ TL gemahlener Zimt**
- **1 TL Meersalz**

Hinweis: 1 Tasse = 250 ml

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel im vorgeheizten Backofen bei 205 °C (Gas Stufe 6) 30 bis 35 Minuten backen. Abkühlen lassen, pellen, zerstampfen und beiseite stellen.
2. Ofen auf 175 °C (Gas Stufe 4) vorheizen.
3. Leinsamen in 2/3 Tasse Wasser 3 bis 5 Minuten (oder bis die Konsistenz von Eiklar erreicht ist) kochen (diesen Schritt bei Verwendung von Eiern auslassen).
4. Die Leinsamen oder Eier mit dem Ahornsirup und dem Öl in einer großen Schüssel rühren, bis eine glatte und cremige Masse entstanden ist.
5. Die Süßkartoffel und 1/2 Tasse Wasser zugeben. Gut verrühren.
6. Die restlichen Zutaten darübersieben. Kurz glattrühren (durch zu langes Rühren wird der Teig zu dick).
7. Den Teig in eine gefettete und gemehlte, 23 x 12 cm große Brotbackform füllen und 45 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn Sie in der Mitte mit dem Messer hineinstechen und am Messer nichts kleben bleibt.

Varianten:

- Verwenden Sie Yams, Kartoffelpüree, Kürbis oder püriertes Obst anstelle von Süßkartoffel und Wasser.
- Lassen Sie den Ahornsirup weg und verwenden Sie statt Wasser 1/2 Tasse Fruchtsaft.
- Ersetzen Sie das Reismehl durch Hirsemehl.

Ergibt ein 23 x 12 cm großes Brot.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Hefefreie Pizza

Zutaten:

- **1/2 Tasse Maisstärke**
- **1/2 Tasse Reismehl**
- **2/3 Tasse Milch oder Milchersatz**
- **2 Eier**
- **1 TL Salz**
- **1 EL italienische Gewürze**
- **1 Prise Knoblauchpulver oder -salz**

Zubereitung:

1. Alles locker verrühren, nicht zu kräftig schlagen. Teig auf ein gefettetes Pizzablech geben. 20 Minuten bei 200 °C (Gas Stufe 7) backen.
2. Für einen knusprigeren Boden den Boden mit Öl bestreichen und weitere fünf Minuten backen. Sauce auf den Boden streichen und backen oder zur späteren Verwendung einfrieren.
3. Alternative Zubereitung: Teig auf dem Herd in einer kleinen Bratpfanne wie einen Crepe ausbacken. Hierzu bei niedriger bis mittlerer Hitze backen, bis der Teig stockt. Nicht bräunen.

Natronbrot

Zutaten:

80 g Kartoffelmehl
60 g Kichererbsenmehl
150 g Reismehl
25 g kalte Butter
1 Ei, geschlagen
75 ml zuckerfreie Sojamilch
1/2 TL Salz
1 TL Natron

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C (Gas Stufe 6) vorheizen.
2. Ein Backblech dünn mit Butter einfetten.
3. Kartoffelmehl, Kichererbsen- und Reismehl in eine große Rührschüssel sieben und mit Salz und Natron vermischen.
4. Kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit kalten Fingerspitzen in das Mehl reiben, bis die Mischung die Konsistenz von feinen Semmelbröseln angenommen hat.
5. Eine Vertiefung in die Mitte machen und das Ei und die Sojamilch hineingeben.
6. Mit einem Holzlöffel alles gut verrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dann mit den Händen zu einer Kugel formen.
7. Teig auf eine mit Reismehl bestäubte Arbeitsfläche geben und kurz durchkneten. Der Teig darf keine Klumpen haben. Zu einem runden Brotlaib formen und auf das vorbereitete Backblech legen.
8. Etwa 1 cm tief kreuzweise einschneiden.
9. Im heißen Ofen 30-35 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn es leicht gebräunt ist und es sich bei leichtem Klopfen auf den Boden hohl anhört. Auf einem Gitterrost vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.


Hefe kann sich in vielen Produkten verbergen. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.
(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Einkaufsliste für eine **hefefreie Ernährung**

Viele Lebensmittel enthalten **Hefe**. Daher sollten Sie vor dem Kauf stets die Zutatenliste genau lesen.

Obst und Gemüse

Kopfsalat / gemischte Blattsalate
Tomaten
Avocado
Radieschen
Rote Bete
Zwiebeln
Kohl
Grüne Bohnen
Erbsen
Zuckermais
Brokkoli
Blumenkohl
Knoblauch
Möhren
Ingwer
Zimt
Rosmarin
Oregano

Folgende Produkte können in Maßen verzehrt werden:

Orangen / Satsumas
Erdbeeren
Himbeeren
Heidelbeeren
Bananen
Aprikosen
Tiefkühlfrüchte

Fleisch, Fisch, Eier und Alternativprodukte

Hühnchen
Pute
Rindfleisch (gelegentlich)
Wild
Frischfisch - Kabeljau, Schellfisch, Thunfisch, Lachs, Makrele, Forelle
Dosenfisch - Sardinen, Lachs, Thunfisch (gelegentlich)
Garnelen
Eier
Tofu

Bohnen und Hülsenfrüchte

Weiße Bohnen, Kidney-/Pinto-/Cannellini-/
Adzuki-/Augen-/Limabohnen
Bio-Bohnenmischung (auch in der Dose)
Kichererbsen (für Suppen & Salate)
Linsen (mit Reis mischen)

Milch- und Milchersatzprodukte

Milch - Magermilch, fettarm (1,5 %) ungesüßte Mandel-, Reis-, Kokosnuss- und Hafermilch
Sojamilch & ungesüßter Sojajoghurt
Butter
Hüttenkäse
Feta
Ziegen- / Schafsmilch
probiotischer Naturjoghurt
Bio-Brotaufstrich *(z. B. Pure, Biona)*

Reis und Nudeln

Vollweizen- oder Dinkelnudeln
Basmati- oder Naturreis
Buchweizennudeln *(z. B. Orgran)*
Naturreisnudeln
Naturreis-Spaghetti *(z. B. Waitrose)*
Reis- oder chinesische Buchweizennudeln
Quinoa
Maisnudeln *(z. B. Biona)*

Brot und Snacks

Selbstgebackenes Brot (mit Backpulver/ Natron als Backtriebmittel)
Irisches Natronbrot
Hefefreies Brot *(z. B. Sunnyvale)*
Knäckebrot *(z. B. Orgran)*
Chapatis
Mais-/Weizentortillas
Haferkekse *(z. B. Nairns)*
Reiswaffeln *(z. B. Biona, Kallo)*
Ryvita-Mehrkornmaisknäckebrot - mit Kernen oder natur *(z. B. Realfoods)*
Matzen
Muffins
Pfannkuchen / Crêpes

Snacks

Dips - Hummus, Guacamole
Frisch geknackte Nüsse - Paranüsse, Mandeln, Cashewnüsse, Pekannüsse, Walnüsse
Unbehandelte Kerne & Samen - Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen
Salatsaucen - Mayonnaise, Olivenöl & Zitronensaft

Frühstücksflocken

Selbst gemachtes Müsli (Hafer-, Roggen- und Gerstenflocken, Buchweizenflocken, Reisflocken, Kokosraspeln, Kürbis- & Sonnenblumenkerne) Hafer- oder Hirsebrei (erwärmt mit Milch)
Vollkorn-Haferkissen *(z. B. Oatibix)* (ungesüßt)
Quinoa-Zerealien *(z. B. Orgran)*
Amaranthflocken *(z. B. Essential Trading)*

Getränke

WASSER
Kräutertees - Pfefferminz-, Früchtetee
Rooibos
Frisch gepresste Fruchtsäfte in Maßen

Sonstiges

Am besten sollten Sie ganz auf Alkohol verzichten. Aber hefearm sind u. a.:
Gin, **Wodka** und **Champagner**.
Backpulver *(z. B. Allergycare)*
Bratensaucenpulver *(z. B. Allergycare)*
Brühwürfel (z. B. Kallo)



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

sonstige Lebensmittel

Gut und richtig **kochen und essen**

Kochen und Essen **ohne ... sonstige Lebensmittel**

Die folgenden Lebensmittel sind relativ unkompliziert vom Speiseplan zu streichen. Sie müssen einfach nur durch andere Lebensmittel ersetzt werden, die in Ihren Testergebnissen unter **NORMAL** aufgeführt sind.

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie weitere Einzelheiten und Produkte, bei denen Vorsicht geboten ist.

Lebensmittel	Zu meiden
Agar-Agar	Ein vegetarisches Geliermittel, das aus Seetang hergestellt wird. Enthalten in Süßwaren, Nachspeisen, Gelees, asiatischen und chinesischen Lebensmitteln
Rohrzucker	Kuchen, Kekse, Süßwaren, Erfrischungsgetränke, Schokolade, Nachspeisen, Joghurt
Esskastanien	Esskastanien oder Maroni. Enthalten in Süßwaren, Nachspeisen, Kuchen, gerösteten Maroni, Maronenpüree, korsischem Bier
Kakaobohnen	Schokolade, Nachspeisen, Schokoladengetränke
Kaffee	Cappuccino, Latte, Nachspeisen, Süßwaren, Kuchen
Kolanüsse	Die essbaren Samen des Kolabaums, der in Afrika beheimatet ist. Enthalten in Erfrischungsgetränken, Nachspeisen, Eis, colahaltigen Getränken, süßen Geschmackszutaten
Honig	Getreide, Süßwaren, Kuchen, Kekse, Glasuren, Schinken
Pilze	Suppen, Pfannengerichte, Saucen, Fertiggerichte
Raps	Rapssamen. Enthalten in Speiseöl, Rapsöl, Pflanzenölen.
Sesamsamen	Brot, Kekse, Salzgebäck, Tahina, asiatische Lebensmittel, chinesische Lebensmittel
Sonnenblumenkerne	Brot, pflanzliche Öle, Salate
Tapioka	Ein Stärkemehl, das aus der Wurzel des Maniok gewonnen wird. Enthalten in Pudding, Nachspeisen, Fladenbrot, Crackern, asiatischem und indischem Essen
Tee	Ihre tägliche Tasse Tee!



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Die Bedeutung einer gesunden, **ausgewogenen Ernährung**

Ihre Ernährung hat einen direkten Einfluss auf Ihre Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung kann zur Vermeidung von Krankheiten beitragen. Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet eine regelmäßige Versorgung mit Proteinen, Fetten, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Eiweiß

Proteine bestehen aus Aminosäuren und sind wichtige Bestandteile lebender Zellen und unersetzlich für das normale Funktionieren des Körpers, nachdem sie eine lebenswichtige Rolle in so gut wie jedem Vorgang des Körpers spielen.

Sie sind ebenso wichtig für Wachstum und Reparatur des Gewebes wie für die Struktur und das Funktionieren der Muskeln, die Enzymproduktion, das Immunsystem sowie die Gesundheit von Haut und Knochen. Sie sind daran beteiligt, Substanzen durch den Körper zu transportieren und können als Energiequelle dienen. Einige Proteine sind in so gut wie allen unseren Nahrungsmitteln vorhanden, wobei Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Soja, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte zu den besonders reichen Eiweißquellen zählen.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Fette

Fette sind an zahlreichen Körperfunktionen beteiligt und spielen eine wichtige Rolle in der Aufrechterhaltung der Struktur und der Funktion der Zellwände sowie des Nervengewebes. Sie sind gute Energiequellen, fördern die Aufnahme bestimmter Vitamine und schützen die lebenswichtigen Organe. Ihr Gehirn besteht zu fast 60 % aus Fett!

Folglich sind Fette ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung, wobei es entscheidend ist, die richtigen Fettarten zu sich zu nehmen, um alle gesundheitlichen Vorteile zu genießen.

Die unterschiedlichen Fettarten:

- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren**
  Kommen in Nüssen, Kernen/Samen (und ihren Ölen) sowie fettem Fisch vor.
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren**
  Kommen in Avocados, Oliven- und Rapsöl vor.
- **Gesättigte Fettsäuren**
  Kommen in rotem Fleisch, Wurstwaren, Butter, Käse, Sahne und Palmöl vor.
- **Transfette und gehärtete Fette**
  Kommen in Kuchen, Keksen, Konditoreiwaren und Fast Food vor.



Idealerweise sollten Sie die Aufnahme von gesundheitsschädlichen gesättigten und gehärteten sowie Transfetten reduzieren, die das Risiko für Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, und statt dessen einfach und mehrfach ungesättigte Fette zu sich nehmen. Hierzu zählen essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die für eine gute Gesundheit von großer Bedeutung sind.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrat ist die Sammelbezeichnung für eine breite Palette an Stärken und Zuckern, die in unserer Ernährung vorhanden sind und als unsere wichtigste Energiequelle dienen. Die Kohlenhydrate werden in Abhängigkeit von der Geschwindigkeit, in der sie vom Körper als Energiequelle genutzt werden können, in mehrere Gruppen eingeteilt.

Die unterschiedlichen Arten von Kohlenhydraten:

- **Komplexe Kohlenhydrate**
  oder naturbelassene Stärken, die in Vollkorn, Gemüse, Früchten und Hülsenfrüchten vorkommen. Sie werden im Körper nur langsam gespalten und bieten eine kontrollierte, langanhaltende Energiequelle. Sie enthalten große Mengen an Nähr- und Ballaststoffen und fördern eine gesunde Verdauung, die Senkung des Cholesterinspiegels und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems.

- **Einfache Kohlenhydrate**
  oder Zucker kommen in Honig, Melasse, Obst und Fruchtsäften vor. Sie können ein rasches Steigen und Sinken des Blutzuckerspiegels bewirken, was jedoch durch den gleichzeitigen Verzehr von komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Proteinen und Fetten gesteuert werden kann.

- **Raffinierte Kohlenhydrate**
  entstehen durch industrielle Aufbereitung und verlieren viele ihrer Nährstoffe. Sie können ebenfalls ein rasches Steigen und Sinken des Blutzuckerspiegels bewirken. Sie sind u. a. enthalten in Zucker, Mehl, Reis, Süßigkeiten, Kuchen und Keksen, verarbeiteten Lebensmitteln, Getreide und Limonaden. Der Anteil an der täglichen Ernährung sollte auf das absolute Minimum begrenzt werden.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vitamine und Mineralstoffe

Obgleich sie in wesentlich geringeren Mengen benötigt werden als Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate, sind Vitamine und Mineralstoffe für das hormonelle Gleichgewicht, die Energieproduktion und die Stärkung des Immunsystems nicht minder wichtig. Sie spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für die Gesundheit von Gehirn, Nerven, Haut und Blutgefäßen.

Eine gesunde Ernährung bietet dem Körper in der Regel eine ausgewogene Versorgung mit diesen Mikronährstoffen. Dies bedeutet, dass Sie täglich eine möglichst abwechslungsreiche, aus frischen Produkten bestehende Ernährung anstreben sollten, die Vollkorn, Obst und Gemüse beinhaltet, um eine ausreichende Nährstoffversorgung zu gewährleisten. Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Nahrungsmitteln kann durch die Frische des Nahrungsmittels, den Ort seiner Erzeugung und Lagerung sowie seine Zubereitung beeinträchtigt werden. Am besten ist es, so häufig wie möglich frische Nahrungsmittel aus regionalem, am besten biologischem, Anbau zu kaufen und Speisen nicht zu lange zu kochen.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Kalzium

Kalzium ist wichtig für die Gesundheit von Knochen und Herz und wird für die Muskeltätigkeit, die Blutgerinnung, die Regulierung des Nervensystems sowie die Zellteilung benötigt.

Gute Quellen
Käse, Ricotta, angereicherter Sojakäse, Kidneybohnen, Mandeln, grüne Blattgemüse, Melasse, Kerne/Samen, Lachs, Fischgräten.

Anmerkungen
Milch und Käse werden allgemein als lebenswichtige Kalziumquellen für die Vermeidung von Osteoporose genannt. Wenn Sie auf diese Quellen verzichten, müssen Sie dafür sorgen, dass andere kalziumreiche Lebensmittel in Ihrem Speiseplan vorkommen.

Magnesium

Wichtig für die Gesundheit der Knochen und beteiligt an der Muskeltätigkeit, der Nervensteuerung und der Energieerzeugung, agiert ebenfalls als Kofaktor bei Enzymreaktionen.

Gute Quellen
Spinat, Rübe, Blattgemüse, Brokkoli, Nüsse, Bohnen (Kidney-, dicke, Sojabohnen), Erbsen.

Anmerkungen
Fleisch und Tiererzeugnisse enthalten ebenfalls Magnesium. Dieses wird jedoch weniger leicht aufgenommen, da gleichzeitig Kalzium, Phosphat und Proteine aufgenommen werden, wodurch die Bioverfügbarkeit eingeschränkt wird.



Eisen

Eisen ist Teil der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren.

Lebensmittel können 2 Arten an Eisen enthalten:

a) Hämeisen wird schneller absorbiert und stammt in der Regel von Tieren.

b) Nichthämeisen stammt aus pflanzlichen Quellen und benötigt für die Absorption Vitamin C.
z. B. Orangensaft

Gute Quellen
Hämeisen kommt in Rinderleber, Hühnerleber, Rindfleisch, Schweinefleisch, Austern, Shrimps und Sardinen vor.

Nichthämeisen ist in gebackenen Bohnen, Kidneybohnen, Spinat, Melasse, Pflaumensaft, angereicherten Teigwaren, Brot und Reis, Limabohnen, Kichererbsen, Brunnenkresse, Sojabohnen, Kürbiskernen, Quinoa, Linsen und Kartoffeln enthalten.

Anmerkungen
Die folgenden Faktoren beeinträchtigen die Aufnahme von Nichthämeisen:

- *Große Mengen an Tee oder Kaffee, die zu einer Mahlzeit eingenommen werden (Polyphenol bindet Eisen)*
- *Bei übermäßigem Konsum von ballaststoffreicher Nahrung und Kleiezusatz kann durch das enthaltene Phytat die Aufnahme gehemmt werden.*
- *Große Mengen Milchprodukte oder Kalzium.*



Zink

Zink ist wichtig für das Wachstum, die Geschlechtsentwicklung, ein gesundes Immunsystem, gesunde Haut, die Insulinproduktion sowie als Kofaktor in Hunderten von Enzymreaktionen.

Gute Quellen
Rindfleisch, Schwein, Lamm, dunkles Hähnchenfleisch, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Erdnüsse), Milchprodukte, Hefe, Nüsse, Samen/Kerne und Vollkorngetreide. Kürbiskerne sind eine der besten vegetarischen Lieferanten von Zink.

Anmerkungen
Ballaststoffe und Phytinsäure kommen in Kleie, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten und Nüssen vor und hemmen die Aufnahme von Zink. Diese negative Wirkung kann durch Kochen reduziert werden. Verschiedene chemische Stoffe wie Phosphat und EDTA, die häufig den verarbeiteten Lebensmitteln beigefügt werden, können die Zinkaufnahme ebenfalls hemmen.

Selen

Es ist Teil der Schutzmechanismen, die den Körper vor Schädigung durch freie Radikale schützen, die zu degenerativen Erkrankungen und vorzeitigem Altern führen können.

Gute Quellen
Fisch, Schalentiere, rotes Fleisch, Getreide, Eier, Hühnchen, Leber, Knoblauch, Bierhefe und Weizenkeime.

Anmerkungen
Alle Nahrungsmittel verlieren bei der Verarbeitung Selen. Der Gehalt in pflanzlichen Quellen ist begrenzt und abhängig vom Selengehalt des Bodens, in dem die Pflanze angebaut wurde.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vitamin A und Beta-Carotin

Unterstützt das Wachstum und die Regenerierung von Körpergewebe, darunter die Körperhaut und Schleimhäute, die den Körper innen und außen gegen das Eindringen von Mikroorganismen und anderen schädlichen Teilchen schützen. Wichtig für die Sehkraft und das Immunsystem.

Gute Quellen

Vitamin A kommt als Retinol in Lebertran, Käse, Butter, Eiern und FLeisch vor.

Das Provitamin Beta-Carotin kommt in dunklem Blattgemüse sowie gelbem/orangefarbenem Obst und Gemüse vor.

Anmerkungen

Vitamin A ist fettlöslich, während Beta-Carotin wasserlöslich ist.





B-Vitamine

Die B-Vitamine werden für die Zellfunktionen benötigt und umfassen B1, B2, B3, B5, B6, B12, Biotin und Folsäure.

Gute Quellen

Kommt allgemein in Bierhefe, Leber, Vollkorngetreide sowie grünem Gemüse vor. Als Anhaltspunkt finden Sie hier ebenfalls einige spezifische Quellen für bestimmte B-Vitamine.

B1: Schwein, Innereien und Vollkornprodukte. B2: Zunge, Innereien, Milch, Joghurt, Eier. **B3: mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Erdnüsse.** Biotin: Gelée Royale, unpolierter Reis und Vollkorngetreide, Sardinen, Sojabohnen, Linsen. Folsäure: grüne Blattgemüse, Orangen, Bohnen, Reis.

Anmerkungen

Die B-Vitamine versorgen den Körper mit Energie, indem sie ihn bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie unterstützen. Die "guten" Darmbakterien sind eine weitere wichtige Quelle dieser Vitamine. Folglich ist ein gesunder Margen-Darm-Trakt eine wichtige Voraussetzung für eine allgmein gute Gesundheit.





Vitamin B12

Gute Quellen

Käse, Ricotta, angereicherter Sojakäse, Kidneybohnen, Mandeln, grüne Blattgemüse, Melasse, Kerne/Samen, Lachs, Fischgräten.









(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vitamin C

Wichtig für die Stärke und die Elastizität des Bindegewebes der Haut, der Sehnen und Knochen sowie die Wände der Blutgefäße. Hat ebenfalls eine antioxidative Wirkung und stärkt das Immunsystem.

Gute Quellen
Paprikaschoten, Brunnenkresse, Brokkoli, Obst, Beeren, Hagebutten, Kohl, Tomaten.

Anmerkungen
In Stresssituationen verbraucht der Körper große Mengen Vitamin C.



Vitamin D

Vitamin D wird für gesunde Knochen, das Nervensystem, das Herz sowie das Kreislaufsystem benötigt.

Gute Quellen
Eigelbe, öliger Fisch, Leber und Milch.

Anmerkungen
Dieses Vitamin ist fettlöslich. Wenn die bloße Haut leichtem Sonnenlicht ausgesetzt wird, kann der Körper Vitamin D produzieren. Achten Sie jedoch darauf, sich gegen schädliche Strahlen zu schützen.



Vitamin E

Schützt Zellen und Organe vor Schäden durch Freie Radikale, unterstützt die Funktionen des Herzmuskels und der Skelettmuskeln, spielt eine Role bei der Blutgerinnung.

Gute Quellen
Kaltgepresste Pflanzenöle, alle rohen Samen/Körner und Nüsse, Sojabohnen, Weizenkeimöl, Vollkorn, grünes Blattgemüse und andere Gemüsesorten.

Anmerkungen
Dieses fettlösliche Vitamin hat ebenfalls eine stark antioxidative Wirkung.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Eine ausgewogene **Ernährung**

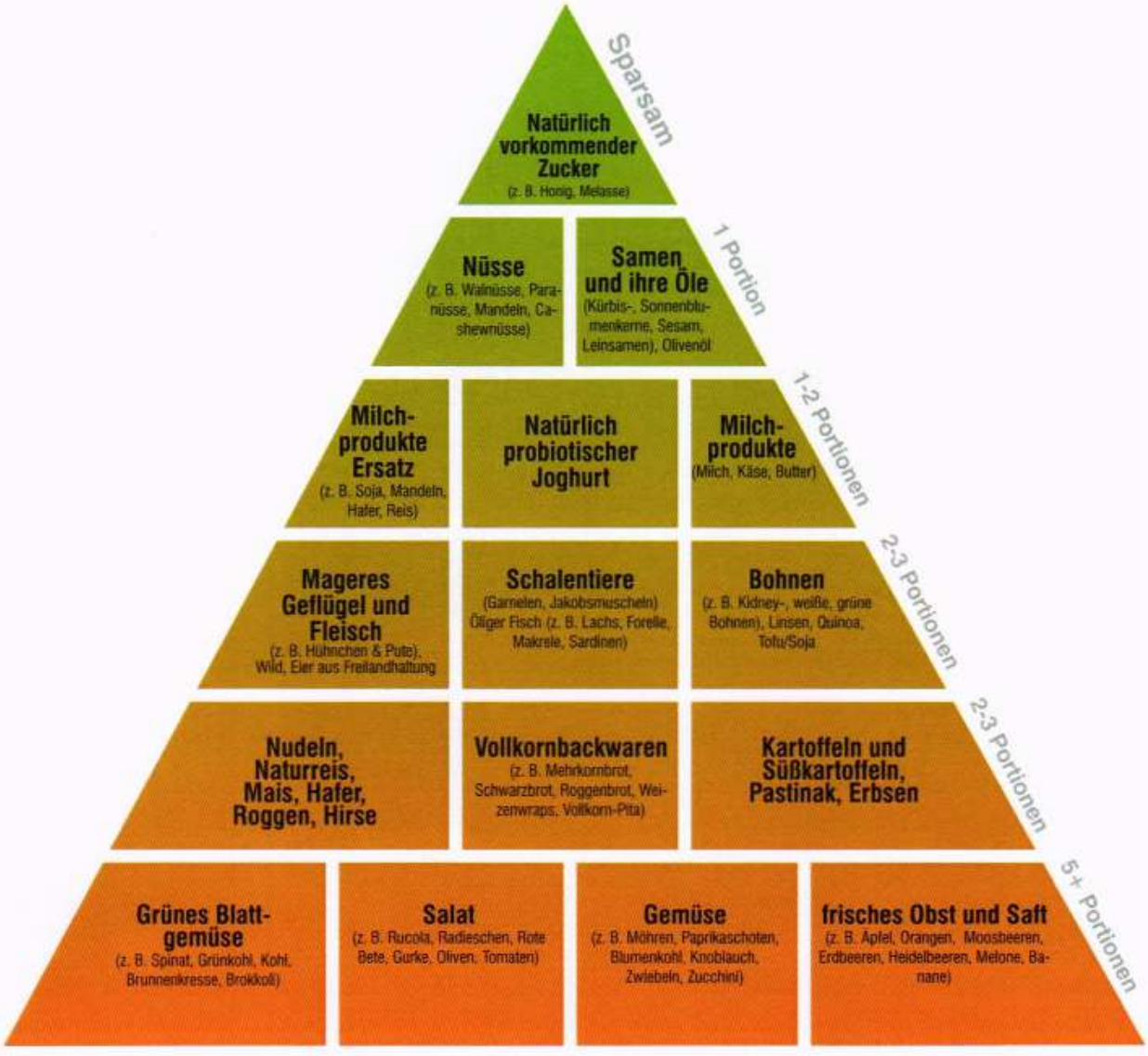
Es ist wichtig, dass eine Ernährung die Menge an Kalorien und Nährstoffen enthält, die den Bedürfnissen einer bestimmten Person entspricht und auf einer großen Zahl unterschiedlicher Nahrungsmittel beruht.



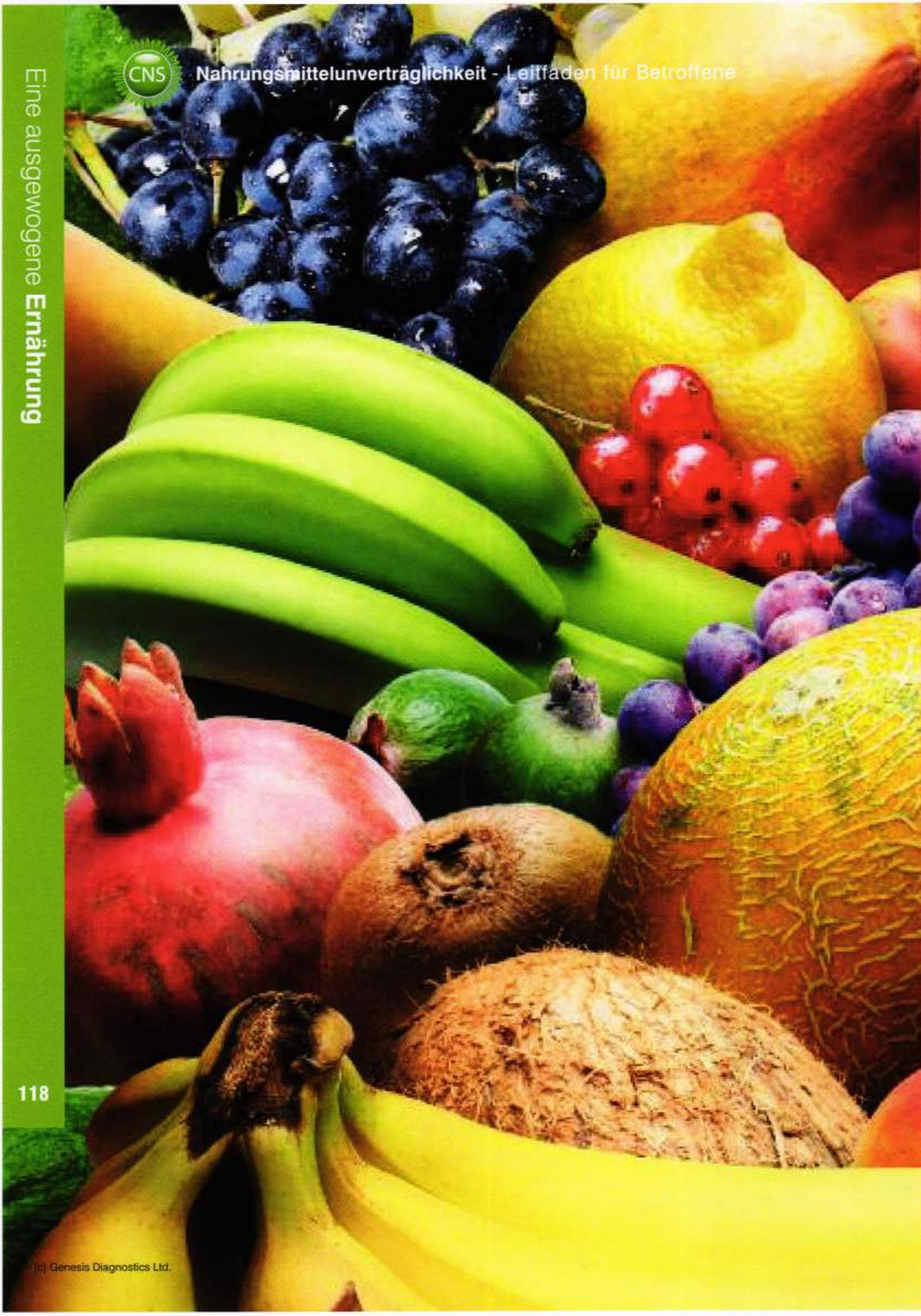
(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Die **Lebensmittelpyramide**

Die Pyramide zeigt die empfohlenen Tagesmengen der einzelnen Nahrungsmittelgruppen.



(c) Genesis Diagnostics Ltd.

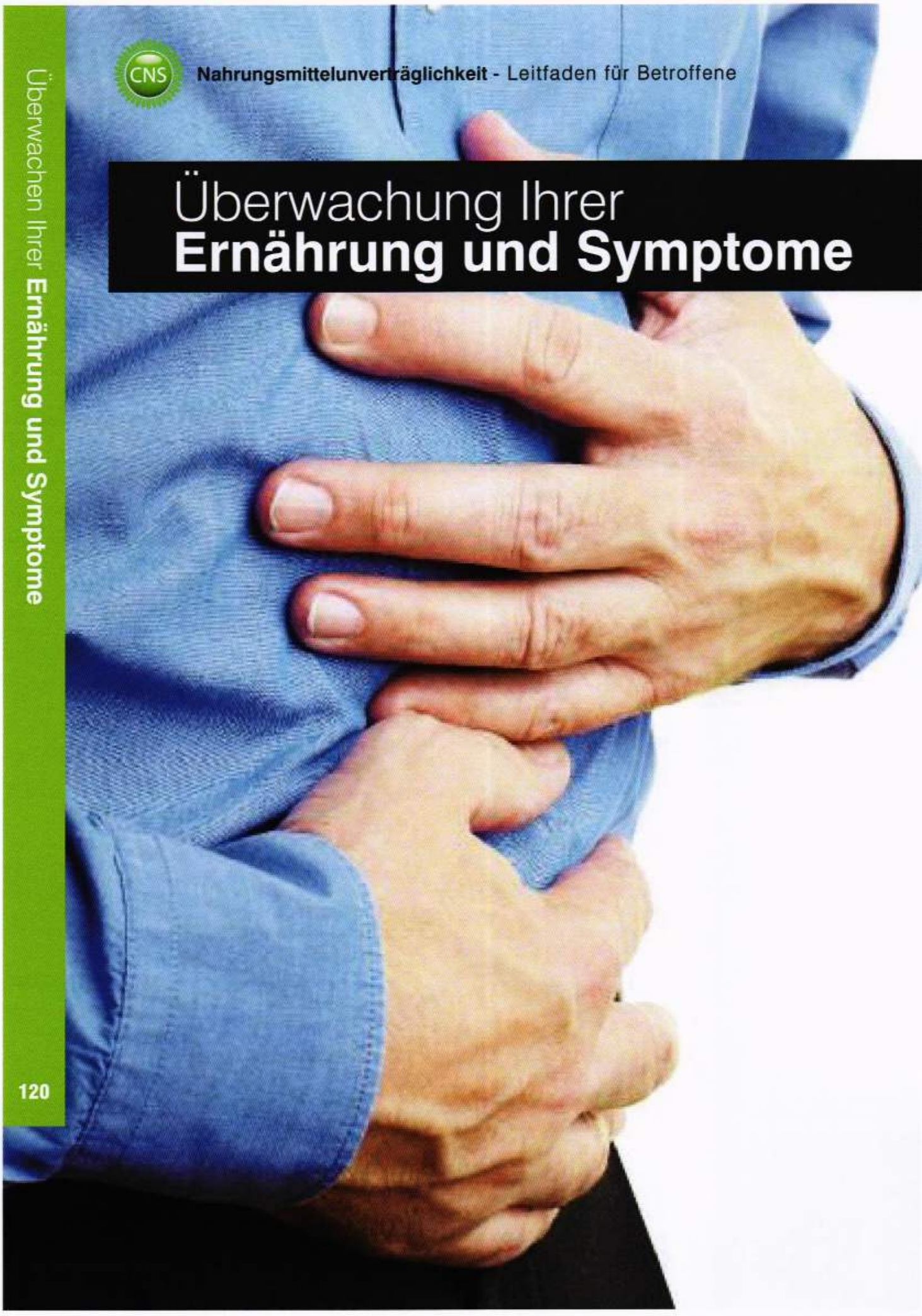


(c) Genesis Diagnostics Ltd.

infos

Weitere nützliche **Informationen**

Überwachung Ihrer **Ernährung und Symptome**





Es kann sich als hilfreich erweisen, ein Ess- und Symptom-Tagebuch zu führen, um Ihre Fortschritte festzuhalten.

Halten Sie vor Änderung Ihres Speiseplans alle Getränke und Nahrungsmittel fest, die Sie zu sich nehmen und führen Sie das Tagebuch weiter, während Sie die Änderungen einführen.

Wenn Sie aufschreiben, wie Sie sich fühlen und alle Veränderungen der Symptome notieren, werden Sie möglicherweise ein Muster im Bezug auf bestimmte Nahrungsmittel feststellen.

Führen Sie Ihr **Ess- und Symptom**-Tagebuch wöchentlich, um sich selbst bei dieser Aufgabe zu unterstützen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Wiedereinführen von **Lebensmitteln**



(c) Gen



Wenn nach mindestens 3 Monaten die Symptome abgeklungen sind, können Sie damit beginnen, einige der Lebensmittel, die Sie nicht vertragen haben, wieder in Ihren Speiseplan aufzunehmen.

Dieser Prozess sollte schrittweise verlaufen. Führen Sie immer nur jeweils ein neues Nahrungsmittel wieder ein und beobachten Sie Ihre Symptome über einen Zeitraum von fünf Tagen. Wenn Sie ein erneutes Auftreten der Symptome feststellen, können Sie davon ausgehen, dass dieses Lebensmittel weiterhin ein Problem darstellt und sollten es für weitere ein bis zwei Monate meiden.

Wenn die Symptome nicht zurückkehren, können Sie dieses Nahrungsmittel weiterhin gelegentlich in Ihren Speiseplan aufnehmen. Führen Sie dann das nächste Nahrungsmittel wieder ein und beobachten Sie Ihre Symptome über einen Zeitraum von fünf Tagen.

Anregungen und Tipps

- Haben Sie Geduld bei der Wiedereinführung von Nahrungsmitteln in Ihren Speiseplan. Übertreiben Sie es nicht! Auch wenn Ihnen Ihre Lieblingsspeise gefehlt hat, sollten Sie sie sich nur gelegentlich wieder gönnen, um erneute Probleme zu vermeiden.
- Beginnen Sie damit, Nahrungsmittel mit der kleinsten Antikörperzahl wieder einzuführen (diese Zahl finden Sie in Klammern neben allen Lebensmitteln in Ihrem Bericht). Warten Sie 5 Tage und beobachten Sie die Symptome, bevor Sie das nächste Nahrungsmittel hinzufügen.
- Führen Sie nach und nach immer kritischere Lebensmittel wieder ein, immer eines nach dem anderen, und warten Sie vor jeder weiteren Wiedereinführung jeweils 5 Tage.
- Wenn Sie Milchprodukte gemieden haben, sollten Sie die Wiedereinführung nicht mit Kuhmilch, sondern mit probiotischem Naturjoghurt oder Hüttenkäse beginnen.
- Testen Sie gekochtes Eigelb und Eiweiß separat, da beide unterschiedliche Proteine enthalten, auf die Sie reagieren könnten.
- Vergewissern Sie sich beim Testen eines Nahrungsmittels, dass es nur das Nahrungsmittel enthält, das Sie testen möchten. Essen Sie zum Beispiel eine Scheibe Brot oder Toastbrot ohne Butter, um sicher zu sein, dass Sie Weizen und nicht Milchprodukte testen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Vermeiden neuer **Nahrungsmittelunverträglichkeiten**



(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Vermeiden neuer Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Im Zuge Ihrer Ernährungsumstellung werden Sie neue Lebensmittel in den Speiseplan aufnehmen. Dabei ist es möglich, dass Sie eine Unverträglichkeiten gegen diese neuen Produkte entwickeln. Dies geschieht in der Regel dann, wenn ein unverträgliches Produkt einfach eins zu eins gegen ein neues ausgetauscht wird. Wenn Ihr Test beispielsweise eine Weizenunverträglichkeit bei Ihnen aufgezeigt hat, sollten Sie nicht einfach dazu übergehen, statt Toast nun täglich Haferflocken mit Milch zum Frühstück zu essen. Vielmehr sollten Sie Ihr Frühstück möglichst abwechslungsreich gestalten und im Wechsel - als Beispiel - Haferflocken mit Milch, Joghurt mit frischen Früchten und Roggenbrot mit pochierten Eiern essen.

Zur Vermeidung neuer Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist es also wichtig,

- **Lebensmittel grundsätzlich nicht zu regelmäßig zu verzehren**
- **ein Lebensmittel nicht täglich, sondern immer nur im Abstand von einigen Tagen zu verzehren**
- **eine Vielzahl verschiedener Lebensmittel in den Speiseplan aufzunehmen, um eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen sicherzustellen**

Gelegentlich führt kein Weg daran vorbei, auf ein Lebensmittel dauerhaft verzichten zu müssen.

Wenn Sie ein Produkt wieder in Ihren Ernährungsplan aufnehmen und in der Folge erneut Unverträglichkeitssymptome bei Ihnen auftreten, sollten Sie das Produkte für einige weitere Monate vom Speiseplan streichen. Haben Sie bereits mehrmals erfolglos versucht, ein bestimmtes Lebensmittel wieder einzuführen, ist es vielleicht erforderlich, auf das Produkt dauerhaft zu verzichten.

Falls Ihnen Weizen oder Gluten anhaltende Beschwerden verursachen, leiden Sie möglicherweise an Zöliakie. Bitte fragen Sie Ihren Arzt nach weiteren Informationen und Testmöglichkeiten.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Häufig gestellte **Fragen**

F Was ist der Unterschied zwischen einer Nahrungsmittelallergie und einer Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Bei einer klassischen Nahrungsmittelallergie, wie beispielsweise gegen Erdnüsse oder Schalentiere, kommt es nach dem Kontakt mit dem Auslöser in der Regel unmittelbar zu starken Reaktionen. Symptome sind beispielsweise Niesen, Hautausschläge, Hautreizungen, Ödeme und Ermüdung. Bei solchen allergischen Reaktionen bildet der Körper in der Regel sogenannte IgE-Antikörper. Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommt es häufig erst mit Verzögerung zu Beschwerden, die in der Regel mit der Bildung von IgG-Antikörpern verbunden sind. Es kann sein, dass sich Symptome einer Unverträglichkeit erst Tage nach dem Konsum eines Lebensmittels zeigen, sodass es mitunter schwierig ist, den Auslöser zu bestimmen.

F Kann es sein, dass ich auf Lebensmittel reagiere, auf die ich bei Ihrem IgG-Nahrungsmitteltest nicht getestet wurde?

Ja. Einige Lebensmittel können eine klassische allergische Reaktion auslösen, bei der IgE-Antikörper produziert werden. Diese können im Rahmen eines Tests auf IgG-Antikörper nicht nachgewiesen werden. Außerdem gibt es auch viele Lebensmittel, die eine Reaktion im Körper auslösen, ohne dass das Immunsystem daran beteiligt ist, und die Symptome verursachen, die IgG-Reaktionen ähneln. Zum Beispiel können Amine, die in Schokolade, Käse und Rotwein vorkommen, Migräne auslösen. Einige Lebensmittelzusatzstoffe wie beispielsweise Tartrazin können Ausschläge und Asthma verursachen. Natriumglutamat, das gerne in chinesischen Gerichten enthalten ist, kann Schwitzen und Schwindelgefühlen auslösen. Und Nachtschattenalkaloide in Kartoffeln, Tomaten und Paprikaschoten können sich auf die Gelenke auswirken. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit kann auch auf einen Mangel an einem bestimmten Enzym zurückzuführen sein, wie dies z. B. bei der Laktoseintoleranz der Fall ist. Sie sollten alle Lebensmittel meiden, die Sie Ihrem Gefühl nach nicht gut vertragen.

F Ich habe ein Lebensmittel seit mehreren Monaten/Jahren nicht mehr gegessen. Beeinflusst das meine Testergebnisse?

Der IgG-Nahrungsmittelintoleranz-Test basiert darauf, dass Ihr Immunsystem als Reaktion auf Ihren Konsum bestimmter Produkte Antikörper bildet. Wenn Sie nun ein bestimmtes Lebensmittel über einen Zeitraum nicht mehr zu sich genommen haben, könnte das dazu führen, dass Ihr Körper zu wenige Antikörper produziert, um im Test nachweisbar zu sein. In der Folge könnte Ihr Test negativ sein. Um verlässliche Testergebnisse sicherzustellen, sollten Sie das fragliche Lebensmittel mindestens sechs Wochen vor dem Test täglich zu sich nehmen. Dies gilt allerdings nur, wenn Ihnen die Substanz keine gravierenden Beschwerden bereitet. In diesem Fall sollten Sie unbedingt weiterhin darauf verzichten.

F Was bedeutet U/ml?

U/ml steht Units (Einheiten) pro Millimeter und misst die Konzentration eines Stoffs. Alle positiven Reaktionen im Testbericht über Nahrungsmittelunverträglichkeit werden in U/ml angegeben, um zu zeigen, wie hoch die Konzentration von IgG-Antikörpern im Blut ist.

F Muss ich einen Ernährungsberater aufsuchen und mit ihm die Ergebnisse besprechen?

Wir empfehlen Ihnen, nach Erhalt Ihrer Ergebnisse einen Ernährungsberater aufzusuchen. Dieser wird Sie dabei beraten, wie Sie bestimmte Lebensmittel von Ihrem Speisezettel streichen und wie diese am besten zu ersetzen sind. So stellen Sie sicher, dass Sie sich gesund und ausgewogen ernähren. Möglicherweise bietet der Ernährungsberater auch regelmäßige Check-ups an, um zu sehen, wie Sie zurechtkommen - schließlich kann man sich leicht überfordert fühlen, eine solche Ernährungsumstellung ganz allein bewältigen zu müssen.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Wenn ich auf Kuhmilch positiv reagiert habe, heißt das, dass ich eine Laktoseintoleranz habe?

Nein, nicht unbedingt. Laktoseintoleranz ist die mangelnde Fähigkeit, Laktose, den wichtigsten Milchzucker, zu verdauen und beruht auf einem Mangel an dem Enzym Laktase. Unser Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit zeigt auf, ob Ihr Immunsystem auf Eiweißverbindungen in der Kuhmilch reagiert, aber er ist nicht darauf ausgelegt, das Enzym Laktase nachzuweisen und kann daher auch keine Laktoseintoleranz feststellen.

Ist glutenfrei dasselbe wie weizenfrei?

Nein. Ein Produkt kann weizenfrei, aber nicht glutenfrei sein und umgekehrt. Es sind aber auch Produkte erhältlich, die beides sind - glutenfrei und weizenfrei. Um ganz sicher zu gehen, sollten Sie in jedem Fall immer die Zutatenliste der Produkte lesen. In diesem Test wird auf Gliadin (Gluten) separat getestet - unabhängig von Weizen, Gerste und Roggen. Wir empfehlen bei einem positiven Ergebnis für Gliadin, immer auch die o. g. Getreidesorten zu meiden (auch wenn Sie hierauf negativ reagiert haben) und durch von Natur aus glutenfreie Lebensmittel wie beispielsweise Quinoa, Buchweizen, Mais und Haferflocken zu ersetzen.

Wenn ich positiv auf Weizen getestet werde, heißt das dann, dass ich Zöliakie habe?

Nein. Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, die in einer heftigen Reaktion auf Gluten zum Ausdruck kommt, einem Eiweiß, das in Weizen, Gerste und Roggen enthalten ist. Unser Weizenextrakt enthält kein Gluten, sodass ein positives Testergebnis für Weizen lediglich darauf hindeutet, dass eine Unverträglichkeit gegenüber Weizeneiweiß vorliegt, nicht gegenüber Gluten.

Brauche ich für den Test eine Überweisung von meinem Hausarzt?

Nein. Sie können den Test direkt oder über Ihren Arzt bei uns bestellen.

Ist es nicht gefährlich, auf ganze Lebensmittelgruppen zu verzichten?

Es ist wichtig, bei der Ernährungsumstellung sorgsam zu Werke zu gehen - weshalb wir auch allen, die unseren Test gemacht haben, eine Verlaufskontrolle durch unsere qualifizierten Ernährungsberater anbieten.

Sind diese Tests auch für Kinder geeignet?

Es wird empfohlen, Kinder unter zwei Jahren nicht zu testen.

Muss ich den Test nach ein paar Monaten wiederholen?

In der Regel ist ein Wiederholungstest nicht erforderlich. Wenn Sie dennoch einen machen möchten, empfehlen wir einen Abstand von 12 Monaten zwischen beiden Tests einzuhalten. Wenn sich Ihre Symptome gebessert haben und Sie in der Lage waren, erfolgreich Lebensmittel wieder auf den Speiseplan setzen, ist ein erneuter Test nicht notwendig.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Kundenmeinungen

James ... Ekzem

James, 31, litt so lange er denken konnte an Exzem. Der Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit ergab positive Reaktionen auf Kuhmilch, Eiklar und auch Getreide und Hefe.

In der Folge schränkte James den Verzehr all dieser Lebensmittel ein und bemerkte eine sofortige Verbesserung: ***" ... der Unterschied bei meinem Ekzem war unglaublich. Die Beseitigung eines der Hauptgründe für mein Ekzem nach fast 30 Jahren des Leidens war einfach fantastisch.".***

Sean ... Müdigkeit und Teilnahmslosigkeit

In seinem zweiten Studienjahr machte sich Sean zunehmend Sorgen wegen seines vollständigen Mangels an Energie. Er fühlte sich ständig ausgelaugt und war selbst nach ausreichend Schlaf immer müde. Es war ihm praktisch unmöglich, an der Uni motiviert zu bleiben.

Dann fand er heraus, dass eine Nahrungsmittelunverträglichkeit des Rätsels Lösung sein könnte und ließ sich testen. Sofort nachdem er begonnen hatte, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, bemerkte er eine deutliche Veränderung an sich. Sein Vater ***erinnert sich: "Die Veränderung bei Sean setzte praktisch sofort ein. Er hatte plötzlich jede Menge Energie und wirkte viel wacher."***

Sandra ... Reizdarmsyndrom

Sandra war kurz davor, ihren Beruf als Flugbegleiterin aufzugeben, weil sie immer wieder an unerträglich schmerzhaften Anfällen litt. Ein Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit löste ihre Probleme jedoch innerhalb weniger Tage. "Meine Reizdarmsymptome begannen, nachdem ich zwei schwere Lebensmittelvergiftungen hatte. Ich litt unter unerträglichen Magenkrämpfen, chronischem Durchfall und war über Tage ständig müde." Ein Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit brachte eine Unverträglichkeit gegenüber Weizen, Äpfeln, Reis, Nüssen und Eiern ans Licht. "Nachdem ich damit begonnen hatte, diese Dinge zu vermeiden, ging es mir innerhalb weniger Tage besser. Ich war plötzlich wieder voller Energie und konnte bei der Arbeit essen, ohne Angst zu haben, gleich wieder aufs Klo rennen zu müssen ***... Ich würde allen Menschen mit Reizdarmsyndrom raten, sich auf Nahrungsmittelunverträglichkeit testen zu lassen - der Test könnte ihr Leben verändern so wie er meins verändert hat."***

Jayne ... Kopfschmerzen

Der teilzeitbeschäftigten Frisörin Jayne war gesagt worden, dass ihre anhaltenden Kopfschmerzen auf die hormonellen Veränderungen nach der Geburt ihrer Tochter zurückzuführen seien. Nachdem sie sich jedoch testen ließ und die Lebensmittel, auf die stark positiv reagiert hatte, wegließ, ist sie seit nunmehr fünf Monaten vollkommen kopfschmerzenfrei. Jayne fühlt sich viel gesünder und hat den Test auch schon einem Freund empfohlen. ***"Die ganze Zeit über habe ich alle Mitarbeiter wie auch die Ernährungsberater als absolut kompetent und hilfsbereit erlebt."***

(c) Genesis Diagnostics Ltd.



Glossar und Abkürzungen

Antikörper (Immunglobulin)
Eiweißverbindung, die vom Immunsystem des Körpers produziert wird, um Entzündungen zu bekämpfen; entsteht als Reaktion auf das Eindringen einer fremden Substanz in den Körper.

AN DER GRENZE (Testergebnis)
Bezeichnet eine mäßige Antikörper (IgG) -Reaktion auf ein bestimmtes Lebensmittel. **Siehe Verstehen Ihrer Testergebnisse.**

Zöliakie
Zöliakie ist keine Allergie, sondern eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper Antikörper produziert, die seine eigenen Gewebe angreifen, speziell die Darmschleimhaut. Diese Angriffe werden durch Gluten ausgelöst, eine Eiweißverbindung in Weizen, Roggen und Gerste. Einige Menschen mit Zöliakie reagieren auch auf Hafer. Die Diagnose wird durch eine Biopsie der Darmwand bestätigt.

Dysbiose
Eine Störung des mikrobischen Gleichgewichts im Darm, die häufig eine Verschlechterung der allgemeinen Befindlichkeit zur Folge hat.

ERHÖHT (Testergebnis)
Weist auf eine starke Antikörper-Reaktion auf ein bestimmtes Lebensmittel hin. Siehe Verstehen Ihrer Testergebnisse.

Nahrungsmittelallergie
Eine in der Regel schnelle und heftige Reaktion des Immunsystems auf ein Lebensmittel, bei der IgE-Antikörper gebildet werden.

Nahrungsmittelunverträglichkeit
Eine häufig verzögerte Reaktion auf bestimmte Lebensmittel. Kann durch das Immunsystem und IgG-Antikörper vermittelt sein.

Lebensmittel-Wechsel
Die Beschränkung auf den Verzehr eines Lebensmittels im vier- bis fünftägigen Wechsel.

g
Gramm - eine Gewichtseinheit.

Glutenunverträglichkeit
Unverträglichkeit gegenüber Gluten, einer Eiweißverbindung, die in Weizen und anderen Getreidearten vorkommt und Brotteig die richtige Konsistenz gibt. Gluten setzt sich aus den Proteinen Glutenin und Gliadin zusammen.

Reizdarmsyndrom
Bezeichnet eine Reihe unangenehmer Verdauungsstörungen wie z. B. ein aufgeblähter Bauch, Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Magenkrämpfe, von denen ein großer Prozentsatz der Bevölkerung betroffen ist. In Studien wurde nachgewiesen, dass der Nachweis von IgG-Antikörpern hilfreich zur Identifizier der geeigneten Ernährung beim Reizdarmsyndrom sein kann.

IgG
Immunglobulin G - ein Antikörperklasse.

Immunglobulin
Abgekürzt Ig, ein anderes Wort für Antikörper. Immunglobuline werden in fünf Klassen unterteilt: IgG, IgE, IgM, IgA und IgD.

ml
Milliliter, eine Volumeneinheit.

NORMAL (Testergebnis)
Zeigt an, dass keine besondere Antikörper-Reaktion auf ein bestimmtes Lebensmittel vorhanden ist. Siehe Verstehen Ihrer Testergebnisse.

Problematisches Lebensmittel
Lebensmittel, dass die Testergebnisse AN DER GRENZE oder ERHÖHT verursacht.

EL
Esslöffel.

TL
Teelöffel.

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Nützliche Adressen

Omega Diagnostics Group PLC
Hillfoots Business Village
Alva, Scotland
United Kingdom
FK12 5DQ
Tel: +44 (0) 1259 763030
Fax: +44 (0) 1259 761853
Email: odl@omegadiagnostics.co.uk
www.omegadiagnostics.com

Genesis Diagnostics Ltd
Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgeshire
CB6 1SE
Tel: +44 (0) 1353 862220
Fax: +44 (0) 1353 863330
Email: genesis@elisa.co.uk
www.elisa.co.uk

Allergy UK
Planwell House
LEFA Business Park
Edgington Way
Sidcup
Kent
DA14 5BH
Helpline 01322 619898
www.allergyuk.org

Coeliac UK
3rd Floor
Apollo centre
Desborough Road
High Wycombe
Bucks
HP11 2QW
Helpline: 0845 305 2060
www.coeliac.org.uk

CORE – The Digestive Disorders Foundation
3 St Andrews Place
London
NW1 4LB
www.corecharity.org.uk

BANT
British Association
for Applied Nutrition
and Nutritional Therapy
27 Old Gloucester Street
London
WC1N 3XX
Tel 08706 061284
www.bant.org.uk

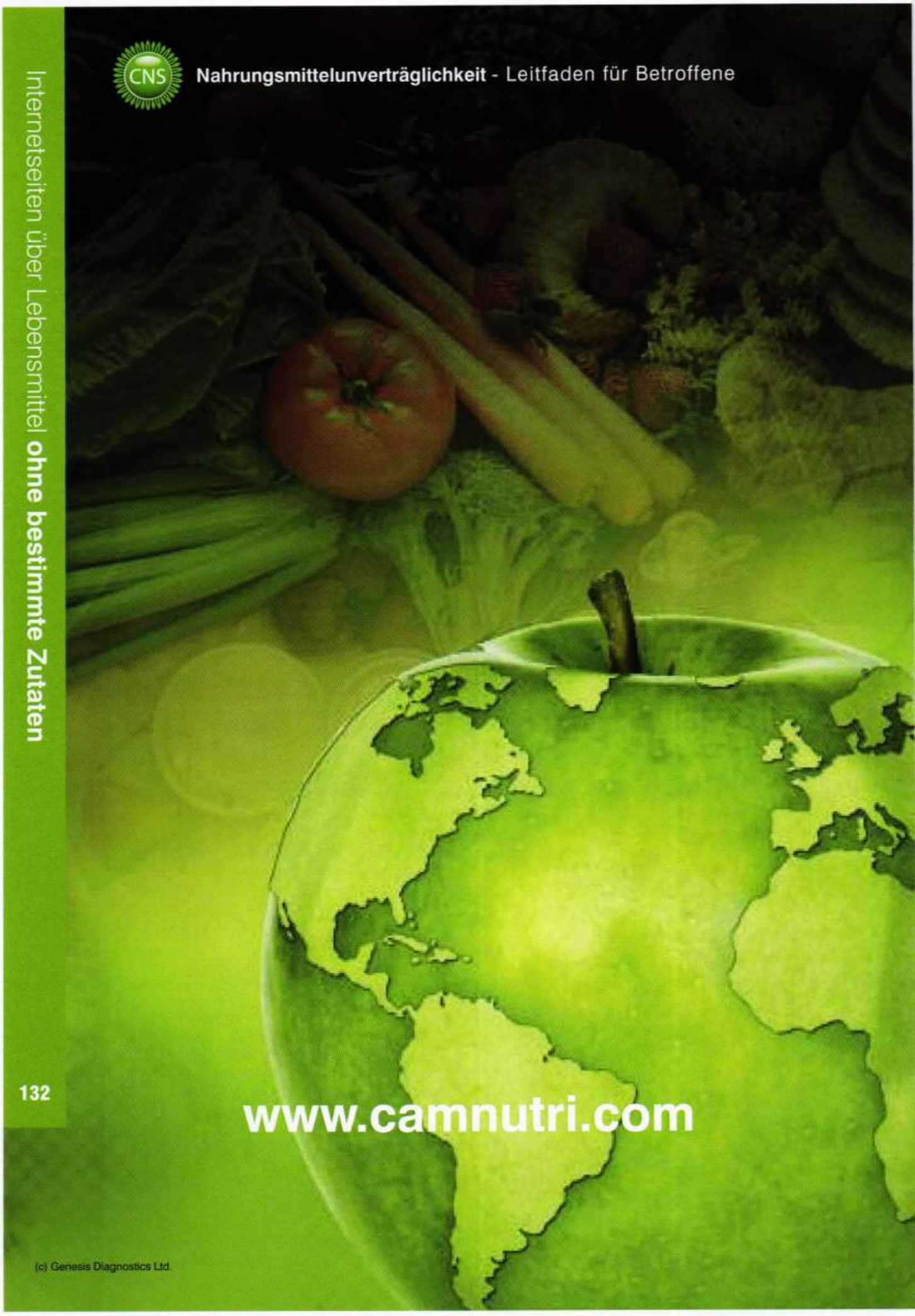
National Candida Society
PO Box 151
Orpington
Kent
BR5 1UJ
Tel 01689 813039
www.candida-society.org

The Gut Trust
Unit 5
53 Mowbray Street
Sheffield
S3 8EN
Helpline 0872 3004537
www.theguttrust.org
info@theguttrust.org

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Literatur

- **Testing for food reactions: the good, the bad, and the ugly.**
  Mullin G E et al: Nutr Clin Pract, 2, 192 - 198 (2010)
- **Toward an understanding of allergy and in-vitro testing**
  Mary James N.D.Great Smokies Diagnostic Laboratory
- **Dietary advice based on food specific IgG results**
  Geoffrey Hardman, Gillian Hart, University of York, Heslington,York, UK. Nutrition and food science vol 37 no 1 2007 pp16 - 23
- **Food elimination based on IgG antibodies in irritable bowel syndrome: a randomised controlled trial.**
  W Atkinson, T A Sheldon, N Shaath, PJ Whorwell Gut 2004:53 1459-1464 doi: 10.1136
- **Study of IgG subclass antibodies in patients with milk intolerance**
  Shakib F et al: Clin Allergy, 16, 451- 458 (1986)
- **Biochemical Imbalances in Disease**
  Lorraine Nicolle & Ann Woodriff Beirne, 2010
- **The New Optimum Nutrition Bible**
  Revised and updated edition 2004. Patrick Holford
- **The Clinician's Handbook of Natural Medicine**
  2nd edition. Joseph E Pizzorno Jr, Michael T. Murray and Herb Joiner-Bey
- **IgG antibodies against food antigens are correlated with inflammation and intima media thickness in obese juveniles.**
  Wilders-Truschnig M. et al: Exp Clin Endocrinol Diabetes, 116, 241 - 245 (2008)
- **Treating irritable bowel syndrome with an elimination diet followed by food challenge and probiotics.**
  Drisko J. et al: J. American College of Nutrition, 25, 5514 – 522 (2006)
- **Alterations of food antigen-specific serum immunoglobulins G and E antibodies in patients with irritable bowel syndrome and functional dyspepsia.**
  Zuo XL. et al: Clin Exp Allergy, 37, 823 - 830 (2007)
- **Clinical relevance of IgG antibodies against food antigens in Crohn's disease: A double-blind cross-over diet intervention study.**
  Bentz S. et al: Digestion, 81, 252-264 (2010)
- **A prospective audit of food intolerance among migraine patients in primary care clinical practise.**
  Rees T. et al: Headache Care, 2, 105 - 110 (2005)
- **Diet restriction in migraine based on IgG against foods: A clinical double-blind, randomised, cross-over trial.**
  Alpay K. et al: Cephalagia 0(00) 1 - 9 (2010)
- **The gut-joint axis: cross reactive food antibodies in rheumatoid arthritis.**
  Hvatum M.et al: Gut, 55, 1240 -1247 (2006)
- **Milk protein IgG and IgA: the association with milk-induced gastrointestinal symptoms in adults.**
  Anthoni S. et al: World J Gastroenterol, 15, 4915 - 4918 (2009)
- **Celiac Disease. Peter H.R Green M.D. and Christopher Collier, M.D. PhD**
  The New England Journal of Medicine 2007; 357:173 - 43



Internetseiten über Lebensmittel **ohne bestimmte Zutaten**

www.camnutri.com

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

Unternehmen	Website	Milch	Weizen	Gluten	Eier	Hefe	Soja
Alpro / Provamel	www.alprosoya.com	✔	✔	✔	✔		
American Muffin Company Ltd	www.americanmuffin.com	✔	✔	✔			
Anila's	www.anilasauces.com	✔	✔	✔	✔		
ASDA	www.asda.co.uk	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Barkat	www.glutenfree-foods.co.uk	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Battle Bakehouse	www.battlebakehouse.com	✔	✔				
BiaNua	www.bianua.com						
Dietary Specialists	www.dietaryspecials.co.uk	✔	✔				
Fayre Free	www.fayrefree.com	✔	✔				
General Dietary Ltd	www.ener-g.com	✔	✔	✔	✔		
Genius Gluten free	www.geniusglutenfree.com	✔	✔				
Gluten Free Food Direct	www.gffdirect.co.uk	✔	✔	✔	✔	✔	
Gluten-free Shop	www.gluten-freeshop.co.uk						
Glebe Farm	www.glebe-flour.co.uk	✔	✔	✔	✔		
Glutafin	www.glutafin.co.uk	✔		✔			
The Gluten Free Kitchen	www.glutenfreefood.info	✔	✔	✔		✔	
Goodness Direct	www.goodnessdirect.co.uk 0871 8716611	✔	✔	✔	✔		✔
Hale & Hearty	www.haleandhearty.com	✔	✔	✔	✔		
The Healthy Cake Company	www.healthycakecompany.co.uk						
The Heavenly Cake Company	www.theheavenlycakecompany.co.uk	✔	✔	✔	✔	✔	
Humdinger Foods	www.humdinger-foods.co.uk	✔	✔	✔	✔		
Iced Gem Cakes	www.icedgemcakes.co.uk	✔	✔	✔	✔		
Johnson's Dietary Provision	0800 688 8969	✔	✔	✔	✔	✔	
JUVELA	www.juvela.co.uk	✔	✔	✔			
Kara Dairy Free	www.karadairyfree.com	✔	✔	✔			
Kelkin	www.kelkin.co.uk	✔	✔	✔			
Marks & Spencer	www.marksandspencer.com	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Mrs Crimbles	www.mrscrimbles.com	✔	✔	✔			
Oatly	www.oatly.com		✔	✔	✔		
Oat Supreme	www.first-foods.com	✔	✔				
Orgran	www.orgran.com	✔	✔	✔	✔	✔	
PGR Healthfoods	www.pgrhealthfoods.co.uk	✔	✔	✔			
Pure	www.puredairyfree.co.uk		✔	✔			
Rice dream	www.imaginefoods.com	✔					
Sainsbury's	www.sainsburys.co.uk/freefrom	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Sauces of Choice	www.saucesofchoice.co.uk	✔		✔	✔		
So Good	www.sogood.co.uk	✔					
Tesco	www.tesco.com	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Trufree	www.trufree.co.uk	✔	✔	✔			
Village Bakery	www.villagebakery.com	✔	✔	✔	✔	✔	
Waitrose	www.waitrose.com	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Wheat and Dairy free	www.wheatanddairyfree.com	✔	✔	✔			

(c) Genesis Diagnostics Ltd.

V·HEALTH
QUALITY HEALTHCARE

www.vhealth.ch

CNS

Cambridge Nutritional Sciences Ltd
Eden Research Park
Henry Crabb Road
Littleport
Cambridgshire
CB6 1SE
United Kingdom

www.camnutri.com

Part of Omega Diagnostics Group PLC

Designed by FLINTRIVER DESIGN STRATEGIES. www.flintriver.co.uk