

Checkliste für unterwegs

Sicher glutenfrei – unbedenklich genießbar:

- Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Mais, Buchweizen
- Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Frisches oder tiefgekühltes Gemüse (ohne Panade)
- Obst aller Sorten
- Eier, Naturjoghurt, Hüttenkäse, Quark
- Reines Fleisch und Fisch (ungewürzt, unpaniert)
- Pflanzliche Öle, Butter, natives Kokosöl
- Nüsse und Saaten (ungesalzen, ungeröstet)
- Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee

Kritisch – Zutatenliste genau prüfen:

- Fertiggerichte und Tiefkühlkost
- Soßen, Bouillon, Bratensoße, Sojasoße
- Wurstwaren, Aufschnitt, Leberwurst
- Gewürzmischungen, Marinaden
- Müslis, Frühstückscerealien
- Chips, Cracker, Salzgebäck
- Süßigkeiten wie Lakritz, Schokoriegel
- Frischkäsezubereitungen, Brotaufstriche

Meiden – fast immer glutenhaltig:

- Normales Brot, Brötchen, Baguette
- Kuchen, Kekse, Croissants, Gebäck
- Nudeln, Pizza, Gnocchi (außer glutenfrei deklariert)
- Panierte Speisen, Fischstäbchen, Schnitzel
- Bier, Malzbier, Weizenbier
- Backmischungen mit Weizenmehl
- Weizen, Dinkel, Emmer, Einkorn, Roggen, Gerste, Kamut

Praktische Hinweise für unterwegs:

- Im Restaurant gezielt nach Zubereitung und Zutaten fragen
- Nicht auf Werbeslogans wie „weizenfrei“ verlassen – Etikett lesen
- Bei Unsicherheit lieber einfache Gerichte wählen (z. B. Reis mit Gemüse)
- Notfallkarte in Landessprache mitführen, vor allem im Ausland
- Eigene Snacks dabeihaben – besonders bei längeren Ausflügen oder Flügen