

Planungshilfe für Anfänger

Der Umstieg auf eine glutenfreie Ernährung fühlt sich am Anfang oft wie ein Sprung ins kalte Wasser an. Neue Regeln, unbekannte Zutaten, ständiges Etikettenlesen – und das alles am liebsten sofort perfekt. Aber keine Sorge: Mit einem klaren Plan wird aus Unsicherheit allmählich Sicherheit. Diese Planungshilfe zeigt dir die ersten Schritte – ohne Druck, aber mit Struktur.

Woche 1 – Überblick verschaffen

Zuerst gilt: Wissen ist dein größter Verbündeter. Informiere dich über glutenhaltige und glutenfreie Lebensmittel, lies die Zutatenlisten deiner Vorräte – und trenne aus, was nicht mehr passt. Dabei musst du nicht alles wegwerfen. Lagere glutenhaltige Produkte getrennt, beschrifte klar – und vermeide so Verwechslungen.

Woche 2 – Vorräte neu aufbauen

Jetzt geht's ans Einkaufen. Starte mit einer kleinen Basis: glutenfreie Haferflocken, Reis, Kartoffeln, frisches Gemüse, Eier, Quinoa, Mais und ein gutes glutenfreies Brot. Achte beim Einkauf auf zertifizierte Produkte – besonders bei verarbeiteten Lebensmitteln. Vertraue nicht auf Verpackungsdesigns, sondern auf klar erkennbare Kennzeichnungen.

Woche 3 – Routinen etablieren

Plane einfache, sichere Mahlzeiten. Frühstück mit Hirse oder Buchweizen, mittags Ofengemüse mit Hähnchen, abends Suppe mit Linsen oder Polenta. Je mehr du ausprobierst, desto leichter fällt es dir, auch spontan kreativ zu sein. Und wenn mal was schief läuft? Kein Drama – du lernst jedes Mal dazu.

Woche 4 – Essen unterwegs und im Alltag

Jetzt wird's ernst: Restaurantbesuche, Einladungen, Reisen. Bereite dich vor, aber verkompliziere es nicht. Trage eine kleine Notiz mit den wichtigsten „No-Gos“ bei dir, lerne, wie du freundlich, aber klar kommunizierst – und hab immer einen glutenfreien Snack zur Reserve in der Tasche.