



DER GLUTEN SPION

So vermeidest du
Gluten-Stolperfallen



Hallo und herzlich willkommen!

Du gehörst zu den Menschen, die Gluten lieber meiden möchten?
Und merkst im Alltag immer wieder, dass es gar nicht so leicht ist,
glutenhaltige Lebensmittel zu erkennen - geschweige denn, ihnen aus
dem Weg zu gehen?

Genau für dich ist der GLUTEN SPION entstanden!

Du findest hier kurz und übersichtlich eine Zusammenstellung von
Lebensmitteln, bzw. Zutaten, die für dich auf der "roten Liste" stehen.

Ich kann natürlich nicht versprechen, dass diese Liste zu 100%
vollständig ist, da immer wieder auch "Neues" in den Läden landet.
Aber die relevantesten Komponenten findest du hier und ich hoffe,
dass der GLUTEN SPION es dir deutlich leichter macht, dich beim
Einkaufen glutenfrei zurechtzufinden. Viel Spaß damit!

Herzlichst,
deine Sandra



Was ist eigentlich Gluten?

Gluten ist die Bezeichnung für ein Protein, das in Weizen und vielen anderen Getreiden vorkommt. Als Klebereiweiß verbessert es die Backeigenschaften und ist u.a. sehr beliebt, weil es Brot und Brötchen "fluffiger" macht, stärker aufgehen und so "nach mehr" aussehen lässt.

Die Kehrseite der Medaille ist, dass viele Menschen Probleme mit glutenhaltiger Ernährung haben. Dies muss nicht zwingend eine völlige Glutenintoleranz wie bei der Zöliakie, bzw. Sprue, sein. Auch sind bei Glutenunverträglichkeiten nicht immer Antikörper nachzuweisen.

Dennoch bemerken viele Menschen nach dem Konsum glutenhaltiger Nahrungsmittel Beschwerden: Völlegefühl, Aufgebläht-Sein, Bauchkrämpfe und Müdigkeit nach dem Essen sind gar nicht so selten.

All das kann Anlass zum Handeln geben, indem die Ernährung glutenfrei(er) gestaltet wird.



Einfach weglassen?

Wenn du schon einmal versucht hast, Gluten "einfach wegzulassen", wirst du schnell gemerkt haben: Gluten ist in verdammt vielen Produkten enthalten. Und das ist nicht immer eindeutig zu erkennen.

Natürlich gibt es die Möglichkeit, auf explizit glutenfrei gekennzeichnete Produkte auszuweichen. Dies kann aber zum Einen das ungute Gefühl verstärken, eingeschränkt zu sein - und zum Anderen ist leider auch in der Welt der glutenfreien Produkte nicht alles Gold, was glänzt. Vielfach sind glutenfreie Angebote stark verarbeitet und u.a. durch das oft verwendete Sojamehl nur bedingt empfehlenswert.

Besser ist es, sich mit naturbelassenen Grundzutaten zu befassen und herauszufinden, welche Lebensmittel generell glutenfrei sind - und welche eben nicht!

Im GLUTEN SPION findest du Lebensmittel und Zutaten, in denen sich Gluten mehr oder weniger stark "versteckt". So gehst du dem Klebereiweiß in Zukunft nicht mehr so schnell auf den Leim.



Bitte meiden

In diesen Lebensmitteln bzw. Zutaten kann sich Gluten verstecken

- Aromastoffe
- Aufschnitt
- Bier (es sei denn, es ist glutenfrei gekennzeichnet)
- Bierhefe
- Bratensauce
- Bulgur
- Couscous
- Croutons
- Dinkel
- Dressings
- Einkorn
- Eis
- Emmer
- Fertiggerichte/
Fertigsaucen
- Fischimitat
- Gerste
- Gerstengras
- Gerstenmalz
- Gewürzmischungen
- Glasuren, z.B. für
Kuchen
- Gliadin,
- Gluten
- Glutenin
- Glutenpeptide
- Gries (außer aus
Buchweizen)
- Hafer
- Hartweizen
- Kamut
- Kleie
- Maida
- Malz und Malzessig
- Medikamente (manche)
- Marinaden
- Matze
- Nahrungsergänzungsmittel
- Oblaten
- Paniermehl
- Pankomehl
- Pilaw
- Pommes Frites (Fertigware)
- Reisdink (manche)
- Reispapier
- Roggen
- Seitan (ist Gluten!)
- Sirup
- Sojadrink (manche)



Bitte meiden

In diesen Lebensmitteln bzw. Zutaten kann sich Gluten verstecken

- Sojasauce (außer Tamari, die glutenfrei ist)
- Speisestärke
- Stärke
- Suppenwürze
- Verdickungsmittel
- Vollkornweizen
- Vollkornweizen-Schrot
- Weißmehl
- Weizen
- Weizengras
- Weizenkeime
- Weizenkleie
- Weizenstärke

Du siehst - es kommt einiges zusammen, auf das du achten kannst und solltest, wenn du Gluten aus deinem Leben werfen willst.

Um ganz sicher zu gehen, kontrolliere bei Fertigprodukten immer die Liste der Inhaltsstoffe - am Besten kochst du aber so oft wie möglich frisch mit möglichst naturbelassenen, glutenfreien Zutaten.

Je "cleaner", desto besser für Körper und Seele.



Eher unerwartete Glutenfallen

Je nachdem, wie vorsichtig du bezüglich Gluten musst, können sich auch an ganz unerwarteter Stelle echte Glutenfallen auftun.

Zum Beispiel, weil bei der Verarbeitung von glutenfreiem Mehl in den gleichen Produktionsstätten auch glutenhaltige Getreide verarbeitet werden.

Oder weil Gluten sich in Produkten versteckt, die mit Essen gar nichts zu tun haben...

Bitte Vorsicht



- Mehl aus Hirse, Reis, Buchweizen, Sorghum oder Soja - sofern dies aus Produktionsstätten stammt, die auch glutenhaltige Getreide verarbeiten
- Mehlstaub
- Bastelkram: Farbe, Kleber und Knete, Ton
- Kosmetikartikel
- Messer, Toaster, Kochutensilien, mit denen Glutenhaltiges zubereitet wurde
- Harze und Wachse, z.B. auf Obst oder Gemüse (kann vorkommen, daher immer gut waschen oder gleich Bio kaufen)
- Essen in der Kantine, der Mensa, auf dem Stadtfest, im Freizeitpark, etc....



Zeit für Notizen

WAS IST MIR BISHER
AUFGEFALLEN? WAS HAT MICH
ÜBERRASCHT?

WAS KANN ICH BEZÜGLICH
GLUTEN DIREKT AUS MEINEM
ALLTAG RAUSWERFEN?

WAS KANN ICH SO LASSEN?

NEUES, DAS ICH GERNE
AUSPROBIEREN MÖCHTE:

WAS TUT MIR GENERELL GUT?



Essen als Wohlfühlfaktor

Ernährung spielt eine oftmals völlig unterschätzte Rolle für das eigene Wohlbefinden. Und wenn du merkst, dass du dich mit deiner bisherigen Ernährung nicht wohlfühlst, dass immer wieder Symptome auftreten oder du einfach nicht so viel Energie hast, wie du gerne hättest, dann ist eine Ernährungsumstellung einen Versuch wert.

Am Besten experimentierst du nicht alleine herum, sondern lässt im Vorfeld einen Check beim Arzt machen - so lässt sich ausschließen, dass irgendetwas übersehen wird, das behandlungsbedürftig ist.

Wenn du dir zusätzlich noch ganzheitliche Unterstützung auf deinem Weg wünschst, bin ich als Heilpraktikerin gerne für dich da.

[Vereinbare einfach einen Termin mit mir](#) - entweder in meiner Berliner Praxis oder aber online zu einer Beratung per Videomeeting.

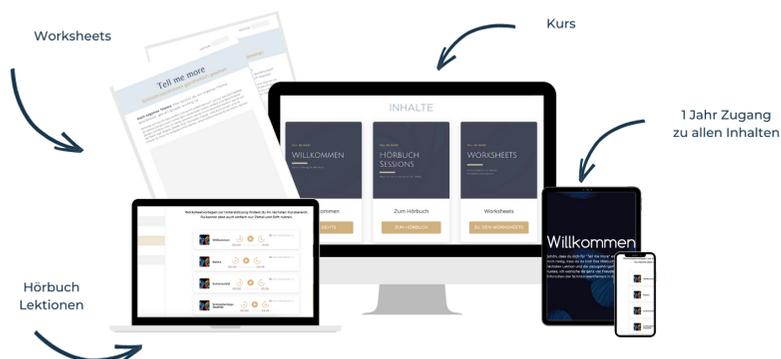
Ich freue mich auf dich!

Herzlichst,
deine Sandra



Du lebst mit Hashimoto oder einem anderen Schilddrüsenthema?

Dann sieh dir meinen Onlinekurs BESSER LEBEN MIT HASHIMOTO und das Audioprogramm TELL ME MORE an.



Viele spannende Infos - extra für dich aufbereitet. Vielleicht ja bis gleich?



Impressum & Disclaimer

Naturheilpraxis

Sandra Roszewski

Heilpraktikerin und M.A.

Nansenstr. 2 | 12047 Berlin

Kontakt über: naturheilpraxis-sr.de/kontakt

Die in diesem Ebook dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der Information. Der Text erhebt weder Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer einen Arzt. Sandra Roszewski übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.