



## Zöliakie

### **Was ist Zöliakie**

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit auf das Klebereiweiss (Gluten), das in bestimmten Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste, Kamut, Grünkern enthalten ist. Dieses Klebereiweiss schädigt bei diesen Personen die Dünndarmschleimhaut, sodass es zu Resorptionsstörungen von wichtigen Nährstoffen kommt. Symptome können einen schlechten Stuhlgang, aufgeblähter Bauch, Gewichtsabnahme, Blässe und Müdigkeit sein.

Sobald auf Gluten in der Nahrung verzichtet wird verschwinden die Symptome und der Allgemeinzustand verbessert sich rasch. Die vorher geschädigten Dünndarmzotten regenerieren sich.

### **Ursache:**

Diese ist noch nicht ganz geklärt. Wahrscheinlich liegt eine immunologische Erkrankung oder Vererbung vor.

### **Massnahmen/Praxis:**

Auf alle oben genannten Getreidesorten mit Klebereiweiss muss verzichtet werden. Als Ersatz stehen dafür folgende Nahrungsmittel bereit:

Hirse, Reis, Mais, Quinoa, Amaranth, Buchweizen sowie alle Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen)

Auch hier gelten die Grundsätze der Vollwerternährung – mit Ausschaltung von Gluten.

### **In unserem Angebot**

#### **Sortiment salzig:**

Sunna-Brötli 4x50 gr.  
Ciabatta-Brötli 4x50 gr.  
Rustico-Toast geschnitten 2x200gr.  
Pan Carre-Toast geschnitten 2 x 200gr.  
Buchweizen-Schnittbrot 250gr.  
Inka-Amaranth Schnittbrot 250gr.  
Hirse Schnittbrot 250gr.  
Spezialbrötchen 4er zum aufbacken  
Laugenbretzel 4x70gr. zum aufbacken  
Salti Kracker 175 gr.  
Pizzaböden  
Brotmehlmischung 1 kg  
Küchenmehlmischung 1 kg  
Mais Müscheli 500gr.  
Mais Hörnli 500gr.  
Mais Penne 500 gr.  
Mais Spaghetti 500gr.  
Mais Tagliatelle 250 gr.  
Mais Spiralen 250 gr.  
Mais-Cous-Cous 500gr.  
Rice-Crackers 200gr.  
Rice-Crackers mit Mais 200gr  
Quinoa Pain des Fleures Knäckebrot  
Pain des fleurs Knäckebrot 150gr.  
Hirse Bier 3 dl.

Soyamehl 500gr.  
Maismehl 500 gr.  
Reismehl 500gr.  
Braunhirsemehl 500gr.  
Buchweizenmehl 500gr.  
Kastanienflocken 100gr.  
Kastanienmehl 400gr.  
Quinoa 500gr.

#### **Sortiment süss:**

Müslimischung 375 gr.  
Müslimischung extra fruchtig 375 gr.  
Mais Cornflakes 250gr.  
Buchweizen-Flakes  
Schoko-Waffeln 100 gr.  
4-Korn-Zungen 150 gr.  
Hirse-Zungen 150gr.  
Reis-Kuchenschnitte 60 gr.  
Waffelröllchen Zartbitter 125gr.  
Carob-Reis-stangen 50 gr.  
Reis-Honig Poppies 200gr.  
Amaranth gepoppt 125gr  
Pepitas Schoko-Guetzli 200gr.

....und viele andere.