

# Glutenfrei leben von A bis Z



## In diesem Kapitel

- ▶ Gluten in den Griff bekommen
- ▶ Vorteile eines glutenfreien Lebens erkennen
- ▶ Essen zubereiten
- ▶ Von einem Glutenesser zu einem Glutenfrei-Genießer werden

---

Ich dachte, der Arzt hätte einen Fehler gemacht. »Sie meinen sicherlich *Glukose*«, korrigierte ich frustriert seinen Fehler. »Sie wollten mir sicherlich sagen, dass mein Sohn keine Glukose essen darf.« Oh, mein Gott. Das wird hart werden. Nie wieder Gummibärchen.

»Nein, ich meine *Gluten*«, wiederholte der Doktor. »Und um ehrlich zu sein, ich muss zugeben, dass ich über glutenfreie Ernährung nicht viel weiß. Sie können sich von der Diätassistentin unserer Klinik beraten lassen. Doch ich befürchte, auch sie kann Ihnen nicht viel dazu sagen. Sie werden wohl selbst einiges darüber recherchieren müssen.«

Ich fühlte mich wie vor den Kopf geschlagen. Was zum Teufel ist *Gluten*? Sie müssen bedenken, wir hatten damals das Jahr 1991 und ich wusste über Gluten so viel wie über piezoelektrische Polymere. Also nichts.

Ich hatte in dieser Situation nur zwei Möglichkeiten: Ich konnte Florian verhungern lassen oder ich musste alles versuchen, um herauszufinden, was es mit diesem Gluten auf sich hat.

Damals gab es das Internet noch nicht, sodass ich keine Bücher oder Selbsthilfegruppen auf diesem Weg finden konnte. Erfindungsreichtum und Kreativität waren also gefragt. Ich war fest entschlossen, alles herauszufinden, was in meiner Macht stand, und dieses Wissen dann mit der ganzen Welt zu teilen (oder mindestens mit den anderen sechs Personen, die zu diesem Zeitpunkt glutenfrei lebten).

Damals konnte ich noch nicht wissen, dass die glutenfreie Ernährung heute auf der ganzen Welt derart verbreitet sein würde. In diesem Kapitel erhalten Sie einen ersten Eindruck, was es bedeutet, glutenfrei zu leben.

## Was überhaupt ist Gluten?

Für Gluten gibt es zwei verschiedene Definitionen. Eine ist wissenschaftlich korrekt, aber wenig gebräuchlich. Die andere wird häufig verwendet, ist aber nicht ganz korrekt. In Kapitel 4 werde ich detailliert auf beide Definitionen eingehen, doch damit Sie einen ersten Eindruck davon bekommen, worum es geht, werde ich Ihnen die am häufigsten verwendete Definition schon einmal an dieser Stelle erläutern: *Gluten* ist eine Mischung aus Proteinen in Weizen

(Dinkel), Roggen und Gerste. Hafer enthält kein Gluten. Er kann jedoch damit verunreinigt sein und ist aus diesem Grund ebenfalls nicht erlaubt.

## ***Gängige Lebensmittel, die Gluten enthalten***

In Kapitel 4 gehe ich ausführlicher darauf ein, was Sie essen dürfen und was nicht. Auch auf der Website der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. ([www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)) finden Sie eine detaillierte Auflistung mit geeigneten und verbotenen Lebensmitteln und Inhaltsstoffen. Doch Sie benötigen auch eine ganz allgemeine Vorstellung davon, welche Art von Lebensmitteln Gluten enthalten, damit Sie sie vermeiden können. Alles, was aus Mehl hergestellt ist, steht ganz oben auf der Liste. Folgende Lebensmittel enthalten eindeutig Gluten:

- ✓ Bier
- ✓ Brezeln
- ✓ Brot
- ✓ Brötchen
- ✓ Kekse, Kuchen und die meisten anderen Backwaren
- ✓ Kräcker
- ✓ Nudeln
- ✓ Pizza

Doch es gibt auch verbotene Lebensmittel, die weniger offenkundig sind. Dazu zählen zum Beispiel Lakritze, Müsli und natürliche Aromastoffe. Wenn Sie glutenfrei leben wollen, müssen Sie immer alle Angaben zu den Inhaltsstoffen auf den Verpackungen lesen und die Produkte sorgfältig auswählen. Informieren Sie sich bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. Nur so können Sie sich sicher sein, was Sie essen dürfen und was nicht. (Mehr zum Thema erfahren Sie in Kapitel 5.)



Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. gibt jährlich eine Aufstellung glutenfreier Lebensmittel heraus.

Glutenhaltige Lebensmittel sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe nicht verwenden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie auf alles verzichten müssen. Lebensmittelproduzenten stellen heutzutage leckere glutenfreie Varianten aller möglichen Produkte her. Um welche Produkte es sich dabei handelt und wo man sie kaufen kann, erfahren Sie in Kapitel 8.

## ***Weizenfrei heißt nicht glutenfrei***

Sie werden viele Produkte finden, die als weizenfrei deklariert sind – das bedeutet jedoch nicht, dass sie auch glutenfrei sind. (Einige Produkte, die Dinkel oder Kamut enthalten, sind nicht wirklich weizenfrei.)



Gluten ist in Weizen, aber auch in Roggen und Gerste enthalten – die meisten essen in einer glutenfreien Ernährung auch keinen Hafer, da sie ihn ebenfalls nicht vertragen. Ein Produkt kann zwar weizenfrei sein, aber andere glutenthaltige Zutaten wie Malz, das aus Gerste gewonnen wird, enthalten. In diesem Fall ist das Lebensmittel zwar weizen-, aber nicht glutenfrei.

## ***Der Nutzen einer glutenfreien Lebensführung***

Ein glutenfreies Leben dreht sich nicht nur um eine bestimmte Diät, die eingehalten werden muss. Sicherlich geht es in diesem Buch auch um Lebensmittel, doch die Diät selbst nimmt nur ein paar Seiten in Anspruch. Glutenfrei leben bedeutet weit mehr, als nur das Gluten aus Ihrer Ernährung zu verbannen. Es beeinflusst alle Bereiche Ihres Lebens. Das reicht von der Art, wie und mit wem Sie kommunizieren, bis hin zur Pflege sozialer Kontakte, Bestellungen im Restaurant und emotionalen Veränderungen.

Es ist sehr wichtig, die Kontrolle über die Ernährung zu haben. Wenn Ihre Kinder betroffen sind und sich glutenfrei ernähren müssen, dann helfen Sie ihnen dabei, diese Kontrolle zu erlangen. Wenn Sie lernen, glutenfrei zu leben, können Sie anderen etwas über das Thema Ernährung beibringen. Sollte sich das nach viel Arbeit anhören, können Sie sich entspannen. Ich werde Sie dabei unterstützen.

Sie haben viele Mitstreiter. Die glutenfreie Ernährungsweise hat sich aus verschiedenen Gründen weit verbreitet. Hauptsächlich, weil sich die Menschen oft besser fühlen, wenn sie auf Gluten verzichten. In diesem Abschnitt erfahren Sie, welche emotionalen Vorteile Ihnen die glutenfreie Ernährung bringt.

Die Menschen suchen heutzutage nach schnellen Lösungen oder Wundermitteln und werfen schnell mal eine Pille ein, um sich besser zu fühlen. Wenn ihnen schnelle Hilfe versprochen wird, kaufen sie fast alles. Den Lebenswandel und die Ernährung zu ändern, ist weder leicht noch geht es schnell. Doch der Nutzen, der Ihnen ein glutenfreies Leben liefern kann, ist enorm. Ohne Operationen oder Medikamente.

## ***Essen sollte nicht wehtun***

Durch Essen sollten Sie sich gut fühlen und voller Energie sein und keine Schmerzen haben. Doch wenn Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die Ihr Körper nicht verträgt, macht er Ihnen meist recht deutlich klar, dass Sie lieber darauf verzichten sollten. Unverträgliche Nahrungsmittel können Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit hervorrufen. Doch es können auch Symptome auftreten, die nicht direkt mit dem Verdauungstrakt in Verbindung gebracht

werden. Dazu zählen Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Gelenkschmerzen und Atemwegsbeschwerden.

Sie müssen »nur« herausfinden, was Ihr Körper nicht verträgt, und es vom Speiseplan streichen – schon geht es Ihnen besser. Wenn Sie nur das Richtige essen, werden Sie sich auch wieder wohlfühlen.

### **Abstinenz stärkt den Darm**

Wenn Gluten Sie krank macht, spielen sich schlimme Kämpfe in Ihrem Darm ab.

Die Oberflächenzellen, die den Dünndarm auskleiden, besitzen fadenförmige Zellfortsätze, die Mikrovilli oder auch Bürstensaum genannt werden. Diese Mikrovilli sollen die Oberfläche des Dünndarms vergrößern, damit er mehr Nährstoffe aufnehmen kann.

Bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit hält der Körper das Gluten für ein Gift und bekämpft es. Dabei attackiert er unbeabsichtigterweise auch die Mikrovilli, die dadurch verkümmern.

Diese verkümmerten Mikrovilli können keine Nährstoffe mehr aufnehmen. Dadurch rauschen alle nützlichen Stoffe einfach vorbei und Sie werden nicht ausreichend mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen wichtigen Nährstoffen versorgt. Dieser Zustand wird auch als *Malabsorption* bezeichnet.

Doch machen Sie sich keine Sorgen. Diese Geschichte hat ein Happy End. Ihre Mikrovilli sind hartnäckige kleine Dinger. Wenn Sie kein Gluten mehr essen, werden sie sich schon nach kurzer Zeit wieder aufbauen. Sie werden wieder zu voller Größe erwachsen und Nährstoffe aufnehmen können. Ihre Gesundheit wird dadurch vollständig wiederhergestellt werden. Deshalb habe ich gesagt, dass Abstinenz den Darm stärkt.

Übrigens wird in den Mikrovilli des Dünndarms auch ein Enzym produziert, das Laktase genannt wird. Die Laktase hat die Aufgabe, den Milchzucker (Laktose) aufzuspalten. Sind die Mikrovilli durch die Glutenunverträglichkeit geschädigt, kann dadurch parallel eine Milchzuckerunverträglichkeit bestehen. Wenn Sie sich glutenfrei ernähren und die Mikrovilli sich wieder regenerieren, wird in den meisten Fällen auch wieder das Enzym Laktase gebildet, sodass Sie wieder Milchprodukte vertragen. Zunächst sollten Sie Milch und Milchprodukte jedoch meiden. Dann sollten sie nach einiger Zeit laktosehaltige Produkte in kleinen Mengen testen.

### **Der gesundheitliche Nutzen einer richtigen Ernährung**

Schon Maimonides, ein Arzt im 12. Jahrhundert, war der Ansicht, dass dem Darm eine wichtige Funktion für die Gesundheit zukäme und der Mensch dafür sorgen sollte, dass sein Darm immer entspannt sei. Darüber gibt es keinen Zweifel. Wenn Ihr Darm nervös und verspannt ist, wirkt das auf alle anderen Bereiche Ihres Körpers. Das ist vergleichbar mit der Situation, wenn Sie gute Laune haben und Ihr Freund schrecklich mürrisch ist – zum Schluss haben

auch Sie schlechte Laune. Ein übelgelaunter Darm kann Ihrem gesamten Körper die Energie rauben.

Wie Ihr Körper auf das unverträgliche Gluten reagiert, lässt sich nicht vorhersagen. Manche Menschen bekommen Kopfschmerzen, fühlen sich müde und abgeschlagen, haben Gelenkschmerzen, Depressionen oder sind unfruchtbar. Diese Symptome scheinen auf den ersten Blick nicht mit dem Darm oder der Ernährung in Zusammenhang zu stehen.

Doch diese Symptome sind, wie 250 andere auch, Symptome der Zöliakie und Glutenunverträglichkeit. Menschen, die an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leiden, haben manchmal auch Symptome im Verdauungstrakt. Doch weit häufiger macht sich diese Erkrankung außerhalb des Magen-Darm-Traktes bemerkbar.

Wenn Sie kein Gluten vertragen, kann Ihnen eine glutenfreie Diät helfen, folgende Symptome zu lindern:

- ✓ Magen-Darm-Beschwerden (Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Erbrechen, Sodbrennen und Säurereflux)
- ✓ Gewichtsab- oder -zunahme
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Kopfschmerzen (einschließlich Migräne)
- ✓ Depressionen
- ✓ Gelenk-, Knochen- oder Muskelschmerzen
- ✓ Unfruchtbarkeit
- ✓ Atemwegserkrankungen

Diese Liste ist eindrucksvoll, nicht wahr? Es ist sicherlich schwer zu glauben, dass sich so verschiedene Beschwerden lindern lassen, indem man nur einen einzigen Inhaltsstoff aus seiner Ernährung verbannt. Doch es ist wahr. Wenn man bedenkt, dass unverträgliche Lebensmittel Gift für Ihren Körper sind, versteht man, wieso er derart darauf reagiert.

Bei Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, kann die Aufnahme von Gluten die Symptome psychischer Erkrankungen verschlimmern. (Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in Kapitel 2.) Einige Wissenschaftler glauben, dass sich folgende Erkrankungen durch eine glutenfreie Ernährung beeinflussen lassen:

- ✓ Autismus
- ✓ Schizophrenie und andere Gemütskrankungen
- ✓ Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit und ohne Hyperaktivität AD(H)S

Millionen Menschen leiden unter einer Weizenallergie. Diese unterscheidet sich jedoch von der Glutenunverträglichkeit und der Zöliakie. Doch auch diese Betroffenen können von einer weizen- oder glutenfreien Ernährung profitieren.

Zusätzlich zu den naheliegenden Verbesserungen, die durch eine weizenfreie Diät eintreten, können sich auch andere Symptome oder Störungen bessern. Dazu zählen beispielsweise das prämenstruelle Syndrom und das menopausale Syndrom. Wenn Sie auf Weizen verzichten, verlangsamen sich auch die Alterungsprozesse, Falten werden reduziert, die Haut erscheint straffer und das Hautbild verbessert sich.

### ***Aber ich dachte, Weizen ist gut für mich!***

Jeder, der auf diesem Planeten lebt, stößt auf Informationen, die den Wert des Weizens für uns unterstreichen – besonders in der Form von Vollkorn. Weizen und andere Getreide nehmen einen großen Teil der Ernährungspyramide ein. Das legt die Schlussfolgerung nahe, dass Sie viel davon essen sollten. Außerdem gilt das Getreide als sehr gute Quelle für Nähr- und Ballaststoffe. Weizen enthält viele gesunde Stoffe, die Sie jedoch auch in anderen Nahrungsmitteln finden können. Warum ist Weizen die Wurzel so vieler gesundheitlicher Probleme? Hier einige Gründe dafür, warum Weizen nicht immer oder bei allen Menschen der Schlüssel zur Gesundheit sein kann:

### ***Weizen gibt es erst seit gestern***

Weizen gibt es, seit der Mensch Ackerbau betreibt. Das ist erst seit etwa 10.000 Jahren der Fall. Evolutionär betrachtet also erst seit gestern. Davor hat sich der Mensch von Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Obst und Gemüse ernährt.

Als der Weizen auf den Speiseplan trat, war er völlig fremd. Der menschliche Körper musste erst lernen, ihn zu vertragen. Bei vielen Menschen ist das heute noch nicht der Fall.

### ***Der Mensch kann Weizen nicht vollständig verdauen***



Der Mensch hat nur einen Magen – und ein Magen reicht nicht aus, um Weizen zu verdauen. Kühe besitzen vier Mägen (genauer gesagt vier Höhlen innerhalb eines Magens). Deshalb kommt die Kuh Lisa mit Weizen auch gut zurecht. Er geht von einem Magen zum nächsten. Wenn er den vierten Magen erreicht, ist er vollständig verdaut und Lisa fühlt sich prima.

### ***Weizen macht den Darm durchlässig***

Wenn der Mensch Weizen verzehrt, produziert er große Mengen des Proteins *Zonulin*.

Der Dünndarm ist mit einer Zellschicht ausgekleidet, durch die die meisten Stoffe nicht allein hindurchgelangen können. Das Zonulin befindet sich auf dieser Zellschicht und wartet auf die Nährstoffe, die den Dünndarm passieren. Kommen wichtige Vitamine oder Mineralstoffe vorbei, gibt das Zonulin ein Signal, damit sich winzige Kanäle öffnen und diese Stoffe ins Blut gelangen können. Das Blut transportiert diese Nährstoffe dann in andere Bereiche des Körpers.

Doch manche Menschen produzieren zu viel Zonulin, wenn sie Weizen essen. Dann öffnen sich diese Kanäle zu stark. Dadurch werden auch Stoffe aufgenommen, die für den Körper nicht gut sind. Diese erhöhte Durchlässigkeit der Innenauskleidung des Dünndarms, auch Syndrom des undichten Darms genannt, kann viele verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen.

## ***Das Essen meistern***

Dieses Buch handelt von einem Lebensstil, nicht von einer Diät. Doch egal, wo dieser Lebensstil Sie auch hinführt – ein glutenfreies Leben dreht sich immer wieder um eine Sache: das Essen.

Wenn Sie Küchenmuffel sind und nun Angst haben, dass Sie jeden Morgen um vier Uhr aufstehen müssen, um glutenfreies Brot zu backen oder frische Nudeln zuzubereiten, dann schalten Sie den Wecker getrost wieder aus und drehen Sie sich noch einmal im Bett um. Es gibt jede Menge glutenfreie Produkte zu kaufen, durch die Sie Ihre alten Lieblings Speisen ersetzen können.

Sind Sie dagegen Hobbykoch und Feinschmecker, dann bietet Ihnen der glutenfreie Lebensstil eine große Auswahl an Nahrungsmitteln und Zutaten, um Ihr Essen zuzubereiten.

## ***Das Essen vor- und zubereiten***

Es ist leichter, leckere und gesunde glutenfreie Mahlzeiten zuzubereiten, wenn Sie Ihr Essen im Vorfeld planen. Es wird schwierig, das geeignete Essen auszuwählen, wenn Sie mit knurrendem Magen einkaufen gehen, die Speisekarte im Restaurant studieren oder in einem Café sitzen.



Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten rechtzeitig vor, besonders wenn Sie selten zu Hause essen können. Wenn Sie wissen, dass Sie beim Frühstück oder Mittagessen unter Zeitdruck stehen, dann bereiten Sie Ihr Essen schon am Vorabend zu und nehmen Ihre gesunde, glutenfreie Mahlzeit am nächsten Tag einfach mit.

Das Aufregendste an einer Ernährungsumstellung sind die neuen, manchmal ungewöhnlichen und besonderen Lebensmittel, auf die man dabei trifft. Von vielen glutenfreien Nahrungsmitteln und Inhaltsstoffen haben Sie vielleicht noch nie gehört. Viele sind nicht nur glutenfrei und sehr köstlich, sondern richtige Nährstoffbomben. Durch die neue Perspektive, die Ihnen die glutenfreie Ernährung bietet, werden Sie vielleicht dazu inspiriert, Neues auszuprobieren und nach Alternativen zu suchen.

## ***Geschickt einkaufen***

Auf dem Markt oder im Lebensmittelladen bekommen Sie alles, was Sie für eine gesunde, glutenfreie Ernährung brauchen: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Obst und Gemüse (siehe

Kapitel 6). Wenn Sie auch konservierte und verarbeitete Lebensmittel auf Ihrer Einkaufsliste haben, können Sie das meiste davon auch in einem normalen Lebensmittelladen bekommen.

Möchten Sie dagegen die leckeren glutenfreien Spezialprodukte, die heute erhältlich sind, kaufen, dann müssen Sie in ein Reformhaus oder in einen Naturkostladen gehen. Sie können allerdings auch ganz leicht von zu Hause aus über das Internet spezielle glutenfreie Produkte bestellen.

Viele Menschen befürchten, dass glutenfreie Ernährung viel teurer ist. In Kapitel 8 erläutere ich, wie Sie die Ausgaben für die glutenfreie Ernährung in einem bezahlbaren Rahmen halten können.

### **Die glutenfreie Küche**

Eine glutenfreie Küche sieht größtenteils genauso aus wie jede andere Küche. Sie müssen keine neuen Geräte kaufen und bis auf einige kleine Ausnahmen, auf die ich in Kapitel 9 näher eingehen werde, benötigen Sie auch keine zusätzlichen Töpfe, Pfannen, Vorratsbehälter oder Ähnliches.

Sollten in Ihrer Küche jedoch auch einige glutenhaltigen Produkte verarbeitet werden, müssen Sie darauf achten, dass Ihre glutenfreie Mahlzeit nicht versehentlich mit Gluten in Kontakt kommt.



Manche Menschen finden es gut, wenn sie in der Speisekammer oder im Regal ihren eigenen, glutenfreien Bereich haben. Das ist eine besonders gute Idee, wenn sich Kinder glutenfrei ernähren müssen. Dadurch können sie sehen, wie viele Dinge sie essen dürfen und schnell mal eine glutenfreie Leckerei naschen.

### **Kochen ohne Rezept**

Mit einem Rezept können Sie sich nur eine bestimmte glutenfreie Mahlzeit zaubern. Wenn Sie dagegen lernen, wie man alles glutenfrei zubereiten kann, sind Sie in der Lage, sich für immer glutenfrei zu ernähren. Sie sind dann unabhängig von Rezepten oder von der Tatsache, dass Sie kein normales Mehl verwenden können. Alles, was Sie brauchen, ist ein wenig Kreativität und Grundwissen darüber, womit Sie glutenhaltige Produkte ersetzen können. Mehr Informationen dazu finden Sie in Kapitel 9.

Sie brauchen sich jedoch keine Sorgen zu machen, wenn Sie zu denen gehören, die lieber nach Rezept kochen möchten. In Kapitel 10 bis 15 finden Sie viele Rezepte. Die meisten sind sehr leicht nachzukochen, werden aber bei Ihren Gästen den Eindruck erwecken, als hätten Sie den ganzen Tag in der Küche geschuftet.

## ***Freude am glutenfreien Leben finden***

Die meisten Menschen entscheiden sich aus gesundheitlichen Gründen für ein glutenfreies Leben. Das bedeutet, dass sie keine andere Wahl hatten. Wenn Menschen zu einer Veränderung in ihrem Leben gedrängt werden, sehen sie häufig nicht gleich die Vorteile.

Sollten Sie ein wenig traurig darüber sein, dass Sie nun nichts mehr essen dürfen, was Gluten enthält, kann ich das verstehen. Doch es gibt zahlreiche Gründe, warum Sie Freude an einem glutenfreien Leben haben können. (Die Ungeduldigen unter Ihnen können schon einmal einen Blick in die Kapitel 19 und 20 werfen, um zu sehen, wie gut ein glutenfreies Leben sein kann.)

## ***Essen anders betrachten***

Wenn Sie die meiste Zeit Ihres Lebens glutenhaltige Lebensmittel zu sich genommen haben, ist es eine große Veränderung, diese bekannten Lebensmittel aufzugeben. Neben der Tatsache, dass Sie lernen müssen, wo Gluten überall versteckt sein kann, müssen Sie zusätzlich auch mit psychischen, körperlichen, sozialen und vielleicht sogar finanziellen Veränderungen zurechtkommen.

Doch um Ihr glutenfreies Leben zu akzeptieren, reicht es schon, die Einstellung zum Essen ein klein wenig zu verändern. Sie müssen wirklich nichts aufgeben, sondern nur ein wenig modifizieren. Ihr Lieblingsessen kann weiterhin Ihr Lieblingsessen bleiben, nur in einer leicht veränderten Form.

Vielleicht denken Sie auch darüber nach, welche neuen, supergesunden Möglichkeiten sich Ihnen nun bieten: Sie essen mageres Fleisch, frisches Obst und Gemüse. Ich wiederhole es noch einmal – Sie müssen Ihre Einstellung zum Essen ein klein wenig verändern, damit die glutenfreie Ernährung ganz normal für Sie wird. In Kapitel 6 erfahren Sie noch mehr zu diesem Thema.

## ***Auf den Geschmack kommen***

Von vielen Menschen, die gerade erst damit begonnen haben, sich glutenfrei zu ernähren, hört man, dass diese Ernährungsart recht langweilig sei. Wenn ich sie dann frage, was sie essen, stelle ich fest, dass ihre Kochkünste auf Karotten und Reiswaffeln beschränkt sind. Wer würde davon nicht gelangweilt sein? Diese Art der Diät ist schrecklich und ganz und gar nicht verlockend.

Ich mag den Geschmack, das Gefühl, satt zu sein und mich gesund zu ernähren. Am meisten mag ich es, neue Lebensmittel, die ich noch nie zuvor gegessen habe, zu entdecken. Natürlich nur, solange sie auch glutenfrei sind. Ich würde Sie niemals ermutigen, eine langweilige Diät auszuhalten.

Eine gesunde, glutenfreie Ernährung muss nicht fade und voller Einschränkungen sein. Sie müssen nicht täglich 32 kleine Portionen Obst und Gemüse knabbern. Sollten Sie fades, lang-

weiliges Essen mögen, dann greifen Sie zu. Doch wenn Sie glauben, glutenfreies Essen sei langweilig, werden Sie positiv überrascht sein.

## ***Ausgehen und etwas unternehmen***

Eine glutenfreie Lebensweise sollte Sie nicht davon abhalten, Ihr Leben wie bisher zu gestalten. Natürlich gibt es auch ein paar Dinge, die etwas schwieriger sind. Sie können nicht spontan eine Pizza beim Italiener um die Ecke bestellen oder sich eben mal ein Stück Kuchen vom Bäcker gönnen. Doch Sie sollten trotzdem wie bisher ausgehen und etwas unternehmen.

Es wird leichter sein, in einem Restaurant nach einem glutenfreien Menü zu fragen, als etwas bei einem Lieferservice zu bestellen. In einem Restaurant zu essen, ist machbar. Sie müssen lediglich lernen, richtig zu bestellen und auf Verunreinigungsmöglichkeiten zu achten. Es wird für Sie ein Kinderspiel sein zu reisen, wenn Sie es geschafft haben, wieder in Restaurants zu essen. Haben Sie den Dreh erst einmal raus, sind Urlaubsreisen kein Problem. Gesellschaftliche Einladungen verlangen vielleicht noch ein wenig Vorbereitung. In Kapitel 16 bekommen Sie zu diesem Thema noch mehr Informationen.

## ***Den Kindern Freude am glutenfreien Leben vermitteln***

Als wir hörten, dass unser Sohn Florian für immer glutenfrei leben müsse, überkamen uns viele Ängste. Wir fühlten eine große Last auf unseren Schultern und wurden von Kummer und Frustration übermannt. Wir sehnten uns nach dem perfekten, gesunden Baby, von dem wir glaubten, dass es uns zustünde. Wir sahen nur noch, was wir verloren hatten und was wir in unserem Leben verändern mussten. Doch es dauerte nicht lange, bis wir uns mit diesen neuen Lebensumständen anfreundeten. Wir lernten nicht nur, glutenfrei zu leben, sondern auch, diesen Lebensstil anzunehmen.

Uns war es sehr wichtig, dass auch unser Sohn diese Art zu leben lernte. Letztlich war es seine Ernährung, sein Leben und seine Zukunft, die davon abhingen. Florian mag das glutenfreie Leben und auch Ihre Kinder können das schaffen.

Geben Sie Ihren glücklichen, gesunden, glutenfreien Kindern viel mit auf den Weg. Lassen Sie sie von Anfang an auf ihre Ernährung Einfluss nehmen, haben Sie immer leckere glutenfreie Naschereien zur Hand und bestärken Sie Ihre Kinder bei ihrem glutenfreien Leben. (Wenn Sie dazu ein wenig Hilfe benötigen, finden Sie in Kapitel 19 einige Anregungen.) Denken Sie immer daran, dass Ihre Kinder von *Ihnen* lernen, wie sie sich mit einem glutenfreien Leben fühlen werden. Vermitteln Sie ihnen Optimismus und eine positive Einstellung. Kapitel 17 beschäftigt sich ausführlich damit, wie Kinder das glutenfreie Leben lieben lernen.



Kinder sind flexibel und belastbar. Es ist sicherlich häufig für die Eltern schwieriger als für die Kinder, sich mit einer neuen Lebensweise anzufreunden.

**Die glutenfreie Ernährung hat meinen Sohn gerettet**

Ich war beruflich erfolgreich und in erster Linie fühlte ich mich als Mutter. Heute bin ich Autorin und Gründerin einer Selbsthilfegruppe, die ins kalte Wasser geworfen wurde und erkannte, dass sie sehr schnell lernen musste zu schwimmen.

Bis 1991 ernährten wir uns ganz normal. Ich versuchte, ausgewogen zu kochen und Fette und Kalorien einzuschränken. Doch wir haben uns keine großen Gedanken darüber gemacht, was wir aßen oder welchen Langzeiteffekt unsere Ernährung auf unseren Körper hat. Essen war für uns eine Selbstverständlichkeit.

All das änderte sich, als unser erstes Kind, Florian, neun Monate alt war und unter chronischem Durchfall litt. Unser Kinderarzt glaubte, dass Antibiotika, die Florian wegen einer Mittelohrentzündung bekommen hatte, der Grund dafür war. Ich sollte Florian in ein paar Wochen wieder vorstellen, wenn der Durchfall sich nicht gebessert hätte. Drei Wochen später war ich wieder beim Kinderarzt. »Ja, er hat immer noch Durchfall«, sagte der Arzt fachmännisch. »Ja, ich weiß. Deshalb bin ich hier«, murmelte ich mit unterdrückter Wut. »Füttern Sie ihn mit stopfenden Nahrungsmitteln wie Keksen oder Brot und rufen Sie mich wieder an, wenn es in ein paar Wochen noch nicht besser ist.«

Ich wartete. Nicht geduldig (Geduld ist nicht meine größte Stärke), doch ich wartete ab. Drei Wochen später, nach einer weiteren oberflächlichen Untersuchung von Florians Ohren, Nase und Hals machte der Arzt dieses »Mmhhmmmm«-Geräusch, das Ärzte immer dann machen, wenn sie auf das Problem stoßen. Großartig! Wir werden endlich wissen, was mit Florian los ist! »Ja, er hat immer noch Durchfall.« All die Jahre des Medizinstudiums hatten sich ausgezahlt. »Machen Sie sich keine Sorgen. Florian hat keinen Flüssigkeitsmangel und Größe und Gewicht sind normal. Da ist nichts, was Sie beunruhigen muss.« Meine Güte, hat die Tatsache, dass ich Florian Unmengen Flüssigkeit zuführe, irgendetwas damit zu tun, dass er keinen Flüssigkeitsmangel hat? Und bedeutet es irgendetwas, dass er *abgenommen* hat (auch wenn er noch im Normalbereich liegt)? Anscheinend nicht. Ich sollte meinen Sohn nicht mehr wegen des Durchfalls vorstellen, da es ja nichts gab, worüber man sich Sorgen machen müsse.

Arzt Nummer zwei stimmte mit Arzt Nummer eins überein. Nach einem schnellen Blick in Ohren, Nase und Hals erklärte er uns, dass wir einen gesunden kleinen Jungen hätten. »Aber was ist mit seinem ständigen Durchfall?«, fragte ich. »Das ist wirklich nichts, worüber Sie sich Sorgen machen müssen. Größe und Gewicht sind ganz normal, er hat keinen Flüssigkeitsmangel und er wirkt ganz gesund auf mich.«, zwitscherte er und entschwand zu seinem nächsten Vierminutentermin. Am liebsten hätte ich Herrn Doktor Tunix eine der 22 Durchfallwindeln, die ich pro Tag wechseln musste, unter die Nase gehalten.

Verzweifelt wechselten wir wieder den Kinderarzt und, um es kurz zu machen, es gab einen schnellen Blick in Ohren, Nase und Hals und sonst nichts. Mittlerweile war Florians Bauch stark aufgebläht, seine Arme und Beine waren abgemagert, sein Po war gänzlich verschwunden und auch seine Persönlichkeit hatte sich verändert. Er war von einem fröhlichen Baby zu einem teilnahmslosen, reizbaren und anhänglichen kleinen Jungen gewor-

den. Seit Beginn des Durchfalls war mittlerweile fast ein Jahr vergangen. Mittlerweile glaubten wir, nur neurotische Eltern zu sein, die halt ein sanftes Kind hatten, das einfach viel in die Windel machte.

Schließlich landeten wir in den Händen von Kinderarzt Nummer vier. Zu dieser Zeit, als ich »gelernt« hatte, dass mit Florian alles in Ordnung sei, dachte ich mir nichts dabei, mit einem Kind, das einen riesigen Bauch hatte, zu einer Routineuntersuchung zu gehen. Nach der üblichen Untersuchung von Ohren, Nase und Hals legte der Arzt Florian auf den Rücken und klopfte auf seinen Bauch wie Sie vielleicht auf eine Melone klopfen, um zu hören, ob sie reif ist. »Meine Güte«, sagte er mit diesem Ich-bin-besorgt-aber-ich-bin-Arzt-und-will-Sie-nicht-beunruhigen-Ton. »Was ist mit seinem Bauch los? Er ist so stark aufgebläht.« Mir liefen Tränen über mein Gesicht und ich konnte nicht antworten.

Nachdem einige Tests durchgeführt worden waren, kam die bittersüße Diagnose. »Ihr Sohn leidet unter Zöliakie.« Was ist das? Ist das irgendetwas wie eine Grippe? Ein paar Wochen Antibiotika und alles wird wieder in Ordnung sein? »Er wird sich für den Rest seines Lebens glutenfrei ernähren müssen.«

Es genügt an dieser Stelle vielleicht zu sagen, dass die Formulierung »für den Rest seines Lebens« große Auswirkung hatte. Wir erkannten, dass es an der Zeit war, Verantwortung zu übernehmen, Informationen zu sammeln und unser Leben zu verändern, um uns und anderen zu helfen.

Als wir hörten, dass Florian ein glutenfreies Leben führen muss, waren wir an einer Weggabelung angekommen. Zuerst waren wir am Boden zerstört, durcheinander, frustriert und schmerzerfüllt. Doch uns war gleichzeitig bewusst, dass wir einen neuen Weg einschlagen können – einen Weg, der sich positiv auf Florians Leben auswirken wird. Als wir herausgefunden hatten, wie wir mit der Diät und ihren Einschränkungen leben konnten, arbeiteten wir daran, dieses Unglück in eine positive Kraft zu verwandeln. Mehr als ein Jahrzehnt später habe ich erkannt, dass das, was wir am Anfang noch als Unglück ansahen, sich heute als Segen für unser Leben herausgestellt hat. Und was am wichtigsten ist: Florian stimmt uns darin zu.

### ***Realistische Erwartungen haben***

Es gibt Menschen, die sind der Meinung, dass ich eine unrealistisch optimistische Vorstellung von einer glutenfreien Lebensweise habe. Sie ist optimistisch, das ist richtig, doch sie ist nicht unrealistisch.

Es ist sehr wichtig, eine realistische Vorstellung davon zu haben, was Sie erwarten wird, wenn Sie sich für die glutenfreie Lebensweise entscheiden. Sie werden Veränderungen vornehmen müssen und sollten darauf vorbereitet sein. Ihre Freunde, Ihre Familie oder Ihr Partner verstehen Ihre neuen Ernährungsgewohnheiten vielleicht nicht. Möglicherweise fühlen Sie sich zu Beginn durch Einladungen überfordert. Oder Sie sind frustriert und verwirrt und wollen die glutenfreie Ernährung am liebsten wieder aufgeben. Doch Sie können es schaffen, diesen Belastungen standzuhalten und daran zu wachsen.

Dieses Buch ist genau das, was Sie brauchen. Arbeiten Sie sich Seite für Seite vor und markieren Sie die Stellen, die Sie nochmals lesen möchten. Mit einer realistischen Einstellung werden Sie auf Ihrem Weg auf weniger Hindernisse stoßen.

### ***Informationen sammeln***

Da die glutenfreie Ernährung heute keine Seltenheit mehr ist, können Sie mittlerweile viele Informationen dazu finden. Doch leider ist nicht alles, worauf Sie bei Ihrer Suche stoßen, korrekt.

Seien Sie deshalb misstrauisch und prüfen Sie die Quellen, aus denen die Informationen stammen. Sollten Sie auf widersprüchliche Aussagen stoßen, recherchieren Sie so lange weiter, bis Sie herausgefunden haben, welche richtig ist oder wenden Sie sich an die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

In Kapitel 5 habe ich einige gute Informationsquellen aufgelistet. Doch Sie werden sicherlich auch selbst noch einige finden. Denken Sie aber immer daran, die Informationen kritisch zu betrachten – dann werden Sie gute von schlechten unterscheiden können.

