

## Liste glutenhaltiger Lebensmittel

### Backwaren

- Brot, Brötchen
- Kekse
- Kuchen
- Müsli
- Nudeln
- Paniermehl
- Pizza

### Fleischprodukte

- Grützwurst

### Getränke:

- Bier
- Hefe-Bier
- Malzgetränke
- Whiskey

### Körner:

- Alle Getreidesorten:
- Bulgur
- Dinkel
- Emmer
- Gerste
- Grieß (Hartweizen-, Weichweizengrieß)
- Grünkern
- Hafer
- Kamut
- Roggen
- Seitan
- Triticale
- Urkorn
- Weizen

### Zusätze

- Maltodextrin
- Malz-Zucker

### Vorsicht bei:

- Chips
- Fertigsoßen
- Fleisch gewürzt

- Gewürzmischungen
- Ketchup
- Konserven mit glutenhaltigen Zusätzen
- Kosmetik (Triticum vulgare, AMP-isostearoyl hydrolyzed wheat protein, wheat, Hydrolyzed wheat gluten, Triticum aestivum / Triticum durum, Hordeum vulgare / Hordeum districhon, Triticum spelta, barley, Secale cereale, rye, Avena sativa / Avena strigosa, oats)
- Light-Produkte
- Medikamente
- Pommes frites
- Pudding, Desserts
- Schokolade
- Wurst
- Zahnputzmittel