

## Ausführliche Liste über Glutengehalt von Lebensmitteln

Die folgende Liste enthält eine Auswahl von Lebensmitteln mit einer Einteilung entsprechend des Glutengehalts. Eine ausführlichere Liste findet sich unter: [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de). Sind die Lebensmittel als „eventuell glutenhaltig“ gekennzeichnet, kommt es darauf an, welche Stoffe bei der Herstellung verwendet wurden.

	glutenhaltig	Vorsicht bei:	glutenfrei
Getreide, Pseudogetreide	<ul style="list-style-type: none"> <li>Weizen, Roggen, Triticale, Einkorn, Gerste, Emmer, Tritodeum, Durum, Hafer (handelsüblich), Grünkern, Dinkel, Urkorn, Rotkorn, Khorasan-Weizen, etc.</li> <li>Tempuramehl</li> <li>Panko</li> <li>Graupen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cornflakes</li> <li>Polenta</li> <li>Couscous</li> <li>Sago</li> <li>Tabouleh</li> <li>Nudeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amarant, Hirse, Wildreis, Reis, Quinoa, Mais, Tapioka, nicht kontaminierter Hafer &amp; Buchweizen</li> <li>Kastanien(-mehl)</li> <li>Mehle aus: Rapskernen, Hülsenfrüchten, Lupinen, Hanf, Nüssen, Kochbananen, Traubenkernen</li> <li>Mungobohnenstärke</li> </ul>
Hülsenfrüchte			<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle Sorten, frisch &amp; getrocknet</li> </ul>
Kartoffeln		Verarbeitete Produkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartoffeln</li> </ul>
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paniertes Gemüse</li> <li>Gemüse im Teigmantel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Light-Produkte</li> <li>Konserven (mit best. Aromen, Geschmacksverstärker, Säuerungs-, Konservierungs-, Würzmittel)</li> <li>Säfte mit Zusätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle frischen Gemüsesorten &amp; Blattsalate</li> <li>Tiefkühlgemüse ohne Zusätze</li> <li>Konserven (nur Gemüse, Wasser, Salz enthalten)</li> <li>Säfte ohne Zusätze</li> </ul>
Obst		<ul style="list-style-type: none"> <li>Light-Produkte</li> <li>Konserven (mit best. Aromen, Geschmacksverstärker, Säuerungs-, Konservierungs-, Würzmittel)</li> <li>Fruchtsäfte mit Zusätzen</li> <li>Trockenobst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle frischen Obstsorten</li> <li>Tiefkühlobst ohne Zusätze</li> <li>Konserven (Nur Obst, Wasser, evtl. Zucker enthalten)</li> <li>Säfte ohne Zusätze</li> </ul>

# Glutengehalt von Lebensmitteln

Begleitinformation

	glutenhaltig	Vorsicht bei:	glutenfrei
Eier		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flüssigei</li> <li>• Mehlhaltige Eierspeisen</li> <li>• Rührei</li> <li>• Gefärbte Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier</li> </ul>
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Milchhaltige Zubereitungen mit Getreide wie Müslimischungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Light-Produkte</li> <li>• Milchprodukte (mit best. Aromen, Geschmacksverstärker, Säuerungs-, Konservierungs-, Würzmittel)</li> <li>• Pudding, Flammeri, Mousse, Cremespeisen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturbelassene Milchprodukte</li> <li>• Milchprodukte mit reiner Frucht ohne Zusätze aus Getreide etc.</li> </ul>
Käse und Käsealternativen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panierter Käse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zubereitungen aus Quark, Frischkäse, Käse</li> <li>• Käseimitate / Analogkäse / vegane „Käse“</li> <li>• Light-Käse</li> <li>• Best. Käsespezialitäten wie Harzer, Münster</li> <li>• Schmelz- / Kochkäse</li> <li>• Kräuterkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturkäse</li> <li>• Frisch-, Hüttenkäse, natur</li> <li>• Grillkäse, natur</li> <li>• Mozzarella in Salzlake</li> <li>• Schimmelkäse</li> <li>• Speisequark, Mascarpone</li> <li>• Käse (geraspelt, gestiftelt, gerieben)</li> </ul>
Fleisch, Wurst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panierte oder bemehlte Fleischstücke</li> <li>• Semmel-, Mehl- oder Grützwurst</li> <li>• Fleischzubereitungen mit Paniermehl oder pflanzlichem Eiweiß (Weizen)</li> <li>• Frikadellen, Hackbraten etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewürzte, eingelegte Fleischwaren</li> <li>• Alle Wurstwaren (auch Schinken)</li> <li>• Döner-Fleisch, Gyros</li> <li>• Nuggets, Spareribs</li> <li>• Schinkenersatzprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hackfleisch</li> <li>• Frische oder tiefgekühlte unpanierte, ungewürzte Fleischstücke</li> </ul>

# Glutengehalt von Lebensmitteln

Begleitinformation

	glutenhaltig	Vorsicht bei:	glutenfrei
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brathering</li> <li>• Rollmöpfe</li> <li>• Panierter Fisch</li> <li>• Fischfrikadellen</li> <li>• Fischklöße</li> <li>• Surimi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fischkonserven, je nach Zusammensetzung</li> <li>• Fischpasteten</li> <li>• Hering in Gelee</li> <li>• Meeresfrüchte in Soße / Würze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisch / Meeresfrüchte (frisch oder tiefgekühlt unpanierte, ungewürzt)</li> <li>• Fisch in eigenem Saft / Öl</li> <li>• Räucher- oder Graved Lachs</li> </ul>
Fleischersatz, Sojaprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seitan</li> <li>• Panierte Fleischersatzprodukte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewürzte, eingelegte, industriell gefertigte Produkte (mit best. Aromen, Konservierungsmitteln, Geschmacksverstärker, Würz- &amp; Säuerungsmittel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lupineneiweiß</li> <li>• Tofu</li> <li>• Seidentofu</li> <li>• Tempeh</li> <li>• Yuba</li> <li>• Sojaprodukte (natur)</li> </ul>
Speiseöle, -fette, Essig		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öle mit Würz- &amp; Kräuterzusätzen</li> <li>• Kräuter- Knoblauch-, Gewürzbutter</li> <li>• Diät-, Halbfettmargarine</li> <li>• Schmalz mit Zusätzen</li> <li>• Kräuternessig</li> <li>• Essige mit Würz &amp; Kräutermischungen</li> <li>• Malzessige</li> <li>• Sushi-, Reis-Essig</li> <li>• Balsamico-Creme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öle</li> <li>• Reine Pflanzenfette</li> <li>• Margarine, Schmalz</li> <li>• Butter, -schmalz, Ghee</li> <li>• Essig ohne Würz &amp; Kräuterzusätze</li> <li>• Obstessig</li> <li>• Essigessenz</li> <li>• Rot-, Weißweinessig</li> <li>• Branntweinessig</li> <li>• Balsamico-Essig</li> <li>• Aceto Balsamico</li> </ul>
Zucker, Süßungsmittel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Süßstoffe, Stevia</li> <li>• Aromatisierter Taubenzucker, Gelierzucker, etc</li> <li>• Fondant, Geleeguss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Zuckersorten</li> <li>• Sirupe</li> <li>• Gelierzucker</li> </ul>
Brotaufstriche		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuss-Nugat-Cremes</li> <li>• Vegetarische Aufstriche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marmelade, Gelee, Konfitüre, Fruchtaufstrich</li> <li>• Reine Dicksäfte</li> <li>• Honig</li> <li>• Birnenkraut etc.</li> </ul>

# Glutengehalt von Lebensmitteln

Begleitinformation

	glutenhaltig	Vorsicht bei:	glutenfrei
Süßes / Knabberereien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alles mit Waffeln, Kekes, Crisp etc. aus Getreide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle anderen, je nach Zusammensetzung</li> <li>• Chips, Popcorn, etc.</li> </ul>	
Nüsse, Kerne, Saaten		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentenfutter</li> <li>• Kandierte Erzeugnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sämtliche unverarbeitete Mandeln, Kerne &amp; Nüsse</li> </ul>
Gewürze, Gewürzmischungen, Würzsaucen & -pasten, Senf, Mayonnaise		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewürzzubereitungen (z.B. Currypulver), Currysaucen</li> <li>• Gewürzaromenzubereitungen &amp; -präparate</li> <li>• Gewürz(aroma)salze</li> <li>• Würzen &amp; Würzmischungen sowie -soßen</li> <li>• Salatmayonnaise</li> <li>• Mayonnaisecreme</li> <li>• Remoulade</li> <li>• Ketchup</li> <li>• Meerrettich &amp; Senf mit Gewürz- &amp; Kräuterzutaten</li> <li>• Sojasaucen, Miso, Wasabizubereitungen,</li> <li>• Sambal oelek,</li> <li>• Fischsaucen</li> <li>• Chutneys, Relish, Cumberlandsaucen, Worcestersauce, Grillsauce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reine Gewürze &amp; Kräuter</li> <li>• Mischungen aus reinen Gewürzen &amp; Kräutern</li> <li>• Geschmacksverstärker (E 620 – 625)</li> <li>• Senf aus Senf Saat &amp; Salz</li> <li>• Tomatenmark aus Tomaten &amp; Salz</li> <li>• Meerrettich aus Meerrettich &amp; Salz</li> <li>• Mayonnaise</li> </ul>
Back-, Gelier-, Bindemittel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Backtriebmittel</li> <li>• Kuvertüre</li> <li>• Glasuren, Tortenguss</li> <li>• Sahnestandmittel</li> <li>• Färbende Gelatine</li> <li>• Dekorartikel wie Zuckerstreusel, Nonpareile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisch- &amp; Trockenhefe</li> <li>• Andickungsmittel: Agar-Agar (E 406), Carageen (E 407), Johannisbrotkernmehl (E 410), Guarkernmehl (E 412), Pfeilwurzelstärke, Tragant (E 413),</li> </ul>

# Glutengehalt von Lebensmitteln

Begleitinformation

	glutenhaltig	Vorsicht bei:	glutenfrei
Back-, Gelier-, Bindemittel		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mohn- &amp; Nussbackmischungen</li> <li>• Persipanrohmasse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xanthan (E 415), Tarakern (E 417)</li> <li>• Gelatine</li> <li>• Flohsamenschalen</li> <li>• Zitronat, Orangeat</li> <li>• Marzipanrohmasse</li> </ul>
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handelsübliches Bier</li> <li>• Malzbier</li> <li>• Getreidekaffee aus glutenhaltigem Getreide</li> <li>• Weizentee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aromatisierter Kaffee &amp; Kaffeepads</li> <li>• Getreidekaffee</li> <li>• Aromatisierte Teesorten</li> <li>• Tee-Extrakte</li> <li>• Kakaohaltige Getränke</li> <li>• Milchmischgetränke</li> <li>• Cappuccinogetränk-pulver</li> <li>• Limonaden, Brausen</li> <li>• Isotonische Getränke</li> <li>• Getränkepulver</li> <li>• Liköre, Whisky, Glühwein, Punsch, aromatisierter Cidre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Röstkaffee</li> <li>• Kaffee mit Zusatz von Maltodextrin</li> <li>• Getreidekaffee mit speziellem Filterverfahren</li> <li>• Alle Mineral-, Heil- &amp; Tafelwasser</li> <li>• Reiner Schwarz-, Grün-, Weiß-, Früchte &amp; Kräutertee ohne Zusätze</li> <li>• Reines Kakaopulver</li> <li>• 100 % Gemüse- / Obstsaft</li> <li>• Fruchtnektar &amp; -sirup</li> <li>• Wein, Sekt, Prosecco, Süßmost</li> <li>• Sherry, Schnaps, klare Brände, Weinbrand, Obstbrandweine, Rum, Cognac, Tequila, Wodka</li> </ul>