

Gluten: Vorsicht vor den “glutenfreien” Verführungen

Die Lebensmittelindustrie hat diese Nische natürlich genutzt und die Regale unserer Supermärkte und Bioläden mit glutenfreien Produkten gefüllt, die jedoch mit hyperglykämischen Schnellzuckern, trans- und gesättigten Fettsäuren, Emulgatoren, Verdickungsmitteln und nicht minder gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen aller Art verarbeitet sind. Es stimmt, dass die Entfernung von Gluten aus einem Produkt oft dessen Ersatz durch mehrere Zutaten erfordert, um die ursprüngliche Textur wiederherzustellen, aber die Länge der Zutatenliste sollte einen skeptisch stimmen. Je länger die Liste der Inhaltsstoffe ist, desto beunruhigender ist sie! Die gesundheitlichen Risiken, die mit minderwertigen glutenfreien Produkten der Lebensmittelindustrie verbunden sind, sind daher nicht zu vernachlässigen. Auch wenn die großen Marken ein immer breiteres Angebot an glutenfreien Produkten anbieten, sollten Sie also immer für Rohprodukte entscheiden und auf diese stark verarbeiteten Produkte verzichten.

Wenn Sie jedoch aus Not oder einfach, um sich selbst zu verwöhnen, glutenfreies Brot oder Pizzateig, süße oder herzhaft Kekse, Kuchen und anderes Gebäck kaufen möchten, lesen Sie die Zutatenliste sorgfältig durch, um eventuelle versteckte Glutenquellen zu finden, denn es gibt viele. Ein Getreide kann sich unter anderen Namen verstecken: Malz, Maltodextrin, hydrolysierte pflanzliche Proteine, Antbackmittel, modifizierte Stärken usw. Gluten versteckt sich auch in unerwarteten Lebensmitteln wie Sojasoße, Lakritzbonbons, gemahlenem Pfeffer oder tiefgekühlten Pommes (Gluten als Trennmittel zugesetzt), in vielen Wurstwaren und vielem mehr.

Auch Kosmetika und Medikamente sind bedeutende versteckte Quellen von Gluten.