

Glutenhaltige Lebensmittel:

- Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut und Produkte daraus
- Mehl, Griess, Graupen, Stärke, Getreideflocken, Müsli
- Teigwaren, Nudeln, Brot, Brötchen, Baguette, Fladenbrot
- Gnocchi, Klösse, Knödel
- Paniermehl und Paniertes wie z. B. paniertes Fleisch, paniertes Fisch, paniertes Käse
- Hackbraten, Fleischklösse und andere Produkte aus Hackfleisch
- Seitan und Produkte, die Seitan enthalten
- Pizza
- Viele Fertiggerichte
- Kuchen, Torten, Blätterteigteilchen, Hefegebäck
- Kekse, Müsliriegel
- Eiswaffeln
- Salzstangen, Knabbergebäck
- Bier und Malzbier

Die nächste Liste soll jene Produkte aufführen, in denen unter Umständen Gluten enthalten sein KANN. Hier wäre es sinnvoll – zumindest dann, wenn Sie wirklich ganz konsequent glutenfrei leben möchten bzw. müssen – wenn Sie vor dem Kauf oder Verzehr den Hersteller kontaktieren würden.

Verstecktes Gluten:

- Fertigsaucen (auch Würzsaucen wie z. B. Soja- und Fischsauce), Fertigdressings, Fertigsuppen
- Medikamente, Zahnpasta und Kosmetikprodukte wie Lippenpflegestifte
- Aromen, Farbstoffe, Stabilisatoren, Verdickungsmittel, Geliemittel, Geschmacksverstärker
- Essbare Spielknete
- Pommes Frites
- Kroketten, Kartoffelpuffer
- Milchprodukte mit Fruchtzubereitungen
- Manche fettreduzierten Produkte
- Frischkäsezubereitungen mit Kräutern
- Wurst und Würstchen
- Rührei in Restaurants oder Hotels
- Pudding, Eis, Nuss-Nougatcreme
- Chips, Flips und andere Knabbereien
- Schokolade
- Ketchup, Senf und Würzsaucen wie Sojasauce, Fischsauce und andere
- Gewürzmischungen
- Modegetränke, Limonaden
- Aromatisierter Tee oder Kaffee
- Kakaopulver mit Zusätzen versehen

Aus <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/glutenfreie-ernaehrung-ia.html>