

# Landi

angenehm anders

www.landi.ch



LANDI PREIS

12.90

**Glutenfreie Mehlmischung**

2,5 kg (5.16/kg).

89207

# GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG

# Zöliakie und glutenfreie Ernährung

**Gluten** ist der Oberbegriff für verschiedene Klebereiweisse in Brotgetreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Urdinkel, Grünkern, Einkorn und Emmer) und verleiht Backwaren, dank seiner elastischen Spiralstruktur, Geschmeidigkeit und optimale Backeigenschaften.

In den letzten Jahrhunderten wurden stets Getreidesorten mit höherem Glutengehalt gezüchtet, um bessere Backeigenschaften zu erzielen. Auch andere Nahrungsmittel und Speisen, welche aus oder mit diesen Getreidesorten zubereitet werden, enthalten Gluten.

Von Natur aus **glutenfrei** sind Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen sowie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Früchte, Gemüse, Nüsse, Fleisch, Fisch, Milch, Eier usw.

Als **Zöliakie** bezeichnet man jene Erkrankung, die durch Unverträglichkeit von Gluten im Essen verursacht wird. Als Reaktion auf Gluten schädigt das Immunsystem die Zotten des Dünndarmes, wodurch Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen werden. Zöliakie kommt häufig (ca. 1 von 100 Personen) vor und ist immer noch unterdiagnostiziert.

Die **Symptome** bei Erwachsenen können unter anderem sein: Müdigkeit, Erschöpfung, Blutarmut, Eisen- und weitere Mangelzustände, Gewichtsverlust, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, psychische Veränderungen, Bauch- und Knochenschmerzen. Bei Kleinkindern sind die Symptome oft auch Gewichtsverlust, Wachstumsstillstand, Entwicklungsverzögerung, Durchfall, Erbrechen, Blähbauch, Weinerlichkeit, Gereiztheit. Bei grösseren Kindern und Jugendlichen sind ähnliche Symptome wie bei Erwachsenen zu finden.

Tritt eines oder mehrere dieser Symptome auf, sollten **Abklärungen** hinsichtlich Zöliakie vorgenommen werden wie z.B. eine Blutuntersuchung auf zöliakiespezifische Antikörper. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Bei Personen mit Diabetes mellitus (Typ 1), Osteoporose, Schilddrüsenerkrankungen, rheumatoider Arthritis und Down-Syndrom, sowie auch bei Verwandten 1. und 2. Grades von Zöliakie betroffenen, wird Zöliakie zudem vermehrt nachgewiesen. Diese Personen sollten deshalb vorsorglich auf Zöliakie untersucht oder spätestens bei Auftreten von verdächtigen Symptomen kontrolliert werden.

Die konsequente und lebenslang durchgeführte, glutenfreie Ernährung ist die derzeit einzig mögliche **Therapie** der Zöliakie. Vor Beginn einer glutenfreien Ernährung muss aber unabdingbar eine klare ärztliche Diagnostik vorangehen. Zöliakiebetroffene leben mit einer konsequenten glutenfreien Ernährung in der Regel gesund und beschwerdefrei.

Deshalb bietet **LANDI** mit der «**glutenfreien Mehlmischung Panflor**» eine spezielle Mehlmischung an für glutenfreie Backwaren, Feingebäck und vieles mehr.

In zahlreichen Rezepten kann das herkömmliche Brotmehl durch die glutenfreie Mehlmischung Panflor ersetzt werden.

Grundrezepte für glutenfreies Brot und für einen glutenfreien Tiroler Cake lesen Sie auf der Packung. Weitere Rezepte finden Sie unter [www.melior.ch/gourmet](http://www.melior.ch/gourmet). Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Informationen zum Leben mit Zöliakie finden Sie unter: [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch); weitere Informationen zu Nahrungsmittel-Allergien unter [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch).

