



» Wir vertragen uns! «

Wussten Sie das schon?

Verträglich

PSEUDOZEREALIEN

... sind zwar getreideähnliche Pflanzen, lösen jedoch **KEINE** Zöliakie aus.



Buchweizen



Amaranth



Quinoa

Verträglich



Hirse



Mais



Reis



Wildreis



Hafer*

Nicht verträglich



Weizen



Emmer



Gerste



Einkorn



Triticale



Roggen



Dinkel



Kamut

Bitte beachten Sie:

Stellen Sie **KEINE** Selbstdiagnose und essen Sie **NICHT** einfach glutenfrei ohne eine medizinisch abgesicherte Diagnose. Gehen Sie zum Facharzt!



Als Zöliakie-Betroffener sollten Sie auf das „Glutenfrei“-Symbol (durchgestrichene Ähre) achten.

* Unkontaminierter Hafer wird von den meisten Zöliakie-Betroffenen gut vertragen und darf laut EU-Verordnung 41/2009 als glutenfrei bezeichnet werden.

In Zusammenarbeit mit: