

Zöliakie

**Haben Sie kürzlich die Diagnose bekommen
und Sie sind komplett verloren?**

Dann lesen Sie das durch

Was ist die Zöliakie ? Gibt es eine Behandlung ?



- Momentan gilt als Behandlung eine glutenfreie Ernährung
- Jedoch gibt es viele Studien und es kann sein, dass es in ein paar Jahren ein positives Ergebnis gibt.

Hilfreichen Websites



Aha

- Auf dieser Website findest du hilfreiche Informationen über die Zöliakie
- PS : Aha organisiert auch verschiedenen tolle Lager für Kinder und Jugendliche mit Allergien und somit auch für Zöliakie Betroffene

Zoeliakie-Zentrum.ch

- Ist eine Anlaufstelle zum Thema Zöliakie

Ärzte und Fachpersonen

Zöliakie Zentrum am Gastrozentrum Hirslanden Zürich

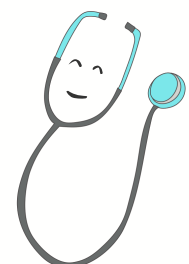
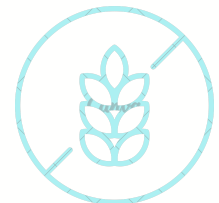
- PD Dr. med. Jonas Zeitz

Zöliakie Zentrum am Gastrozentrum Hirslanden Basel

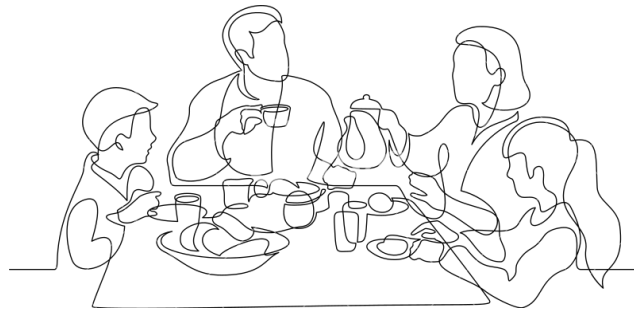
- Diana Studerus BSC Ernährungsberaterin SVDE

**Auf was muss
man verzichten?**

- Weizen
- Dinkel
- Roggen
- Gerste
- Emmer
- Grünkern
- Kamut
- Einkorn
- Triticale



Dos



Don'ts



Für deine Familie

- Immer etwas glutenfreies zuhause haben
- In Deiner Anwesenheit glutenfreie Lebensmittel essen
- Glutenfrei Backen und Kochen
- Kreuzkontamination vermeiden
- Sich über die Zöliakie informieren
- Vor dir glutenhaltige Lebensmittel essen
- Kontaminationsregeln nicht einhalten
- Mit dir in ein Restaurant gehen, ohne sich zu informieren ob es zuverlässige glutenfreie Optionen gibt
- Aussagen wie „Das bisschen schadet doch nicht“

Empfehlungen von Elodie die seit ihren 7. Lebensjahr von Zöliakie betroffen ist

- Ihrer Meinung nach sind die besten Teigwaren von der Marke Rummo
- Die glutenfreien Schokoladenmuffins vom Migros sind ihrer Meinung nach sehr lecker
- Sie findet, dass man das beste glutenfreie Mehl bei Landi bekommt
- Sie konnte beobachten, dass man fast in jeder Drogerie glutenfreie Produkte findet
- Sie ging öfters nach Italien in die Ferien und findet es sehr gut, da es in sehr vielen Restaurants zuverlässige glutenfreie Gerichte gibt
- In Italien gibt es einen Laden namens Conad und dort findet man viele verschiedene glutenfreie Produkte
- Die Fluggesellschaft Easyjet, hat laut Elodie die besten glutenfreien Brownies

Glutenfreie Schokolade Muffins Rezept

Zutaten für etwa 12 Muffins

- 200g Schokolade
- 125g Butter
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 75g glutenfreies Mehl



Zubereitung

1. Schokolade und Butter schmelzen
2. Währenddessen Zucker und Eier gut zusammenrühren
3. Anschliessend das Mehl hinzufügen und rühren
4. Die geschmolzene Butter + Schokolade in die Schüssel hinzufügen und gut zusammenmischen
5. Auf 200 °C ca. 12 Minuten backen

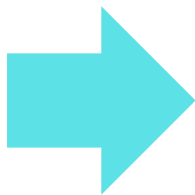
Glutenfreie Bäckereien die alle von uns getestet und genehmigt wurden



Lausanne

Chambelland; Voie du Chariot 5, 1003 Lausanne

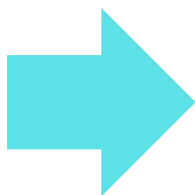
- Ist 13 Minuten zu Fuss von dem Hauptbahnhof entfernt
- Die Benotung von Elodie: 7/10 Noemi: 8/10
- Fazit: Wir finden, dass es eine gute Bäckerei ist jedoch gibt es unserer Meinung nach nicht so viel Auswahl



Bern

Jovi's glutenfreie Bäckerei AG; Brunnmattstrasse 17, 3007 Bern

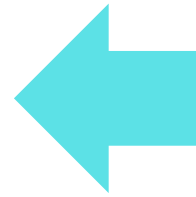
- Ist 15 Minuten zu Fuss von dem Hauptbahnhof entfernt
- Die Benotung von Elodie: 9/10 von Noemi: 8/10
- Fazit: Wir finden die Donut's dort sehr lecker, jedoch sollte man früh am Morgen hingehen, da alles schnell verkauft wird



Zürich

Zufrieden Glutenfree Cafe & Bakery; Weinbergstrasse 157, 8006 Zürich

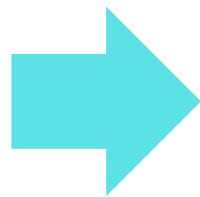
- Ist 24 Minuten zu Fuss von dem Hauptbahnhof entfernt
- Die Benotung von Elodie: 8/10 von Noemi: 9/10
- Fazit: Uns gefallen dort vor allem alle salzigen Produkte sehr gut



Thun

Beck & Cafe Steiner & Co; Schulstrasse 64, 3604 Thun

- Ist 34 Minuten zu Fuss von dem Hauptbahnhof entfernt
- Achtung: Die Bäckerei ist nicht eine 100% glutenfreie Bäckerei, sondern sie putzen einmal pro Woche das Labor gründlich ab und backen anschliessend viele verschiedene glutenfreie Backwaren die sie anschliessend in Plastikfolien einpacken. Somit kommt es zu keinen Kreuzkontaminationen.
- Die Benotung von Elodie: 7,5/10 von Noemi: 8,5/10
- Fazit: Elodie findet die Karacks dort sehr fein. Noemi hatte bei der Bäckerei nicht das Gefühl, dass sich die Gebäcke geschmacklich von glutenhaltigen unterscheiden



Keine Sorge, alles wird gut!