

Gluten findet sich in...	In Produkten wie...
Weizen	Brot
Roggen	Pizza
Hafer	Kuchen
Graupen	Kekse
Vollkornmehl	Fertiggerichten
Grieß	Sahnesoßen
Gerste	Speisestärke
Malz	hydrolysiertem Pflanzeneiweiß
Bulgur	Dextrin
Dinkel	Verdickungsmittel
	Sojasoße
	abgepackter Wurst
	Senf
	löslichem Kaffee
	panierte Lebensmittel
	Ketchup
	Joghurt mit Verdickungsmitteln
	Fruchtmixgetränke (Zusatzstoffe, Aromastoffe)
	künstliche Aromastoffe
	künstliche Farbstoffe

	Gewürzmischungen
	Babybrei
	Kroketten
	Schmelzkäse, z. B. Blauschimmel, Gorgonzola
	Fettreduzierte Produkte (hier wird Fett oft durch Gluten ersetzt)
	modifizierte Stärke
	Zitronensäure
	Nahrungsmittelergänzungsmittel
	Medikamente

Die Liste ist nicht vollständig! Verstecktes Gluten ist allgegenwärtig.

