



# Praxis Dr. Engels

Dr. Engels & Dr. Unsinn

Praxis für Allgemeinmedizin  
Promenadenweg 4  
87484 Nesselwang  
[www.hausarzt-nesselwang.de](http://www.hausarzt-nesselwang.de)  
[info@hausarzt-nesselwang.de](mailto:info@hausarzt-nesselwang.de)  
Telefon: 08361-3206  
Fax: 08361-3740

Praxis Dr. Engels  
Promenadenweg 4, 87484 Nesselwang

---

## **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, Hefengebäck

Kekse, Müsliriegel

Eiswaffeln

Salzstangen, Knabbergebäck

Bier und Malzbier



Praxis Dr. Engels  
Promenadenweg 4, 87484 Nesselwang

---

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, Geliermittel, 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>