

# Darf ich meinen Partner nach dem Bier



# KÜSSEN?

Diese und weitere Fragen zum Spurensatz beantworten die Ernährungsberaterinnen SVDE Beatrice Schilling und Sabina Raschle.

INTERVIEW: VIVIEN WASSERMANN BILDER: ZVG

**Wenn ein Produkt den Zusatz «kann Spuren von Gluten enthalten» aufweist – in welchen Fällen dürfen Zöliakie-betroffene dieses Produkt verzehren bzw. nicht verzehren?**

Es kommt auf die Gesamtsituation an. Die sicherste Strategie bei Zöliakie ist, diese Produkte konsequent zu meiden. Oft gibt es auch entsprechende Alternativen ohne Kontaminationsrisiko. Wenn Betroffene mit gutem Verlauf, zum Beispiel bei normalen Blutwerten, das Produkt nur hin und wieder verwenden, kann dieses geringe Risiko eingegangen werden. Weitere

Überlegungen zur Risikoabschätzung sind aber wichtig:

Bei einem Produkt, das regelmässig oder in grösseren Mengen gegessen wird (Müesli-mischung fürs Frühstück, Waffeln für den Znüni o.ä.) ist es wichtig,

Produkte mit Spurenvermerk konsequent zu meiden. Wer häufig auswärts isst und dort schon ein gewisses «Spuren-Risiko» eingeht, sollte ansonsten Produkte mit «Spurenvermerk» besser konsequent meiden.

**Muss das Brot auf einem separaten Brett (auf dem nur glutenfreies Brot geschnitten wird) geschnitten werden?**

Es ist wichtig, Verunreinigungen durch glutenhaltige Nahrungsmittel (z.B. Mehlstaub, Brotkrümel) zu vermeiden. Ein separates (oder sehr gut gesäubertes) Brotbrett macht darum Sinn.

**Müssen Produkte aus Reis und Mais, wie z.B. Maisflips oder Reiswaffeln, als glutenfrei gekennzeichnet sein, damit ich sie bedenkenlos essen kann?**

Nein, wenn in der Zutatenliste keine glutenhaltige Zutat aufgeführt ist und das Produkt keinen Hinweis auf mögliche Spuren von Gluten auf der Verpackung hat, kann es von Zöliakie-betroffenen gegessen werden.



**Beatrice Schilling**  
Ernährungsberaterin  
SVDE  
beatrice-schilling.ch  
beatrice.schilling@  
diets-hin.ch

**Darf ich meine/n Partner/in küssen, wenn diese/r gerade ein normales Bier getrunken oder Sandwich gegessen hat?**

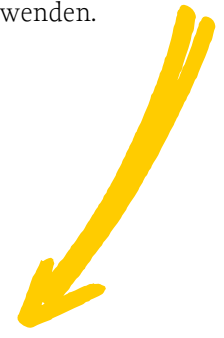
Ja, sofern der/die Partnerin nicht noch Speisereste im Mund hat. Also z.B. Mund spülen vorher.

**Darf das Gspänli meines Kindes ihm einen Apfelschnitz aus seiner Znünibox reichen, wenn es darin vorher auch normales Brot hatte?**

Wenn das Gspänli das Brot am Vortag dabei hatte und die Box zu Hause gereinigt wurde, bevor die Apfelschnitze verpackt wurden, kann das Kind mit Zöliakie gut einen Apfelschnitz essen. Wenn die Apfelschnitze und das Brot gleichzeitig in der Box transportiert wurden, geht das «Znüni-Teilen» nicht.

**Ich bin bei einer Bekannten eingeladen, die mir zuliebe extra einen glutenfreien Kuchen gebacken hat – mit glutenfreien Zutaten, aber ohne extra glutenfreien Handmixer und sonstige Küchengeräte. Kann ich ein Stück von dem Kuchen essen?**

Ja, das geht. Die Küchengeräte wurden nach ihrem letzten Einsatz sicherlich sauber gereinigt und somit sind auch mögliche Glutenspuren weggewaschen worden. Es ist nicht nötig, für glutenfreie Kuchen o.ä. separate Mixer, Backformen etc. zu verwenden.



## Unsere allgemeinen Empfehlungen

Es ist leider oft unklar, ob und welche Mengen Gluten bei Verunreinigungen drin sind oder übertragen werden.

**Darum gilt es, vorsichtig zu sein und das Risiko zu minimieren.**

Es ist heute unklar, ob alle Personen mit Zöliakie gleich sensibel auf kleinste Mengen Gluten reagieren. **Schliessen Sie also nicht von anderen Personen auf sich selbst.**

Studien haben gezeigt, dass, **auch wenn keine spürbaren Beschwerden auftreten, ungesunde Entzündungen im Darm** vorhanden sein können (teilweise sogar bei normalen Blutwerten).

Sollten weitere Untersuchungen und Studien zeigen, welche Art der Verunreinigung wirklich zu einer relevanten Glutenmenge führt – und allenfalls wer besonders sensibel ist – **darauf – könnten die Empfehlungen in den nächsten Jahren noch differenziert werden.**



**Sabina Raschle**  
Ernährungsberaterin  
SVDE, Ernährungszentrum Zürich,  
ernaehrungszentrum.ch  
kontakt@ezch.ch