



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



Gluten

Merkblatt aktualisiert 2026

Inhalt	Seite
Einleitung	2
Was ist Gluten und wo kommt es vor?	2
Kennzeichnung	2
Für wen ist glutenfreie Ernährung nötig?	3
Glutenfreie Ernährung für Gesunde?	4
Empfehlung für Kinder	4
Quellen	5
Impressum	5

Einleitung

Gluten ist in Verruf geraten. Von vielen wird dieses Getreideprotein für verschiedene Krankheiten wie z. B. Übergewicht, Diabetes, Alzheimer und für Verdauungsbeschwerden verantwortlich gemacht. So ernähren sich zunehmend mehr Menschen glutenfrei. Das Angebot an glutenfreien Produkten im Handel boomt und ist mittlerweile zu einem Millionengeschäft geworden. Die wachsende Auswahl an glutenfreien Produkten ist für Menschen mit einer Zöliakie, einer Gluten-Sensitivität oder einer Weizenallergie ein grosser Fortschritt. Denn es erleichtert ihnen die Lebensmittelauswahl.

Gleichzeitig lässt sich der Trend beobachten, dass immer mehr Menschen glutenfrei essen, obwohl sie nicht an einer der oben genannten Krankheiten leiden. Freiwillig verzichten sie auf Glutenthaltiges – im Glauben ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Das Meiden einer ganzen Lebensmittelgruppe ist jedoch nicht unproblematisch wie im Folgenden erläutert wird.

Was ist Gluten und wo kommt es vor?

Gluten, auch Klebereiweiss genannt, ist der Name für eine Gruppe von Proteinen, die in zahlreichen Getreidearten vorkommen. Glutenthaltig sind folgende Lebensmittel:

- Glutenthaltige Getreidesorten: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Emmer, Grünkern, Kamut, Einkorn und Triticale
- Lebensmittel aus glutenthaltigem Getreide: Mehl, Brot, Teigwaren, Pizza, Knödel, panierte Nahrungsmittel, Kuchen, Torten, Blätterteig, Zwieback, Gebäck, Müesliriegel, Müesliflocken, Griess, Stärke, Bier, löslicher Kaffee

- Glutenthaltige Zutaten sind in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten, z. B. in Form von Weizenstärke oder Gerstenmalz. Sie müssen aber stets im Zutatenverzeichnis hervorgehoben werden (z. B. durch Fettdruck).
- Spezialfall Hafer: Hafer enthält das Eiweiss Avenin, das von vielen erwachsenen Zöliakie-Betroffenen gut vertragen wird. Trotzdem sind die meisten Hafer-Produkte aus dem Handel nicht für Betroffene geeignet, da sie mit glutenthaltigem Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel verunreinigt sein können.

Glutenfreie Lebensmittel sind: Gemüse, Früchte, Kartoffeln, Reis, Mais(mehl), Buchweizen, Kastanien(mehl), Hirse, Amaranth, Quinoa, Hülsenfrüchte (Bohnen, Kichererbsen, Lupine, Soja) und daraus hergestellte Produkte (z. B. Sojamehl, Tofu), Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Samen, Kerne, Pflanzenöle und -fette, Butter etc.

Kennzeichnung

Laut dem Lebensmittelgesetz müssen allergene Zutaten und damit auch glutenthaltige Zutaten speziell gekennzeichnet werden. In der Zutatenliste werden deshalb glutenthaltige Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse besonders hervorgehoben, z. B. durch Fettdruck oder Grossbuchstaben.

INFO

Knäckebrot/Pain croustillant/Pane croccante

Zutaten: Roggenvollkornmehl 70 % (Schweiz, Europa), Weizenkleie (Schweiz, Europa), Haferflocken (Schweiz, Europa), Rohrzucker, Kochsalz.

Alle landwirtschaftlichen Zutaten stammen aus biologischer Produktion.

Ingédients: farine de seigle complète 70 % (Suisse, Europe), son de froment (Suisse, Europe), flocons d'avoine (Suisse, Europe), sucre de canne, sel de cuisine.

Tous les ingrédients agricoles sont issus de la production biologique.

Ingredienti: farina di segale integrale 70 % (Svizzera, Europa), crusca di frumento (Svizzera, Europa), fiocchi d'avena (Svizzera, Europa), zucchero di canna, sale da cucina. Tutti gli ingredienti agricoli provengono da produzione biologica.

Nicht immer kann ausgeschlossen werden, dass verarbeitete Lebensmittel ohne glutenthaltige Zutaten auch tatsächlich frei von Gluten sind. In Betrieben, wo auch glutenthaltige Lebensmittel verarbeitet



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

werden, kann es nämlich unbeabsichtigt zu Verunreinigungen mit glutenhaltigen Lebensmitteln kommen. Falls der Glutengehalt im Endprodukt über 200 mg /kg (bzw. 200 mg / Liter) liegt oder liegen könnte, muss das Lebensmittel einen entsprechenden Hinweis tragen (z. B. «kann Gluten enthalten» oder «kann Spuren von Gluten enthalten»).

Im Lebensmittelgesetz ist ausserdem geregelt, dass ein Lebensmittel mit «glutenfrei» ausgelobt werden darf, wenn es höchstens 20 mg Gluten pro Kilogramm Lebensmittel enthält.

In der Schweiz gibt es zwei Gütesiegel, welche glutenfreie Produkte auszeichnen: das Schweizer Allergie-Gütesiegel und das Glutenfrei-Symbol der IG Zöliakie.

- Glutenfrei-Symbol



- Schweizer Allergie-Gütesiegel (2 Varianten)



Hinweis: Das Schweizer Allergie-Gütesiegel kennzeichnet nicht nur glutenfreie Produkte, sondern auch andere Produkte, die für Menschen mit Allergien und Intoleranzen geeignet sind. Welche Inhaltsstoffe – ob z. B. Laktose oder Gluten – in den Produkten mit dem Gütesiegel nicht enthalten sind, sieht man aus den grafischen Zusatz-Informationen auf den jeweiligen Verpackungen.

Für wen ist eine glutenfreie Ernährung nötig?

Eine glutenfreie Ernährung ist nur sinnvoll, wenn von einer Ärztin oder einem Arzt eine Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie oder Glutensensitivität) festgestellt wurde.

Zöliakie: Hierbei handelt es sich um eine vererbte Autoimmunerkrankung. Der Verzehr von Gluten führt zu Entzündungen im Dünndarm und langfristig zu einer Zerstörung der Darmzotten. In der Folge kann der Darm nur noch vermindert Nährstoffe aufnehmen und es kommt zu einer Unterversorgung des Körpers. Etwa 1% der Schweizer Bevölkerung sind von einer Zöliakie betroffen. Für eine eindeutige Diagnose ist ein Bluttest (IgA-Antikörpertest) und eine Dünndarmbiopsie nötig.

Glutensensitivität: Bei der Nichtzöliakie-Glutensensitivität sind weder Antikörper gegen Gluten vorhanden, noch ist die Darmschleimhaut beschädigt. Es handelt sich somit weder um eine Autoimmunerkrankung noch um eine Allergie. Die Betroffenen leiden unter Beschwerden wie Bauchschmerzen, Ekzemen, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Durchfall. Unter Fachpersonen ist umstritten, ob diese Erkrankung tatsächlich existiert. Möglicherweise ist nicht das Gluten, sondern bestimmte Zuckerarten und mehrwertige Alkohole (sogenannte FODMAPs) für die Symptome verantwortlich. Es gibt keinen Test, um die Diagnose einer Gluten-Sensitivität eindeutig zu stellen. Ein Provokationstest könnte jedoch einen Hinweis geben.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Zusatzinfo: FODMAP

FODMAP (= fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols) umfasst eine Gruppe von Kohlenhydraten und mehrwertigen Alkoholen (Polyole), die im Darm nicht oder nur ungenügend verdaut werden. Unverdaut gelangen sie in den Dickdarm, wo sie von Darmbakterien abgebaut werden. Dabei entstehen Gase wie Kohlendioxid und Methan, was bei empfindlichen Personen zu Bauchkrämpfen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung führen kann. Zu den FODMAP zählen unter anderem:

- Fructose (Fruchtzucker), z. B. in Früchten und Gemüse
- Lactose (Milchzucker), z. B. in Milch und Milchprodukten
- Oligosaccharide wie Fructane, Fructo- und Galactooligosaccharide, Inulin, Galactane, z. B. in Weizen, Gerste, Roggen, Hülsenfrüchten, Artischocken
- Polyole wie Sorbit, Xylit, Mannit und andere, z. B. in Früchten, Gemüse und in Lebensmitteln, die mit Polyolen gesüsst wurden.

Sonderfall Weizenallergie: Es gibt auch Unverträglichkeiten, bei denen nur gewisse glutenhaltige Lebensmittel nicht vertragen werden. Dazu gehört die Weizenallergie. Die Betroffenen reagieren allergisch auf Gluten und/ oder andere Weizenproteine mit der Bildung von Antikörpern. Der Verzehr von Weizen und verwandten Sorten (Dinkel, Emmer, Grünkern, Kamut, Einkorn, Triticale) kann zu Verdauungsbeschwerden (Bauchschmerzen, Erbrechen, Durchfall) führen. Weitere Symptome sind Schwellungen im Mundbereich, Ausschläge auf der Haut sowie asthmatische Beschwerden. In schweren Fällen kann es zu einem anaphylaktischen Schock mit Atemnot und Herz-Kreislauf-Stillstand kommen. Etwa ein halbes Prozent der Bevölkerung reagiert allergisch auf Weizen, insbesondere Kleinkinder, wobei die Allergie bei 90 % der betroffenen Kinder mit zunehmendem Alter abklingt. Für eine eindeutige Diagnose werden die Symptome analysiert und zusätzlich ein IgE-Antikörpertest (Bluttest) und / oder ein Haut-Pricktest durchgeführt. Bei einer Weizen-

allergie muss Weizen und verwandte Sorten (Dinkel, Emmer, Grünkern, Kamut, Einkorn, Triticale) gemieden werden. Andere glutenhaltige Getreide wie Roggen, Hafer, Gerste etc. werden meistens vertragen.

Wissenswertes

- Eine glutenfreie Ernährung schützt nicht vor Krankheiten und bringt für Gesunde keinen Zusatznutzen.
- Bei Verdacht auf eine Unverträglichkeit empfiehlt sich immer eine fundierte Abklärung durch eine Ärztin bzw. einen Arzt.
- Verdauungsbeschwerden können andere Ursachen haben als eine Glutenunverträglichkeit
- Erst die Diagnose, dann die Therapie: Wer voreilig auf Gluten verzichtet, erschwert die Diagnose.

Glutenfreie Ernährung für Gesunde?

Der Rummel um den Glutenfrei-Trend vermittelt den Eindruck, dass eine glutenfreie Ernährung vor Krankheiten schützen könne und besser für den Körper sei. Sofern aber keine der oben genannten Erkrankungen vorliegt, ist eine glutenfreie Ernährung nicht nötig und bietet keinen Zusatznutzen. Im Gegenteil: Glutenhaltige Getreide sind wichtige Nährstofflieferanten. Werden sie ersatzlos gestrichen, kann dies eine schlechtere Versorgung mit Nährstoffen wie Nahrungsfasern, B-Vitaminen, Magnesium, Zink und Eisen zur Folge haben.

Empfehlungen für Kinder

Es wird davon abgeraten, Kinder ohne Diagnose glutenfrei zu ernähren. Denn Kinder haben einen höheren Nährstoffbedarf als Erwachsene. Weizen, Roggen, Gerste und die daraus hergestellten Produkte (insbesondere Vollkornprodukte) liefern Energie und viele lebenswichtige Nährstoffe. Ohne diese fällt ein breites Spektrum von Lebensmitteln vom Speiseplan. Dies hat eine starke Einschränkung im Alltag, beim Essen in der Schule, beim Kindergeburtstag etc. zur Folge. Ausserdem kann ein Nährstoffmangel auftreten, wenn die Getreide nicht durch andere ersetzt werden. Eine glutenfreie Ernährung schützt nicht vor einer Zöliakie oder einer Weizenallergie.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Quellen

1. Arroyo A: Gluten unter Generalverdacht. In: tabula 1/2018.
2. Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Selbstdiagnose Unverträglichkeit - «frei von»-Lebensmittel nur bei bestimmten Lebensmittelunverträglichkeiten sinnvoll. Presseinformation: DGE aktuell, Presse 01/2018 vom 10.01.2018, abgerufen unter <https://www.dge.de/presse/meldungen/pressearchiv/selbstdiagnose-unvertraeglichkeit/> am 29.7.2026
3. Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: Merkblatt Ernährung und Zöliakie, 2024

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2026

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Das Merkblatt wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Schweiz und mit der fachlichen Unterstützung von aha! Allergiezentrum Schweiz erstellt.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien
www.sge-ssn.ch



Online-Shop
+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung
+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.