



ICH BIN ZÖLIAKIE-PATIENT

Ich könnte sehr krank werden, wenn ich irgendwelche Nahrungsmittel nehme, die Weizen, Gerste, Roggen und Hafer enthalten, oder auch abgeleitete Produkte von diesen Getreiden. Das heißt: Mehl, Brot, Hörnchen, Nudeln, Kroketten, kleine Pasteten, Panierte, Soßen, Suppen, Kuchen, Kekse, Rührteige, Malz, konzentriertes Malz, viele von den Würsten oder konzentrierte Suppen.

Wir, Zöliakie-Patienten, KÖNNEN Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Reis, Mais, Soja und Kartoffeln essen. Diese Nahrungsmittel müssen ohne Mehl vorbereitet werden, d.h. sie müssen gekocht, gegrillt, gebraten, gebacken oder einfach roh konsumiert werden.

BITTE, FALLS SIE ZWEIFEL HABEN, WENN SIE ESSEN VORBEREITEN, FRAGEN SIE MICH!!!!

DANKE SCHÖN.