



Wenn Essen Bauchweh macht - Gluten



Gluten ist in fast allen Getreidesorten, wie Weizen, Roggen und Dinkel enthalten. Es kann zu heftigen Magen-Darmbeschwerden führen.

Wichtig: Der Arzt muss die Immun-erkrankung Zöliakie ausschließen.

Wussten Sie?

- Nur wenn die Beschwerden bei glutenfreier Ernährung verschwinden, machen glutenfreie Lebensmittel Sinn.
- Glutenfrei sind z.B.: Reis, Hirse, Mais, Buchweizen, Quinoa, Amaranth.

Unsere Tipps:

- Die Logos glutenfrei und glutenarm helfen beim Einkauf.
- Glutenhaltige Inhaltsstoffe müssen in der Zutatenliste aufgeführt werden.

www.verbraucherservice-bayern.de

Herstellung:
Verbraucherservice Bayern e.V. (VSB) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.

Geprüft durch:
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.



Wenn Essen Bauchweh macht - Fructose



Fructose bedeutet Fruchtzucker, steckt in Obst, in Säften, Honig und Süßem und kann Blähungen, Krämpfe und Durchfall auslösen.

Wichtig: Die Diagnose vom Arzt! Dann die persönliche Toleranzgrenze von Fruchtzucker ermitteln.

Wussten Sie?

- Nicht auf Obst und Gemüse verzichten. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- Viele Lebensmittel werden mit Fruchtzucker angereichert, z.B. Müsliriegel, Ketchup, Limo.
- Auch Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit können problematisch sein.

Die **Zutatenliste** verrät: Fructose, Fruchtzucker, Maissirup, Glucose-Fructose-Sirup, Fruchtsüße.

www.verbraucherservice-bayern.de

Herstellung:
Verbraucherservice Bayern e.V. (VSB) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.

Geprüft durch:
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.



Wenn Essen Bauchweh macht - Laktose



Blähungen, Krämpfe und Durchfall nach dem Genuss von Milch und Milchprodukten? Schuld ist manchmal die Laktose, auch Milchzucker genannt.

Wichtig: Die Diagnose vom Arzt! Erst dann sind laktosefreie Lebensmittel sinnvoll.

Wussten Sie?

- Milchprodukte enthalten unterschiedlich viel Laktose.
- Gereifter Hartkäse und Butter sind nahezu laktosefrei.
- Die Menge an Laktose, die vertragen wird, ist unterschiedlich.

Die **Zutatenliste** gibt Aufschluss: Laktose hat viele Namen: Milchzucker, Milchpulver, Molke, Molkenpulver, Trockenmilch.

www.verbraucherservice-bayern.de

Herstellung:
Verbraucherservice Bayern e.V. (VSB) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.

Geprüft durch:
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.
Katholischer Frauenbund e.V. (KF) e.V.

