

Migros-Genossenschafts-Bund

**MIGROS**

MERKBLATT

**Glutenintoleranz / Zöliakie**

## Das Wichtigste in Kürze

### Zutatenliste beachten!

Falls ein Produkt glutenhaltige Zutaten enthält, muss dies offen deklariert werden, unter Nennung der glutenhaltigen Getreide (Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer etc.). Glutenhaltige Zutaten dürfen nicht „versteckt“ werden!

### Spurenhinweis beachten!

Auf Spuren durch unbeabsichtigte Vermischungen im Herstellungsprozess muss am Ende der Zutatenliste mit einem Kann-enthalten-Hinweis hingewiesen werden („Kann Gluten enthalten“ oder „Kann Spuren von Gluten enthalten“).

**Produkte mit dem Gütesiegel von aha! und dem Hinweis „glutenfrei“ sind für Betroffene besonders geeignet.**

## Inhalt

1.	Allgemeine Informationen .....	3
1.1	Wer sollte sich glutenfrei ernähren? .....	3
1.2	Was ist Zöliakie? .....	3
1.3	Was ist Gluten? .....	3
1.4	Die glutenfreie Ernährung .....	4
1.5	Gesetzliche Bestimmungen .....	4
2.	Geeignete Produkte bei Zöliakie .....	9
2.1	Migros-Produkte mit dem Gütesiegel von aha! .....	9
2.2	Fremdmarken-Produkte .....	10
2.3	Gesamtsortiment / Verfügbarkeit .....	10
3.	Nützliche Adressen .....	11
3.1	Kontakt Fachstelle Ernährung .....	11
3.2	Kontakt IG Zöliakie .....	11
3.3	Kontakt aha! Allergiezentrum Schweiz .....	12
4.	Hinweise .....	12
4.1	Merkblatt .....	12
4.2	Quellen .....	12

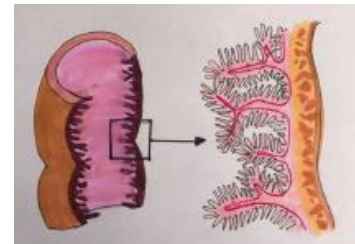
# 1. Allgemeine Informationen

## 1.1 Wer sollte sich glutenfrei ernähren?

Eine glutenfreie Ernährung ist die Therapie für Menschen, welche an Zöliakie (früher auch Sprue genannt) leiden. Die Autoimmunerkrankung Dermatitis Herpetiformis Duhring ist häufig mit einer Zöliakie assoziiert. Diese stark juckende, chronische Hauterkrankung spricht ebenfalls gut auf eine glutenfreie Kost an. Bei einer Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität können sich die Symptome mit einer glutenfreien Ernährung ebenfalls verringern.

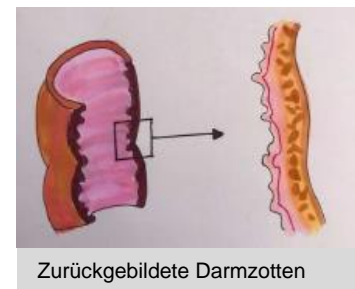
## 1.2 Was ist Zöliakie?

Die Schleimhautoberfläche eines gesunden Dünndarms besteht aus unzähligen feinen Vorwölbungen (=Darmzotten). Sie sieht aus wie ein Hochflur-Teppich. Diese Darmzotten erweitern die Oberfläche des Darms und sorgen durch die vergrößerte Aufnahme­fläche dafür, dass viele Nährstoffe aufgenommen werden können.



Gesunde Darmzotten

Kommt die Darmschleimhaut mit Gluten in Kontakt, führt dies bei Personen mit Zöliakie zu einer Immunreaktion im Dünndarm. Es werden Glutenantikörper produziert und dadurch Stoffe freigesetzt, welche die Dünndarmschleimhaut angreifen. Dies führt zu einer chronischen Entzündung und Rückbildung der Dünndarmzotten, einer sogenannten Zottenatrophie. Der Dünndarm sieht dann aus wie ein Gartenschlauch. Sind die Dünndarmzotten beschädigt oder zerstört, ist die Oberfläche stark verkleinert und es werden weniger Nährstoffe aufgenommen. Die Nährstoffdefizite können im Laufe der Zeit zu Mangelerscheinungen führen.



Zurückgebildete Darmzotten

Die Symptome können unterschiedlich sein. Bei Erwachsenen sind Eisenmangel und Magen-Darm-Beschwerden typisch, bei Kindern stehen Wachstums- und Gedeihstörungen im Vordergrund. Heute werden aber immer mehr auch symptomarme Fälle von Zöliakie diagnostiziert. Bei Verdacht auf die Erkrankung kann eine Blutuntersuchung (Antikörpertest) durch den Arzt / die Ärztin durchgeführt werden. Zur Sicherung der Diagnose ist zusätzlich eine Dünndarmbiopsie (Entnahme von Dünndarmgewebe) nötig. Damit die Testergebnisse aber aussagekräftig sind, darf die glutenfreie Ernährung erst nach diesen medizinischen Abklärungen und gesicherter Diagnose gestartet werden.

In der Schweiz sind schätzungsweise 1% der Bevölkerung von Zöliakie betroffen. [1]

Die Ursache von Zöliakie ist trotz intensiver Forschung noch nicht eindeutig geklärt. Die genetische Veranlagung spielt dabei eine wichtige Rolle. Zusätzliche Faktoren wie Infekte kommen als Auslöser in Betracht.

Die Therapie besteht aus einer lebenslangen, glutenfreien Ernährung. Auch bei symptomarmen Fällen ist dies sehr wichtig, denn eine glutenfreie Diät behebt nicht nur die Symptome, sondern vermindert auch das Risiko für Spätschäden.

## 1.3 Was ist Gluten?

Gluten ist ein Sammelbegriff für bestimmte Proteine (Eiweisse), welche in verschiedenen Getreidesorten enthalten sind. Zu diesen Getreidesorten zählen Weizen, Dinkel, Gerste und Roggen sowie die Urkornarten Kamut, Grünkern, Einkorn und Emmer. Kreuzungen wie Triticale (Weizen und Roggen) enthalten ebenfalls Gluten. Eine besondere Stellung nimmt Hafer ein.

Neuere Studien konnten zeigen, dass ein Grossteil der Zöliakie-Betroffenen speziell produzierten und nicht mit Weizen, Roggen, Gerste etc. verunreinigter Hafer verträgt, während nur eine geringe Anzahl von Betroffenen nachweislich auf das Avenin im Hafer reagiert [1].

Gluten wird auch als Klebereiweiss bezeichnet. Durch seine verschiedenen lebensmitteltechnologischen Eigenschaften wird es von der Lebensmittelindustrie gerne als Hilfsstoff eingesetzt. So kann Gluten beispielsweise als Emulgator, als Trägerstoffe für Aromen, als Bindemittel für Wasser oder als Stabilisator eingesetzt werden. Bei der Herstellung von Brot beispielsweise nimmt Gluten Wasser auf und verbindet sich zu einer zähen, dehnbaren Masse. So kann dann ein Laib geformt werden, der beim Backen nicht auseinanderfällt.

## 1.4 Die glutenfreie Ernährung

Wer sich glutenfrei ernährt, muss die oben erwähnten Getreidesorten und alle daraus hergestellten Produkte oder Speisen wie Brot, Gebäck, Teigwaren, Flocken, Paniertes, Mehlsaucen etc. meiden. Auch viele Fertigprodukte enthalten Gluten in irgendeiner Form. Es ist deshalb wichtig, dass Zöliakie-Betroffene jede Speise und jedes Fertigprodukt, welches verzehrt werden soll, kritisch hinterfragen. Die Zutatenliste, die auf verpackten Produkten aufgedruckt ist, stellt dabei eine wertvolle Hilfe dar.

Mais, Reis, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen, Soja etc. sind von Natur aus glutenfrei und bieten sich als Ersatz für glutenhaltige Getreidesorten an. Ebenso sind natürlich auch unverarbeitete Grundnahrungsmittel, wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Obst, Öle und Zucker gut geeignet.

Glutenfreie Spezialprodukte stellen eine gute Alternative zu beliebten glutenhaltigen Produkten wie Mehl, Brot, Teigwaren etc. dar. (siehe unter 2.1)

## 1.5 Gesetzliche Bestimmungen

### 1.5.1 Deklarationspflicht von glutenhaltigen Zutaten

Die Lebensmittelgesetzgebung (genauer gesagt: Art. 11 der Verordnung des EDI betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) vom 16. Dezember 2016, SR 817.022.16) hält fest, dass die **wichtigsten allergenen Zutaten** - und dazu zählen auch die glutenhaltigen Getreide – namentlich **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und **Hafer** - und daraus hergestellte Erzeugnisse – **immer deklariert werden müssen!**

Ob ein Produkt Gluten in irgendeiner Form enthält, lässt sich also aufgrund der **Zutatenliste** eines Produktes erkennen. Glutenhaltige Zutaten dürfen nicht „versteckt“ werden! Im Gegenteil: Seit dem 01.01.2016 müssen allergene Zutaten in der Zutatenliste besonders hervorgehoben werden, zum Beispiel durch Fettdruck oder mit Grossbuchstaben (Beispiele: **Weizenstärke**, **WEIZENmehl**)

**Wichtig:** Deklariert wird nicht „Gluten“. Achten Sie also nicht auf das Wort Gluten, sondern auf das Vorkommen der Worte Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel etc. in der Zutatenliste.

Sehen Sie dazu auch die nachfolgende Tabelle sowie die Erläuterungen unter 1.5.2.

<u>ERLAUBT (nicht abschliessend)</u>	<u>VERBOTEN</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reis, Wildreis</li> <li>- Hirse</li> <li>- Buchweizen</li> <li>- Mais</li> <li>- Quinoa, Amarant</li> <li>- glutenfreier Hafer *</li> <li>- Kartoffeln</li> <li>- Tapioka, Maniok, Sago</li> <li>- Soja, Sojamehl, Tofu</li> <li>- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen etc.)</li> <li>- Kastanien, Kastanienmehl</li>   <li>- Gewürze</li> <li>- Gewürzmischung, -extrakte</li> <li>- Gewürzzubereitungen **</li> <li>- Würze **</li> <li>- Streuwürze, Würzmischung **</li> <li>- Sojasauce **</li> <li>- Curry **</li>   <li>- Alle Zusatzstoffe (E-Nummern), inkl. Gelier- und Verdickungsmittel**</li>   <li>- Maltodextrin</li> <li>- Malzzucker, Maltose</li> <li>- Maltit</li> <li>- Isomalt</li>   <li>- Glukose / Dextrose</li> <li>- Glukosesirup</li>   <li>- Pflanzliche Nahrungsfasern: Inulin, Oligofructose, Fructo-Oligosaccharide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Weizen</b></li> <li>- <b>Roggen</b></li> <li>- <b>Gerste</b></li> <li>- <b>Dinkel</b></li> <li>- <b>Hafer *</b></li>   <li>- <b>Grünkern</b></li> <li>- <b>Einkorn</b></li> <li>- <b>Emmer</b></li> <li>- <b>Khorasan-Weizen (Kamut)</b></li> <li>- <b>Triticale</b></li>   <li>... und sämtliche daraus hergestellten Produkte und Zutaten</li> </ul>

*\* Laut den aktuellen Schweizer Empfehlungen können die meisten Betroffenen geringe Mengen Hafer in die Ernährung einschliessen. Es eignet sich aber nur speziell produzierter Hafer, der nicht mit Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste oder Kreuzungen daraus verunreinigt ist. Es wird empfohlen, den Konsum am Anfang auf eine Portion am Tag zu beschränken und die Menge schrittweise zu steigern. Es wird zu einer kontrollierten Einführung unter ärztlicher Betreuung geraten. [2]*

*\*\* Falls glutenhaltige Zutaten enthalten sind, ist dies ersichtlich (z.B. Streuwürze (mit **Weizen**), modifizierte Stärke (enthält **Weizen**)).*

## 1.5.2 Häufige Fragen im Zusammenhang mit Deklarationen

### **Gewürze, Gewürzmischungen und Gewürzextrakte:**

In der Lebensmittelgesetzgebung (genauer gesagt: Art. 94 – 103 der Verordnung des EDI über Lebensmittel pflanzlicher Herkunft, Pilze und Speisesalz vom 16. Dezember 2016, SR 817.022.17) steht:

- Gewürze sind getrocknete, kräftig riechende oder schmeckende Pflanzenteile, wie Wurzeln, Wurzelstöcke, Zwiebeln, Rinden, Blätter, Kräuter, Blüten, Früchte, Samen oder Teile davon, die Lebensmitteln zum Zwecke der Geschmacksbeeinflussung zugegeben werden.
- Gewürzmischungen sind Mischungen, die ausschliesslich aus Gewürzen bestehen.
- Gewürzextrakte sind Extrakte, die durch physikalische Verfahren, einschliesslich der Destillation, aus Gewürzen gewonnen werden.

⇒ Gewürze, Gewürzmischungen und Gewürzextrakte ohne weitere Hinweise auf glutenhaltige Zutaten sind **glutenfrei**.

### **Gewürzzubereitung:**

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

- Gewürzzubereitungen sind Mischungen von Gewürzen oder Küchenkräutern und weiteren Zutaten, wie Ölen, Fetten, Zuckerarten, Stärken, Hefeextrakt oder Speisesalz, die zum Zwecke der Geschmacksbeeinflussung, der Aromatisierung oder der besseren Anwendung zugegeben werden.

⇒ Enthält eine Gewürzzubereitung Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies **deklariert** werden (z.B. so: „Gewürzzubereitung (mit **Weizenstärke**)“).

### **Curry:**

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

- Curry ist eine Mischung von Gewürzen wie Kurkuma, das auch als farbgebender Bestandteil zugegeben wird, Pfeffer, Paprika, Ingwer, Koriander, Kardamom, Nelken und Zimt. Es können auch andere aroma- und geschmacksbeeinflussende Zutaten wie Stärke, Zuckerarten oder Speisesalz zugegeben werden.

⇒ Enthält Curry Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies **deklariert** werden (z.B. so: „Curry (mit **Weizenstärke**)“).

### **Sojasauce:**

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

- Sojasauce ist eine würzähnliche Sauce, die durch enzymatischen und teilweise auch säurehydrolytischen Abbau überwiegend von Sojabohnen und entfettetem Sojamehl hergestellt wird. Zur Geschmackbeeinflussung kann sie Zutaten wie Speisesalz oder Zuckerarten enthalten.

Sojasauce welche ausschliesslich aus Sojabohnen hergestellt wird, ist glutenfrei. Neben Sojabohnen wird aber oft auch glutenhaltiges Getreide (Weizen) als Ausgangsmaterial für die Herstellung von Sojasauce verwendet. Während der Herstellung wird das Gluten allerdings weitgehend abgebaut und somit inaktiviert. Dennoch sind Spuren von Gluten möglich.

⇒ Wird bei der Herstellung einer Sojasauce auch Weizen verwendet, so wird dies entsprechend **deklariert** (z.B. Sojasauce (mit **Weizen**)).

### **Würze:**

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

- Würze ist das flüssige, halbfeste oder feste Abbauprodukt von Eiweissstoffen, das der Geschmacksbeeinflussung von Speisen dient. Zur Erzielung bestimmter Geschmacksrichtungen können Zutaten, wie Fleisch-, Hefe-, Pilz-, Gewürz- oder Gemüseextrakte, sowie Zuckerarten zugegeben werden.

Als Ausgangsmaterial, also als „Eiweissstoff“, kann auch Gluten (Weizen) dienen. In der Regel erfolgt die Herstellung mittels Säurehydrolyse (Abbau der Eiweissstoffe mit Hilfe von starker Säure), was zu einem vollständigen Abbau und damit zur Inaktivierung von Gluten führt.

⇒ Würze, als Zutat aufgeführt und ohne weitere Hinweise auf glutenhaltige Zutaten, gilt somit als **glutenfrei**.

Ausnahme: Würze, welche im Fläschchen für den Hausgebrauch angeboten wird (z.B. Mirador-Würze), kann auch mittels enzymatischer Hydrolyse oder auf der Basis von Sojasauce hergestellt worden sein. Hier sind **Spuren von Gluten möglich**, weil bei der enzymatischen Hydrolyse der vollständige Abbau der Eiweissstoffe nicht gewährleistet ist.

⇒ Wird bei der Herstellung einer Würze auch Weizen verwendet, so wird dies entsprechend **deklariert** (z.B. Würze (mit **Weizen**))

### **Streuwürze, Würzmischung:**

In der Lebensmittelgesetzgebung steht:

- *Streuwürze ist ein festes, mischfähiges, auf Basis von Speisesalz hergestelltes Erzeugnis. Zur Erzielung einer besseren Rieselfähigkeit können Streuwürze weitere Zutaten, wie Hefe, Gemüse, Pilze und Gewürze, sowie Zutaten, wie Stärke oder Fett, zugegeben werden.*
- *Eine Würzmischung besteht aus Streuwürze mit mindestens 10 Massenprozent Gewürzen, Küchenkräutern oder deren Mischungen.*

⇒ Enthält Streuwürze oder eine Würzmischung Weizenstärke (oder eine andere glutenhaltige Stärke), so muss dies **deklariert** werden (z.B. so: „Streuwürze (mit **Weizenstärke**)“).

### 1.5.3 Definition glutenfrei

Die Lebensmittelgesetzgebung (LIV) schreibt vor, dass ein Lebensmittel mit der Bezeichnung „glutenfrei“ versehen werden kann, wenn es einen Glutengehalt von höchstens 20 mg/kg aufweist.

Enthält ein Lebensmittel mit der Bezeichnung «glutenfrei» Hafer, so muss dieser so hergestellt, zubereitet oder verarbeitet sein, dass eine Kontamination durch Weizen, Roggen, Gerste oder Kreuzungen dieser Getreidearten ausgeschlossen ist; der Glutengehalt dieses Hafers darf höchstens 20 mg/kg betragen.

### 1.5.4 „Kann Gluten enthalten“

Bei vielen industriell hergestellten Produkten können Spuren von Gluten nie ganz ausgeschlossen werden, auch wenn sie rezepturmässig ohne glutenhaltige Zutaten hergestellt wurden. Bei der Ernte, beim Transport oder der Lagerung von Rohmaterialien, im Produktionsbetrieb oder auf einer Produktionsanlage kann es zu einer unbeabsichtigten Vermischung von Zutaten und damit zu einer „Verunreinigung“ kommen (sogenanntes „Carry over“).

Derartige Verschleppungen sind in vielen Bereichen der traditionellen und modernen Herstellung von Lebensmitteln schon immer aufgetreten und in manchen Bereichen nicht zu vermeiden. Besonders „heikel“ diesbezüglich sind Cerealien, Müllereiprodukte (wie Polenta-Mais oder Hirseflocken), Biscuits, Trockensuppen und –saucen.

Die Lebensmittelgesetzgebung (LIV) schreibt vor, dass auf unbeabsichtigte Vermischungen mit glutenhaltigen Zutaten hingewiesen werden muss, falls der Gehalt an Gluten 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel übersteigt oder übersteigen könnte. Dies hat mittels eines entsprechenden Hinweises (zum Beispiel „Kann Gluten enthalten“ oder „Kann Spuren von Gluten enthalten“) am Ende der Zutatenliste zu geschehen.

Der Hersteller muss jedoch belegen könnten, dass alle im Rahmen der Guten Herstellungspraxis gebotenen Massnahmen ergriffen wurden, um die unbeabsichtigten Vermischungen zu vermeiden oder möglichst gering zu halten. Auf Vermischungen, die unter 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel liegen, darf in gleicher Art freiwillig hingewiesen werden. Vom Wortlaut her kann also nicht zwischen einem obligatorischen und einem freiwilligen Hinweis unterschieden werden.

Zusammenfassend lässt sich bezüglich Spuren von Gluten folgendes sagen:

- Bei Produkten ohne glutenhaltige Zutaten (gemäss Zutatenliste) und ohne Hinweis kann erwartet werden, dass kein Gluten enthalten ist bzw. dass ein allfälliger Gehalt unter 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel liegen würde.
- Bei Produkten mit dem Hinweis „Kann Gluten enthalten“ oder einem ähnlichen Hinweis liegt ein allfälliger Gehalt an Gluten unter *oder* über 200mg/kg oder Liter genussfertiges Lebensmittel.
- Bei glutenfreien Spezialprodukten (Produkte mit dem Hinweis „glutenfrei“, Produkte mit der durchgestrichenen Ähre, glutenfreie Produkte mit dem Gütesiegel von aha!) liegt der Gehalt an Gluten unter 20mg/kg.

**Eine absolute Garantie für Glutenfreiheit kann es nicht geben.**



## 2. Geeignete Produkte bei Zöliakie

### 2.1 Migros-Produkte mit dem Gütesiegel von aha!

Glutenfreie Produkte mit dem Gütesiegel von aha! sind für Zöliakie-Betroffene besonders geeignet.

Diese Produkte tragen das grüne aha!-Logo auf der Vorderseite oder die schwarz/weiss-Variante auf der Rückseite



geprüft durch / vérifié par Service Allergie Suisse



Das Gütesiegel von aha! wird vergeben durch die Service Allergie Suisse SA und zeichnet Produkte und Dienstleistungen aus, die unter besonderer Berücksichtigung der Allergie- und Intoleranzproblematik hergestellt, gekennzeichnet und vertrieben werden. Es basiert auf strengen Richtlinien, welche über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehen. Die Produkte werden in einem strengen dreistufigen Zertifizierungsablauf durch unabhängige Stellen geprüft. Für die Empfehlung und die Einhaltung der strengen Richtlinien stehen die massgebenden medizinischen Fachleute und wichtige Institutionen ein. Weitere Informationen über aha! Allergiezentrum Schweiz sowie das aha!-Gütesiegel finden Sie unter [www.aha.ch](http://www.aha.ch) und [www.service-allergie.ch](http://www.service-allergie.ch).

aha!-Produkte sind im Hinblick auf einen oder auch mehrere Auslöser von Allergien oder anderen Unverträglichkeiten optimiert. Um welche(n) Auslöser es sich handelt, ist im gelben Balken neben dem aha!-Logo deutlich angegeben. Studieren Sie deshalb die Informationen auf der Verpackung sorgfältig und treffen Sie die Wahl gemäss Ihren individuellen Einschränkungen und Bedürfnissen.

Beachten Sie, dass nur diejenigen aha!-Produkte für Zöliakie-Betroffene geeignet sind, welche zusätzlich zum aha!-Logo den Hinweis „glutenfrei“ oder „glutenfrei, mit Hafer“ tragen.

Produkte mit dem Gütesiegel von aha! für die Eigenschaft „glutenfrei“ weisen entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen (siehe unter 1.5.3) einen Restglutengehalt von höchstens 20 mg/kg auf.



Produkte mit dem Gütesiegel von aha! für die Eigenschaft „glutenfrei, mit Hafer“ enthalten speziell produzierten Hafer, der **nicht** mit glutenhaltigem Getreide wie Weizen, Roggen etc. verunreinigt ist. Siehe dazu unter 1.3.



Laut den aktuellen Schweizer Empfehlungen können die meisten Betroffenen geringe Mengen Hafer in die Ernährung einschliessen. Es eignet sich aber nur speziell produzierter Hafer, der nicht mit Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste oder Kreuzungen daraus verunreinigt ist. Es wird empfohlen, den Konsum am Anfang auf eine Portion am Tag zu beschränken und die Menge schrittweise zu steigern. Es wird zu einer kontrollierten Einführung unter ärztlicher Betreuung geraten.

Die Migros lässt sämtliche Allergikerprodukte von Eigenmarken sowie Produkte von Alnatura/Alnavit durch Service Allergie Suisse zertifizieren. Eine Übersicht über das aha!-zertifizierte Sortiment findet sich hier:

<https://www.service-allergie.ch/de/produkte#/index>

→ Filter: Hersteller / Detailhändler → Migros

## 2.2 Fremdmarken-Produkte

Die Migros bietet auch glutenfreie Produkte von Fremdmarken an und erweitert dadurch die Auswahl zusätzlich. Diese Produkte sind textlich als «Glutenfrei» oder «Glutenfree» ausgelobt.

## 2.3 Gesamtsortiment / Verfügbarkeit

Das glutenfreie Sortiment wird laufend erweitert. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Produkte in allen Migros-Filialen und Genossenschaften erhältlich sind. Die Verfügbarkeit der Produkte in den einzelnen Filialen lässt sich im Migros-Onlineshop einsehen: <https://www.migros.ch/de/health/glutenfrei>  
→ **Produkt auswählen** → **Verfügbarkeit in Filialen prüfen**.

Die meisten Produkte können zudem online auf <https://www.migros.ch/de> bestellt werden.

Die Migros führt keine Liste mit allen Produkten, welche sich für eine glutenfreie Ernährung eignen. Wir erachten eine solche Liste nicht als sinnvoll, da sie unter anderem eine falsche Sicherheit vortäuschen würde. Mit unseren Informationen über eine glutenfreie Ernährung möchten wir lieber **Hilfe zur Selbsthilfe** bieten. Entscheidend ist, dass die Zutatenlisten auf unseren Verpackungen genau studiert werden, damit glutenhaltige Zutaten erkannt werden. Dies ist anfänglich zwar aufwändig und mühsam. Letztendlich fahren Betroffene aber besser so – davon sind wir überzeugt.

### 3. Nützliche Adressen

#### 3.1 Kontakt Fachstelle Ernährung

Für allfällige Fragen steht Ihnen die Fachstelle Ernährung gerne zur Verfügung:

Migros-Genossenschafts-Bund  
Fachstelle Ernährung  
Postfach  
8031 Zürich

Sie erreichen uns via die **M-Infoline**, entweder telefonisch (0800 84 0848) oder über das Kontaktformular: <https://help.migros.ch/de.html>

#### 3.2 Kontakt IG Zöliakie

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz  
Geschäftsstelle  
Bahnhofstrasse 7b  
6210 Sursee

Tel.: 061 271 62 17  
E-Mail: [info@zoeliakie.ch](mailto:info@zoeliakie.ch)  
[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)

Association Romande de la Coeliakie (ARC)  
Rue Louis-Favre 76  
2017 Boudry

Tél.: 079 352 04 30  
E-Mail: [info@coeliakie.ch](mailto:info@coeliakie.ch)  
[www.coeliakie.ch](http://www.coeliakie.ch)

Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana  
Via Campagna 25 L  
6503 Bellinzona

Tel.: 079 614 07 79  
E-Mail: [info@celiachia.ch](mailto:info@celiachia.ch)  
[www.celiachia.ch](http://www.celiachia.ch)

### **3.3 Kontakt aha! Allergiezentrum Schweiz**

Für allgemeine Fragen im Zusammenhang mit Allergien oder anderen Unverträglichkeiten können Sie sich an aha! Allergiezentrum Schweiz wenden:

aha! Allergiezentrum Schweiz  
Scheibenstrasse 20  
3014 Bern

Postadresse:  
Postfach 1  
3000 Bern 22

aha!infoline: 031 359 90 50 (Montag bis Freitag: 08.30 – 12.00 Uhr)

E-Mail: [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

## **4. Hinweise**

### **4.1 Merkblatt**

Die aktuellste Version unseres Merkblattes finden Sie immer auf der Migros-Homepage: [impuls.migros.ch/aha](http://impuls.migros.ch/aha)

Das Merkblatt kann als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Zöliakie und Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) haben ähnliche Symptome und treten manchmal gemeinsam auf. Gerne senden wir Ihnen bei Bedarf auch unser Merkblatt „Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit)“ zu. Oder Sie finden es unter dem oben angegebenen Link.

### **4.2 Quellen**

- [1] Braegger CP, Rogler G, Kiss CM, Furlano RI, Daeniker Roth C, Dimas A, et al. Zöliakie und Ernährung in der Schweiz – eine Standortbestimmung, Stellungnahme und Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) 2010. Bern: Eidgenössische Ernährungskommission (EEK), 2010.
- [2] PD Dr. Jonas Zeitz, Diana Studerus: Hafer in der glutenfreien Ernährung, Empfehlung IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Stand Juni 2022