Gluten-Liste: Was enthält Gluten, was ist glutenfrei?

Die Liste zeigt, welche Getreide und Lebensmittel Gluten enthalten und welche von Natur aus glutenfrei sind. Glutenfreie Lebensmittel können bei der Ernte, in der Verarbeitung oder in der Küche mit Gluten verunreinigt werden. Bei verarbeiteten Produkten sind die mit dem Zeichen der durchgestrichenen Ähre am sichersten.

Zur Orientierung: Bei Zöliakie gelten weniger als 10 mg Gluten am Tag als unbedenklich, das sind ein paar Brotkrümel. „Glutenfrei“ heißt: höchstens 20 mg Gluten je Kilogramm. Am sichersten sind Produkte mit der durchgestrichenen Ähre (IQWiG Ernährung).

GETREIDE MIT GLUTEN

Weizen, auch Hart- und Weichweizen	● enthält Gluten
Khorasan-Weizen (Kamut)	● enthält Gluten
Dinkel (Spelz)	● enthält Gluten
Grünkern	● enthält Gluten
Emmer	● enthält Gluten
Einkorn	● enthält Gluten
Urkorn	● enthält Gluten
Triticale (Kreuzung aus Weizen und Roggen)	● enthält Gluten
Tritordeum (Kreuzung aus Hartweizen und Wildgerste)	● enthält Gluten
Roggen	● enthält Gluten
Gerste	● enthält Gluten

GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE OHNE GLUTEN

Hirse und Teff	○ glutenfrei
Mais	○ glutenfrei
Reis und Wildreis	○ glutenfrei
Amaranth	○ glutenfrei
Buchweizen	○ glutenfrei
Quinoa	○ glutenfrei

SONDERFALL HAFER

Hafer, als glutenfrei gekennzeichnet*	◐ nur mit Kennzeichnung

KNOLLEN, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN

Kartoffeln und Kartoffelstärke	○ glutenfrei
Maniok und Tapioka	○ glutenfrei
Esskastanien	○ glutenfrei
Kochbananen	○ glutenfrei
Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Erbsen	○ glutenfrei
Soja	○ glutenfrei
Lupinen	○ glutenfrei
Erdmandeln	○ glutenfrei
Nüsse und Kokosnüsse	○ glutenfrei
Leinsamen und Chiasamen	○ glutenfrei
Hanf	○ glutenfrei

TIERISCHE LEBENSMITTEL, OBST UND GEMÜSE

Fleisch, unverarbeitet	○ glutenfrei
Fisch, unverarbeitet	○ glutenfrei
Milch, unverarbeitet	○ glutenfrei
Eier	○ glutenfrei
Obst, unverarbeitet	○ glutenfrei
Gemüse, unverarbeitet	○ glutenfrei

AUS GETREIDE, ABER UNBEDENKLICH

Glukosesirup aus Weizen oder Gerste	○ unbedenklich
Dextrose aus Weizen	○ unbedenklich
Maltodextrin aus Weizen	○ unbedenklich
Spirituosen aus Getreide (destilliert)	○ unbedenklich

VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Fertiggerichte und gebundene Soßen	◐ Zutaten prüfen
Panierte Speisen	◐ Zutaten prüfen
Fruchtjoghurt	◐ Zutaten prüfen
Schokolade	◐ Zutaten prüfen
Getränke	◐ Zutaten prüfen
Malzessig und Fertigdressings	◐ Zutaten prüfen
Seitan (pflanzlicher Fleischersatz, vor allem aus Gluten)	● enthält Gluten

* Handelsüblicher Hafer ist oft mit Weizen, Roggen oder Gerste verunreinigt. Bei Zöliakie nur Hafer mit der Kennzeichnung „glutenfrei“ (IQWiG Ernährung, BZfE Hafer).

Die Liste gibt eine Orientierung. Sie ersetzt keine ärztliche Beratung. Stellen Sie Ihre Ernährung erst nach der Diagnose um: Der Bluttest ist nur aussagekräftig, wenn Sie bis dahin Gluten essen (IQWiG).

Quellen

IQWiG Ernährung: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, gesundheitsinformation.de: Glutenfreie Ernährung. Erstellt am 14.12.2022, abgerufen am 28.10.2026. https://www.gesundheitsinformation.de/glutenfreie-ernaehrung.html

IQWiG: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, gesundheitsinformation.de: Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). Erstellt am 14.12.2022, abgerufen am 28.10.2026. https://www.gesundheitsinformation.de/zoeliakie-glutenunvertraeglichkeit.html

BZfE Gluten: Bundeszentrum für Ernährung: Getreide-ABC: Gluten. Stand 11.12.2024, abgerufen am 28.10.2026. https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/getreide-abc-gluten

BZfE Hafer: Bundeszentrum für Ernährung: Hafer ist glutenhaltig – oder doch nicht? Stand 29.10.2025, abgerufen am 28.10.2026. https://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/hafer-ist-glutenhaltig-oder-doch-nicht

DZG Start: Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.: Start in ein glutenfreies Leben. Ohne Datum, abgerufen am 28.10.2026. https://www.dzg-online.de/start-ein-glutenfreies-leben

Quellen zuletzt abgeglichen am 28.10.2026 von der Redaktion BMI-Rechner.net. Ratgeber Zöliakie: https://www.bmi-rechner.net/artikel/zoeliakie.htm