



Tipps für einen Umstieg auf eine ‚glutenfreie‘ Zeit:

1) verwende möglichst **natürliche, glutenfreie Lebensmittel**, wie Reis, Polenta, Buchweizen, Hirse, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen,...

Die glutenfrei produzierten Lebensmittel sind meist so voll von Zusatzstoffen und so weit weg vom Ursprung, dass sie ähnliche Reaktionen auslösen wie die Gluten.

2) was uns am schwersten gefallen ist bei der Umstellung war **das Brot**, obwohl wir gar nicht die typischen Brotesser sind. Doch essen wir gerne Gemüse- oder Eiaufstrich, Hummus in verschiedenen Variationen,... Diese schmecken aber auch auf Maiscrackern sehr gut, auch habe ich manchmal ein Samen- und Kernebrot gebacken, außerdem ist es auch lecker, die Aufstriche mal zu dippen.

3) Auch das **Frühstück** war nicht ganz so einfach, weil wir sehr Dinkel- und Haferlastig gefrühstückt haben. Ich habe mit Kokosmilchreis begonnen, die glutenfreie Sorte von Haferflocken entdeckt und auch einiges an glutenfreien Breien durchgekostet. Am besten schmeckt mir die nussige Variante mit vielen Mandeln. Außerdem esse ich sehr gerne Ei in allen Varianten und auch Bohnen und Suppe!

4) Das **Mittag- und Abendessen** war bei uns immer schon sehr gemüsig, da haben wir einfach statt Pasta Risotto gemacht und Polentaschnitten oder auch gekochten Buchweizen als Beilage. Auch mit Hirse lassen sich jede Menge Köstlichkeiten zaubern! Salat dazu und g'sund iss! ;-)

5) Für **Zwischendurch** – und das war wahrscheinlich besonders wichtig – habe ich immer Nüsse und Obst oder Gemüse mitgenommen. Dadurch hatte ich keinen Heißhunger.

6) Besonders am Anfang der Umstellung habe ich **gute Darmbakterien**, genommen, um meinen Darm bei der Sanierung zu unterstützen! Das hat gut getan, denn die ersten Tage hatte ich einen Blähbauch, egal, was ich gegessen habe. Das ist eine ganz normale Reaktion und verging auch nach 3-4 Tagen!