

Moderatorin Alice Tumler und Schär „Unsere fünf Tipps für den glutenfreien Alltag“

Als ich die Diagnose Gluten-/Weizensensitivität erhalten habe, stellte ich mir viele Fragen: Muss ich meine gesamte Ernährung umstellen? Und kann ich trotzdem noch Brot oder Pasta-Gerichte genießen? Als die österreichische Moderatorin Alice Tumler 2015 während ihres Urlaubs in Marokko plötzlich von Übelkeit, Kreislaufproblemen und schwerer Atmung überrascht wurde, war die Ursache zunächst unklar. Kurz darauf erhielt Alice dann die Diagnose: Gluten-/Weizensensitivität.

Schon kurz nach der Ernährungsumstellung ging es deutlich bergauf: „Als ich Gluten komplett von meinem Speiseplan gestrichen habe, war das sofort eine merkliche Verbesserung für mein Wohlbefinden. Ich habe keine Übelkeitsanfälle mehr und bin nicht mehr müde, dafür fühle ich mich mit den glutenfreien Produkten fit und gesund.“ Um zu lernen, was ihr gut tut und wie sie sich gesund und ausgewogen ernähren kann, hat sich die 37-Jährige viel durch Bücher oder auf der Schär-Website informiert und mit Ernährungsexperten gesprochen. Das hat sich gelohnt: „Die glutenfreie Ernährung geht für mich nicht mit Verzicht einher.“

Damit auch anderen Betroffenen die Umstellung ein bisschen leichter gelingt, gibt Alice fünf Tipps, wie man auch glutenfrei wunderbar im Alltag genießen kann:



1. IMMER EINEN SCHRITT VORAUSS DENKEN!

Beruflich bin ich häufig unterwegs. Für den Fall, dass es kein glutenfreies Catering gibt, bin ich vorbereitet: Ich habe immer ein Sandwich mit Schär Meisterbäckers Vital dabei. Eine super App um glutenfreie Restaurants zu finden, ist GlutenfreeRoads.com

Die Gastronomie ist außerdem inzwischen sehr gut auf Unverträglichkeiten eingestellt – man muss nur fragen.

2. KEINE SORGEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT!

Ich bin gerade schwanger mit meinem zweiten Kind und esse ganz normal glutenfrei. Aber ich bin noch genauer, damit es mir und meinem Baby gut geht. Denn Gluten kann sich sogar in Produkten, bei denen man nicht damit rechnet, verstecken, zum Beispiel in Zahnpasta, Medikamenten oder Kosmetikprodukten.

3. ORGANISATION IST DAS A UND O

Pro Woche halte ich mir einen Abend frei für die Zubereitung verschiedenster glutenfreier Gerichte und Kuchen, die ich portionsgerecht einfriere. So habe ich in der ganzen Woche eine breite Auswahl an Gerichten Zuhause, auf die ich in stressigen Situationen zurückgreifen kann.

4. UNBEDINGT EIGENE KOCHUTENSILIEN VERWENDEN

Beim Kochen mit meiner Familie achte ich stark darauf, dass glutenhaltige und glutenfreie Zutaten streng getrennt sind. Ich verwende zum Brotschneiden beispielweise immer ein eigenes Schneidebrett, denn schon ein Krümel an Gluten kann Beschwerden auslösen.

5. AUCH DER SÜSSE GENUSS DARF NICHT ZU KURZ KOMMEN

Wenn ich Zwischendurch Lust auf etwas Süßes habe, mag ich am liebsten Schärs Choco Chip Cookies. Nüsse und Trockenfrüchte sind auch eine tolle Alternative hierzu.