



# MACHT DAS SCHLANK?

## DIESMAL: GLUTENFREI

Bei den Stars ist dieser Diät-Trend total angesagt – doch funktioniert er tatsächlich?

### DREI LECKERE REZEPTE

**Selbstgemachte Gerichte – ganz ohne Gluten, dafür mit viel Geschmack!**



#### FRÜHSTÜCKSMILCHREIS

Für 2 Personen:  
500 ml Milch mit 10 g Margarine erhitzen. 60 g Milchreis einrühren, aufkochen und dann ca. 20 Min. quellen lassen. Mit Lieblings-Obst toppen.

#### LACHS ZUM LUNCH

Für 2 Personen: Zwei Lachsfilets (TK) anbraten. Feldsalat mit halbierten Cherry-Tomaten mixen. 4 EL Honig, 2 EL Senf, 1 EL gehackter Dill und 1/2 TL Meerrettich als Dressing über den Salat und den Fisch geben.



#### DINNER IM GLAS

Für 2 Personen: 60 g Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten, in 2 Einmachgläser füllen. 1/2 gekochten Brokkoli, eine gelbe Paprika, 8 halbierte Cocktailtomaten und etwas Rucola gleichmäßig auf beide Gläser verteilen. Dann jeweils 1 EL Essig, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer als Dressing darübergeben.

**G**lutentfreie Nudeln, Brötchen oder Süßigkeiten entdecken wir immer häufiger in Supermärkten. Zahlreiche Promis wie Miley Cyrus (25) schwören auf den Gluten-Verzicht, der angeblich zu einem Traumbody verhelfen soll. Aber was steckt dahinter? Nehmen wir tatsächlich ab, wenn wir glutenfreie Lebensmittel zu uns nehmen? Dr. med. Kathrin Hausleiter, Medizinische Ernährungsberaterin (ernaehrungsmedizin-muenchen.de) hat Antworten für uns.

### WAS IST GLUTEN? UND IST ES SCHLECHT FÜR UNS?

„Gluten wird auch Klebereiweiß genannt. Es ist ein Sammelbegriff für verschiedene Eiweißstoffe, die im Getreide, z.B. in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel, vorkommen. Verarbeitet verstecken sie sich jedoch nicht nur in Backwaren, sondern oft auch in anderen Lebensmitteln wie Sojasauce, Wurst oder Eis. Einige Menschen haben eine ernsthafte Unverträglichkeit gegen diese Eiweißstoffe entwickelt. **Laut Statistiken leidet aber nur 1% der gesamten Weltbevölkerung wirklich daran. Für den Rest ist Gluten überhaupt nicht schädlich.**“

### NEHMEN WIR DENN AB, WENN WIR DARAUf VERZICHTEN?

„Glutenfrei zu leben, ist keine Diät! Bei einem Verzicht wird meist der Verzehr von Vollkornprodukten reduziert. Aber gerade die enthalten viele Nähr- und Ballaststoffe, die wichtig sind und sogar beim Abnehmen helfen. Soweit keine nachgewiesene Unverträglichkeit vorliegt, besteht kein Grund, glutenfreie Produkte zu kaufen. **Diese sind nämlich nicht nur oft überteuert, sondern haben auch häufig mehr Kalorien als vergleichbare glutenhaltige Varianten.** Außerdem isst man tendenziell mehr davon, weil die sättigenden Ballaststoffe fehlen. **Auf Gluten zu verzichten, macht also in der Regel weder schlank noch ist es wirklich gesund!**“