



WO STEHEN WIR?

# Gut versteckt

Gluten steckt in vielem - zum Leidwesen einiger

Zöliakie, wie der wissenschaftliche Begriff für eine Unverträglichkeit von Gluten heißt, betrifft zwar nur rund ein Prozent der Weltbevölkerung. Wer allerdings diese Unverträglichkeit hat, der muss seine Ernährung stark umstellen. Denn das Klebereiweiß, das im Weizen und vielen anderen Getreidearten steckt, versteckt sich auch in einer ganzen Reihe an anderen Produkten. Das können etwa Suppen, Hackfleisch, Pommes Frites oder Gemüsegerichte sein. Sogar in einigen Kosmetikprodukten und Medikamenten kann Gluten enthalten sein.

Daher gestaltete sich der Einkauf oder Restaurantbesuch lange als ein Problem. Minuziöses Studieren der Inhaltsstoffe sowie immer wieder beim Personal nachfragen war normal. Besonders in Restaurants war dies oft nicht so einfach, da nicht immer zu hundert Prozent klar war, ob auch wirklich kein verstecktes Gluten den Weg in das Essen des Gastes gefunden hat. Fertigprodukte und Aromamischungen sei Dank.

In Luxemburg müssen mittlerweile die Inhaltsstoffe, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, die in den einzelnen Gerichten enthalten sind, für den Kunden sichtbar aufgeführt sein. Das ist zwar ein großer Aufwand für die Gastronomen. Für die Kunden ist es jedoch eine noch größere Erleichterung. Das kommt somit auch Personen zugute, die eine Nussallergie haben, Laktoseintoleranz sind oder eine Allergie gegen Schalentiere haben. Nicht selten hat eine Person gleich mehrere dieser Allergien und Unverträglichkeiten.

Nicht nur in besonderen Lebensmittelgeschäften, auch in normalen Supermärkten ist die Wahl an glutenfreien Produkten in den letzten Jahren stark angestiegen. Denn die Lebensmittelindustrie hat den Trend erkannt. Nahezu alle Produkte, die normalerweise Gluten enthalten, wie etwa Pizza, gibt es nun

auch als glutenfreie Variante. Allerdings sind diese Produkte dann auch teurer. Besonders in den USA greifen viele Menschen zu Produkten, die kein Gluten enthalten. Mit 24 Prozent (1,4 Milliarden US-Dollar) entfällt hier der größte Umsatzanteil weltweit. Gefolgt von Italien mit 13 Prozent sowie Großbritannien und Australien mit jeweils neun Prozent. Und der weltweite Umsatz wächst von Jahr zu Jahr.

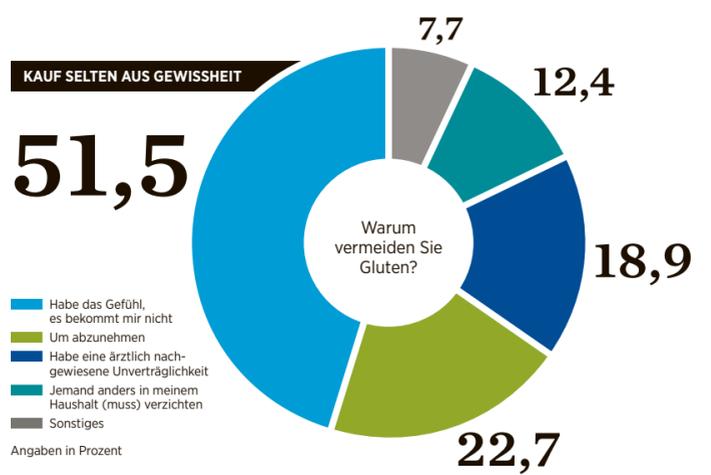
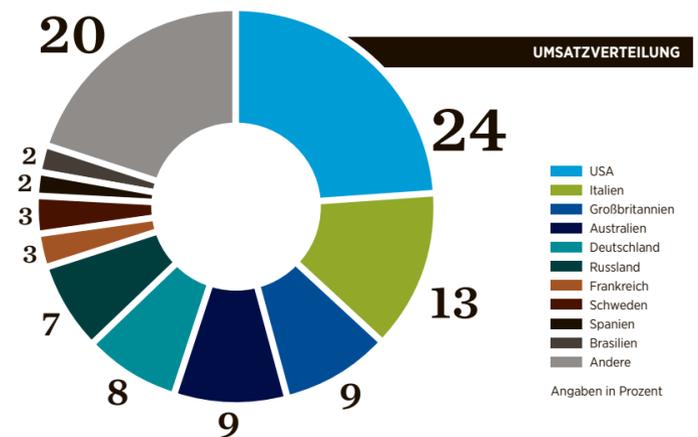
Wer allerdings keine Unverträglichkeit von Gluten hat und sich trotzdem glutenfrei ernähren will, der hat nicht wirklich etwas davon. Denn Gluten ist an sich nichts Schlechtes. Glutenfrei heißt nicht gleich gesund. Die Lebensmittelindustrie versucht mit anderen Zutaten, das fehlende Gluten irgendwie zu kompensieren, etwa mit mehr Zucker und Zusatzstoffen.

Beim Thema Gluten scheint es auch etwas Verwirrung zu geben. Denn eine Umfrage, die 2017 in Deutschland durchgeführt wurde, lässt staunen. Zwar gaben 51,5 Prozent an, Gluten zu meiden, da sie das Gefühl hatten, dass es ihnen nicht bekomme. Und 18,9 Prozent, dass sie eine vom Arzt attestierte Zöliakie hätten. Allerdings meinten 22,7 Prozent, dadurch abnehmen zu wollen. Jedoch gibt es keinen Beleg für ein Abnehmen durch Glutenverzicht. Auch eine entschlackende Wirkung einer glutenfreien Ernährung, wie sie einige besonders in den USA populären Diäten propagieren, konnte bisher nicht klar nachgewiesen werden.

Interessant ist, dass es in vielen Teilen der Welt sowieso eine glutenfreie oder -arme Ernährung gibt. Denn glutenhaltige Lebensmittel werden nicht überall angebaut. Besonders in Lateinamerika, Asien und im Pazifikraum sind dies rund zehn Prozent. Wer jedoch glaubt eine Zöliakie zu haben, sollte sich testen lassen, da eine nicht-erkannte Intoleranz zu Schäden führen kann.

JEFF KARIER

WACHSENDER MARKT MIT MISSVERSTÄNDNISSEN



**OBERN** Der Umsatz mit glutenfreien Lebensmitteln ist in den USA am höchsten. Er machte 2014 rund 24 Prozent (1,4 Milliarden US-Dollar) des weltweiten Umsatzes aus. 2016 war der Umsatz in den USA auf rund 1,66 Milliarden US-Dollar angestiegen und soll 2020 mehr als 2 Milliarden US-Dollar betragen.

**UNTEN** Eine Umfrage 2017 unter deutschen Konsumenten ergab, dass viele aus einem Gefühl heraus oder aus Unwissenheit zu glutenfreien Lebensmitteln greifen. Eine glutenfreie Ernährung führt nicht zur Gewichtsabnahme, wie 22,7 Prozent glaubten.

Quellen: Eurometer/Statista

KLOERTEXT - CYBERSICHERHEIT BETRIFFT ALLE

## Team-Defense statt Einzelkampf



**PASCAL STEICHEN**  
Direktor von  
SECURITYMADEIN.lu

Die vergangene Woche stand für viele Institutionen und Unternehmen vollständig im Zeichen der Cybersicherheit und der Abwehr von Cyberangriffen. Die „Cybersecurity Week“ brachte Experten zusammen, um über die weiteren Schritte im Kampf gegen Malware, Schwachstellen und Angriffe zu beraten. Für die meisten Experten ist klar: Allein ist der Kampf längst nicht mehr zu gewinnen. Nicht nur müsse man sich untereinander vernetzen, sondern auch andere Abteilungen auf die Bedrohung vorbereiten. Das geht nur mit einer entsprechenden Weiterbildung und einer Menge Praxis, wie SECURITYMADEIN.lu-Chef Pascal Steichen erklärt. SECURITYMADEIN.lu hat jüngst das Fortbildungs- und Kompetenzzentrum „C3“ gestartet.

„Cybersicherheit geht inzwischen alle etwas an. Die Tage, als es nur für die IT-Abteilung ein Thema war, sind vorbei. Unsere Gesellschaft wird immer digitaler, praktisch jeder Mensch ist inzwischen in irgendeiner Form damit konfrontiert – und damit wird jeder Mensch zu einem potenziellen Sicherheitsproblem. Weil unsere Digital-Infrastruktur inzwischen derart wichtig geworden ist, kann ein Zwischenfall schnell eine

echte Bedrohung darstellen; wirtschaftlich gesehen kann der Schaden unglaublich groß werden.

Die Realität sieht inzwischen so aus, dass die Angriffe immer öfter in ihrer Komplexität zunehmen und außerdem gezielt Schwachstellen ansprechen: Menschen, die nur ein geringes Fachwissen mit sich bringen, reagieren in Notfallsituationen oder unter Druck oft genau so, wie es sich die Angreifer erhoffen. Genau da gilt es deshalb anzusetzen und allen Nutzern ein Verständnis für die Wichtigkeit der Cybersicherheit zu vermitteln. Unsere Rolle bei SECURITYMADEIN.lu und unseren Experten des CIRCL ist in der Regel, bei Angriffen zu helfen. Wir versuchen aber mittlerweile, unsere Arbeit zu verlagern: Von der Problemlösung hin zur Problemlösung. Wir wollen proaktiv helfen, statt später nur das Feuer zu löschen.

Das gelingt aber nur bedingt durch rein theoretische Beispiele und funktioniert wesentlich besser, wenn die betroffenen Akteure selbstständig reagieren können. Dafür brauchen sie die nötigen Kompetenzen, die wir in unserem neuen ‚C3‘ besser vermitteln wollen. Dieser richtet sich insbesondere mit seinem ‚Room 42‘-Praxisbeispiel explizit nicht nur an IT-Experten. Vielmehr müssen alle Mitarbeiter sensibilisiert werden, weil jeder als potenzielle Schwachstelle kompetent genug sein muss, richtig reagieren zu können.

Ein solches Training ist für die Zukunft unabdingbar und mit dem Training zum Feuerschutz direkt vergleichbar. Ein Cyberangriff betrifft längst auch Menschen, die nicht mit der IT betraut sind.“

„Wir wollen durch Fortbildung proaktiv helfen“

**Feier auf der Mosel**

Die „Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten“ (ALIG) begeht ihr 20-jähriges Bestehen.

➔ Mehr auf Seite 15

Méindeg,  
23. Oktober 2017  
*Journal*

# Wenn Getreide krank macht

Glutenunverträglichkeit kann unbehandelt schwere Krankheiten und Mängel auslösen

LUXEMBURG  
SOPHIA SCHÜLKE

**G**ewichtsverlust, Durchfall und Eisenmangel, Bauchschmerzen, Blähbauch oder Kopfschmerzen: Die Anzeichen für eine Erkrankung an Zöliakie sind vielseitig. Weil das Vollbild der Krankheit selten auftritt, wird die Diagnose – trotz besserer Diagnostik und größerem Verständnis der Krankheit – oft erst Jahre nach dem Auftreten der ersten Symptome gestellt. Um in Luxemburg über die Krankheit aufzuklären und Betroffene zu unterstützen, hat sich 1997 die „Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten“ (ALIG) gegründet, 2003 wurde die ALIG als gemeinnützige Gesellschaft anerkannt. Gestern beging die Vereinigung ihren 20. Jahrestag mit Moselfahrt, Empfang und Vorträgen. „Wir haben etwa 450 Mitglieder und schätzen, dass es in Luxemburg etwa 1.000 Menschen gibt, deren Zöliakie-Erkrankung diagnostiziert ist“, erklärt André Chaussy, Generalsekretär der ALIG.

**Krebs als mögliche Folge**

Bei Zöliakie handelt es sich um eine Erkrankung des Dünndarms, bei der Gluten – ein Klebereiweiß in Dinkel, Weizen, Kamut, Emmer, Einkorn, Hartweizen, Roggen, Hafer und Gerste – die Schleimhaut und die Zotten des Dünndarms stark beschädigen. Infolgedessen ist die Aufnahme für Nährstoffe stark vermindert, was einen Mangel an Fetten, Vitaminen und Proteinen bedeutet. Zöliakie kann bei Erwachsenen und Kindern ausbrechen, die Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt. Betroffene leiden dann an einer lebenslangen Glutenunverträglichkeit und müssen auf Gluten verzichten. Chaussy schätzt, dass im Großherzogtum insgesamt 5.000 Menschen erkrankt sein könnten, allerdings ohne darüber Beschied

zu wissen. „Sie leben damit, haben aber Probleme wie Durchfall oder Erbrechen, bei Kindern liegen Wachstumsstörungen und Schulschwäche vor.“

Da es sich bei Zöliakie um eine ernste Krankheit handelt, ist die Diagnose sehr wichtig. Unbehandelt können sich Erkrankungen der Haut, der Gelenke, des Darms und anderer Organe entwickeln. Die Zufuhr von Gluten bei Unverträglichkeit kann sogar Speiseröhrenkrebs, Dünndarmkrebs und Magenkrebs begünstigen. Die Diagnose von Zöliakie kann nur ein Arzt stellen. „Erst wird eine Blutanalyse gemacht, bei Verdacht auf Zöliakie werden dann während einer Magenspiegelung Proben aus dem Dünndarm genommen“, erklärt Chaussy. „Dann sieht man, ob die Dünndarmzotten noch da sind.“ Heilbar ist die Krankheit nicht, nur die Vermeidung von Gluten hilft, damit sich die Dünndarmzotten wieder aufbauen.

**Unterstützung für Betroffene**

Die ALIG vertritt ihre Mitglieder in allen Bereichen. So konnte sie etwa 2016 mit dem Gesundheitsministerium eine Konvention aushandeln, damit ein Teil der Mehrkosten – glutenfreie Produkte aus Supermarkt und Reformhaus sind größtenteils teurer – zurückerstattet werden. „Hat man das mit Rechnungen nachgewiesen und zweimal im Jahr eingeschickt, sind das rund 500 Euro pro Jahr.“ Zudem berät die ALIG auch bei Problemen rund um Diagnose oder Erholung, stellt einen Katalog mit allen luxemburgischen Produzenten glutenfreier Produkte zur Verfügung, organisiert Kochkurse, Kindernachmittage und Inforeveranstaltungen für Restaurants und Kantinen zum glutenfreien Kochen.

Im Vergleich zu den Anfangsjahren der ALIG hat sich laut Chaussy einiges getan: Es gibt viel mehr glutenfreie Produkte, die auch besser geworden seien. Doch bei der Diagnose hapert es mitunter. „Wir wissen, dass Patienten mit Verdacht auf

**KNACKPUNKT HAFER****Glutenfrei oder nicht?**

Am Hafer scheiden sich prinzipiell die Geister. Hafer soll sehr wenig Gluten enthalten, wenn er einzeln angebaut und verarbeitet wird. Andererseits kommt es immer wieder vor, dass einzelne Menschen auf Hafer negativ reagieren, weshalb man mit geringen Mengen testen sollte, ob man reinen Hafer verträgt.

Auch diese Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei: Hirse, Braunhirse, Soja, Sesam, Leinsamen, Hanf, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Nüsse, Milch, Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchte. Fette, oder Öle sind für sich genommen nicht problematisch – es hängt also alles von der Verarbeitung ab. Einen Nachteil haben diese Getreidesorten jedoch alle: Da sie kein Gluten enthalten, besitzen sie schlechtere Backeigenschaften. Dies lässt sich durch Zusatz von anderen „Klebern“ aber ausgleichen.

Zöliakie zu einer glutenfreien Diät geraten wird“, erzählt Chaussy. Das birgt allerdings ein Problem: Durch die Diät verschwinden die Symptome und die Blutanalyse liefert keine Hinweise mehr. Eine sofortige Blutanalyse ohne Diät sei der bessere Weg. Bei Verdacht empfiehlt Chaussy daher direkt zu einem Gastroenterologen zu gehen.

➔ Weitere Informationen und Kontakt unter [www.alig.lu](http://www.alig.lu) und 26 38 33 83

**BESSER VERTRÄGLICH****Ersetzen statt verzichten**

**Zum Glück für glutenintolerante Menschen gibt es noch viele andere Getreide und Gräserarten und ähnliche Lebensmittel, die sich als Ersatz für Weizen, Roggen oder Gerste eignen.**

**MAIS** Mais ist die bestbekannteste, vielfältige Alternative. Das gelbe Korn macht sich nicht nur als Cornflakes gut. Maisstärke oder Maismehl kann man sehr gut zum Andicken ohne Gluten ver-

wenden. Als Mehl oder Gries verleiht es Rezepturen eine goldgelbe Farbe und starken, teilweise nussigen Geschmack.

**REIS** Reis ist ein beliebter Ersatz für Nudeln, Klöße oder andere glutenhaltige Beilagen. Als Vollkornvariante liefert er zudem reichlich verdauungsfördernde Ballaststoffe. Reismehl eignet sich gut zum Andicken von Speisen, Soßen und Backteigen.

**WILDRERIS** Wildreis ist eigentlich kein Reis, sondern ein Wassergras. Wildreis ist ebenfalls glutenfrei; zudem ist es optisch und geschmacklich eine Abwechslung zu normalem Reis.

**BUCHWEIZEN** Buchweizen sind die Samen des Knöterichgewächses. Geröstet ergeben die dreikantigen Körner eine knusprige Zutat fürs Müsli,

beliebt sind sie auch in Aufläufen und Bratlingen. Als Mehl finden sie in Waffeln oder Pfannkuchen Platz. Besonders bekannt: Die osteuropäischen „Blinis“. Achtung: Durch das dunkle Mehl wird Buchweizen oft mit anderen Sorten gemischt.

**QUINOA** Die aus den Anden stammende Pflanzenart und ihre Samen wurden in der letzten Zeit als Alternative im-

mer beliebter. Die kleinen, wenige Millimeter großen Samen sind eiweißreich und eignen sich gut als Ersatzstoff für allerlei Rezepturen.

**TEFF** Teff ist eine Art Zwerghirse aus Äthiopien, die allmählich im Kommen ist. Teff eignet sich für Fladenbrote, Pizzen oder Pfannkuchen. Es kann auch zum Backen von Brot und Gebäck verwendet werden.