

Glutenfrei – Modetrend oder Schritt zu einer gesünderen Ernährung?

Im Gespräch mit der Ernährungsberaterin Vicky Kuffer, Präsidentin der Zöliakiegesellschaft A.L.I.G., Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten, gehe ich dieser Frage auf den Grund.

Was sind Gluten?

Gluten sind Proteine, die in den 5 verschiedenen Getreidesorten, nämlich Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel und Hafer enthalten sind. Genauer gesagt handelt es sich um Klebereiweiße, welche den Nahrungsmitteln zu einer vorteilhafteren Konsistenz verhelfen.

Immer häufiger erscheint Gluten in den Medien als Verursacher von Magenbeschwerden, aber auch von Speckpölsterchen, die der gewünschten Bikinifigur einen Strich durch die Rechnung machen.

Gluten: der Bösewicht für Verdaulichkeit und Figur?

Immer mehr Menschen denken, sie würden an einer Glutenintoleranz leiden. Sie greifen zu glutenfreien Lebensmitteln, die häufig aus Mais, Reis, Soja, Lupinen, und Buchweizen bestehen. Des Weiteren verzichtet ein Großteil der Bevölkerung auf die Klebereiweiße, unter dem Vorwand einer gesünderen und bewussteren Ernährung.



Vicky Kuffer

Macht das Sinn? Ein klares „Nein“ seitens der Ernährungsexpertin.

Nicht alle Menschen sind betroffen!

Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge, tragen rund 30 Prozent der Gesamtbevölkerung eine genetische Veranlagung gegen Gluten in sich. Hier in den westlichen Ländern entwickelt sich diese Veranlagung aber nur bei 1 Prozent der Gesamtbevölkerung zu einer autoimmunen Erkrankung. Bei dieser autoimmunen Krankheit, auch noch Zöliakie* genannt, zerstört der Körper selber den Zwölffingerdarm. Dieser ist jedoch sehr wichtig für die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen. Die

Erkrankten haben meistens keinen Appetit, leiden an starken Blähungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Nach einer positiven Diagnose müssen sie sich einer strengen und lebenslangen Diät unterziehen, um ihrer Krankheit entgegenzuwirken. Leider gibt es noch keine magische Medizin, die die Erkrankten entgültig heilen könnte.

In asiatischen Ländern gibt es diese Krankheit als solche sehr selten, da hier die Ernährung hauptsächlich aus glutenfreien Getreidesorten, wie zum Beispiel Reis besteht. Glutenhaltige Nahrungsmittel wie traditionelle italienische Pasta, Weizenbrot und Pizza stehen in Asien selten auf dem Speiseplan!

Für den restlichen Teil der Bevölkerung, also auch für die Menschen, bei denen die genetische Veranlagung nicht in eine autoimmune Krankheit umschlägt, ist eine glutenfreie Diät in keinsten Weise gesünder als eine herkömmliche Ernährungsweise. Dass glutenfreie Lebensmittel das Abnehmen unterstützen ist ebenfalls ein Märchen, das einzig und allein dazu dient, den modernen, glutenfreien Trend weiterzuführen und die Vermarktung dieser Produkte anzukurbeln. Für Menschen, die an einer Glutenintoleranz leiden, birgt eine solche Diät gar ein Minus: Geschmacklich unterliegen die meisten alternativen Produkte den herkömmlichen Lebensmitteln, wegen ihrer krümeligen, harten und trockenen Konsistenz. Hier gilt es allerdings, Alternativen zu testen. Es gibt Onlineshops, die eine größere Bandbreite an glutenfreien Produkten anbieten, als zum Beispiel herkömmliche Lebensmittelläden. Ist das Passende nicht dabei, schadet es nicht, selbst kreativ zu werden, denn es finden sich unzählige glutenfreie Rezepte zum Selberkochen und -backen im Internet. Für viele Erkrankte ist diese Lebensmittelumstellung daher mit einem täglichen Kampf verbunden. Weder im Restaurant, noch in

der Bäckerei dürfen sie sich das bestellen, worauf sie Lust haben. Vielmehr werden nur Produkte gekauft, die man zu sich nehmen darf.

Vom Menschen selbst verursacht?

Des Weiteren wird immer häufiger behauptet, die Glutenintoleranz sei erst dadurch entstanden, dass die eiweißhaltigen Getreidesorten in den vergangenen 100 Jahren stark für den Konsum manipuliert wurden. Dies ist eine Hypothese, welche Frau Kuffer verneint. Ob der Mensch in der Vergangenheit auf gleiche Art und Weise auf glutenbeinhaltende Nahrungsmittel reagiert hat, ist jedoch auch in der Wissenschaft noch ungewiss. In der Tat sind die Statistiken zu dieser Problematik noch sehr jung. Erst nach dem zweiten Weltkrieg fand man nämlich heraus, dass es eine Verbindung zwischen der Zöliakie und dem Gluten gibt. Noch bis ins Jahr 1980 ging die Wissenschaft davon aus, dass es sich bei der Glutenintoleranz ausschließlich um eine Kinderkrankheit handeln würde. Heute ist dies jedoch widerlegt. Nachforschungen haben ergeben, dass eine Glutenintoleranz jederzeit, ob nun beim Kleinkind oder beim Erwachsenen, ausbrechen kann.

Anna, Tom



*Zöliakie ist der medizinische Begriff für eine Krankheit, bei der der Betroffene an einer Glutenintoleranz leidet. Sie ist, neben der Glutenallergie (vergeht häufig wie auch andere Lebensmittelallergien) die häufigste Ursache für eine Glutenunverträglichkeit. Zöliakiegesellschaften, in Luxemburg die A.L.I.G., organisieren nicht nur Informationskampagnen, sondern kümmern sich auch darum, den glutenfreien Markt für alle Patienten möglichst attraktiv zu gestalten.

Allergen-Kennzeichnung: verpackte Lebensmittel und lose Ware

Wer unter einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit leidet, muss die betreffenden Lebensmittel und Zutaten strikt meiden, denn meist können schon geringe Spuren die gefürchteten Symptome auslösen.

Kennzeichnungen auf der Verpackung und Auskünfte bei loser Ware helfen Allergikern bei der Kaufentscheidung. Unklarer ist aber die Situation bei dem freiwilligen Hinweis auf mögliche Spuren von allergenen Lebensmitteln. Er sichert Hersteller ab, kann Allergiker aber unnötig in ihrer Auswahl einschränken.

Informationen auf der Verpackung

Von Allergien betroffene Personen sind beim Einkauf darauf angewiesen, zuverlässige Informationen über die Zusammensetzung der Lebensmittel zu erhalten. Dabei stehen dem Allergiker bei verpackten Lebensmitteln grundsätzlich zwei Informationsquellen zur Verfügung, die nicht zu verwechseln sind:

- Die Allergen-Kennzeichnung: Sie nennt die Zutaten, die zu den häufigsten Allergenen gehören. Diese Kennzeichnung ist Pflicht auf allen verpackten Lebensmitteln.
- Der Hinweis für Allergiker, dass eine mögliche Verunreinigung mit Allergenen nicht auszuschließen ist. Hierbei handelt es sich um eine freiwillige Angabe der Lebensmittelanbieter.

Allergenkennzeichnung: Information in der Zutatenliste

Diese Zutaten lösen 90% aller Lebensmittelunverträglichkeiten aus und sind deshalb kennzeichnungspflichtig:

- Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon)
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)

- Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss)
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l
- Lupinen
- Weichtiere

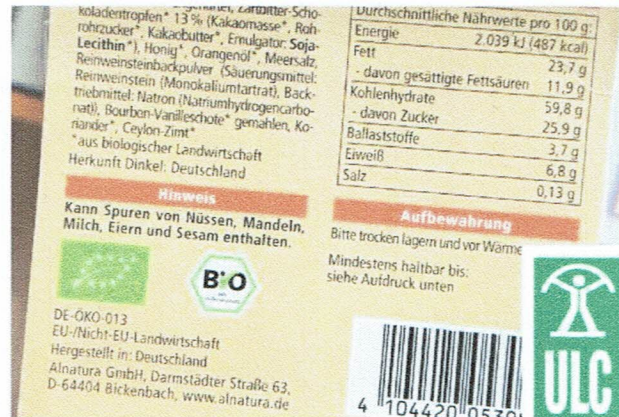
Die Zutaten und Erzeugnisse aus unserer Aufzählung sind in der Zutatenliste namentlich aufzuführen, also beispielsweise als „Weizen“ oder „Haselnuss“ und nicht als „glutenhaltiges Getreide“ oder „Schalenfrucht“. Personen, die kein Gluten essen dürfen, müssen deshalb alle glutenhaltigen Getreidearten kennen.

Auch wenn Allergene als technische Hilfsstoffe, Trägerstoffe für Zusatzstoffe oder Aromen oder als Extraktionslösungsmittel zum Einsatz kommen, müssen sie genannt werden. Damit Betroffene die allergenen Bestandteile problemlos in der Zutatenliste erkennen können, werden diese zusätzlich hervorgehoben, also zum Beispiel fett, kursiv oder farbig gedruckt.

Ist für ein Lebensmittel kein Zutatenverzeichnis vorgeschrieben, so erfolgt ein Hinweis „enthält...“. Bei Wein heißt es beispielsweise auf dem Etikett „enthält Sulfite“. Wenn die allergene Zutat aber bereits aus der Bezeichnung des Lebensmittels hervorgeht, so sind keine weiteren Hinweise oder Kennzeichnungen erforderlich. Auf einem „Haselnusslikör“ kann somit die Angabe „enthält Haselnuss“ entfallen.

Auskünfte bei loser Ware

Seit dem 13. Dezember 2014 können sich Käufer auch bei der sogenannten losen Ware über Aller-



gene informieren, also beispielsweise an der Backwaren- und Fleischwaretheke, im Restaurant und in der Kantine. Die Information kann schriftlich oder mündlich erfolgen. Schriftlich ist sie auf einem Schild bei dem Lebensmittel, in einem Aushang, auf Speise- oder Getränkearten oder im Preisverzeichnis möglich. Bei der mündlichen Auskunft muss auf diese Informationsmöglichkeit beispielsweise durch ein Schild oder einen Aushang hingewiesen werden. Außerdem muss eine schriftliche Dokumentation vorliegen, die der Verbraucher auf Wunsch einsehen kann.

Wichtig: Die Allergenkennzeichnung bezieht sich generell aber nur auf Bestandteile, die absichtlich bei der Lebensmittelproduktion eingesetzt wurden. Unbeabsichtigte Verunreinigungen sind nicht erfasst.

Hinweis für Allergiker: „Kann Spuren enthalten“

Im Gegensatz zur vorgeschriebenen Allergenkennzeichnung bezieht sich der freiwillige Hinweis für Allergiker ausschließlich auf Bestandteile, die nicht gemäß Rezeptur, sondern unbeabsichtigt durch Verunreinigung in Lebensmittel gelangen. Werden in einer Produktionsstätte von Süßwaren beispielsweise Nüsse eingesetzt, so können Spuren davon auch in Lebensmittel gelangen, die rezepturgemäß ohne Nüsse zubereitet werden, zum Beispiel bei der Herstellung von Vollmilchschokolade. Hierauf macht der Hersteller mit dem Hinweis aufmerksam: „Kann Spuren von Nüssen enthalten“. Er schützt sich damit vor Haftungsansprüchen.

Da diese Angaben freiwillig sind, können vergleichbare Produkte, die keinen Hinweis enthalten, trotzdem Verunreinigungen mit Allergenen aufweisen. Umgekehrt wird als Vorsichtsmaßnahme manchmal eine lange Liste möglicher Allergenspuren aufgeführt, die deshalb nicht zwangsläufig enthalten sein müssen.

Einschätzung aus Sicht der ULC

Die seit Dezember 2014 verpflichtende Kennzeichnung bei **loser Ware** ist eine wichtige Verbesserung für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Die Verbraucherschutzorganisationen aus Europa haben sich mehrheitlich für eine grundsätzlich schriftliche Information eingesetzt. Nach den derzeitigen Rechtsvorschriften genügt aber die mündliche Auskunft. In diesem Fall muss eine schriftliche Dokumentation vorliegen, die ein Käufer auf Wunsch zur Einsicht erhält. Es bleibt abzuwarten, ob sich diese Regelung bewährt und ob sie vom Verbraucher angenommen wird.

Bei der freiwilligen **Spurenkennzeichnung** besteht dagegen die Gefahr der Überdeklaration. Sie bedeutet eine unnötige Einschränkung für Allergiker, insbesondere wenn Anbieter, um Haftungsansprüchen entgegenzuwirken, eine lange Liste möglicher Allergenspuren aufführen. Diese Kennzeichnung sollte daher an Schwellenwerte gebunden werden, sofern dies für die einzelnen Allergene nach Ansicht von Experten zulässig und möglich ist.

ULC