



Brot und Nudeln als Gift?

Das Symbol mit dem durchgestrichenen Weizenkorn findet man in Geschäften immer häufiger. Verbirgt sich hinter dem Logo „glutenfrei“ mehr als ein Diät-Trend?

Text: Anina Valle Thiele (anina.vallethiele@revue.lu) / Fotos: Pixabay

In der Schlange einer angesagten Café-Bar in Luxemburg-Stadt lässt eine gertenschlanke Kundin nicht locker. Ihren Kaffee hat sie bereits zurückgehen lassen. „Ich habe einen laktosefreien Latte bestellt!“, empört sie sich. Aber auch die Snack- und Kuchenauswahl passt ihr nicht. „Wieso gibt es hier keine glutenfreien Croissants?“ regt sie sich auf. Die souveräne Barrista reagiert höflich, aber bestimmt: „Wir haben Salate und Joghurt, wenn Sie sich gesund ernähren wollen, Madame!“

Hinter der ernährungsbewussten Dame drängen sich die Gäste. „Ich vertrage kein Gluten“, erklärt die junge Frau aufgebracht der unruhig mit den Füßen scharrenden Menge.

Laktosefreier Café Latte, vegane Burger, glutenfreier Kuchen – gesunde Ernährung ist angesagt, und die Auswahl wird immer größer. Dabei gibt es auch jene Gesundheitsfanatiker, die an eingebildeter Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit leiden und die einem

hippen Trend hinterherjagen, um ihre individuelle Besonderheit zu bestätigen. Dabei legen sich für solche Produkte natürlich auch Werbebranche und Lebensmittelindustrie mächtig ins Zeug. Smoothies oder „Actimel“ versprechen mehr als Saft und Joghurt.

Wirkliche und diagnostizierte Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) hat jedoch auch in den letzten Jahren zugenommen. Die statistische Häufigkeit schwankt zwischen einem von 70



bis einem von 200 Betroffenen. Dies liegt wohl auch daran, dass die Qualität industriell hergestellter Produkte abgenommen hat. Produkte wie Milch, Wurst oder Käse enthalten durch ihre industrielle Verarbeitung immer mehr Zusatzstoffe, die für manche Menschen schädlich sind. Der Generalsekretär der „Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten“ (ALIG), André Chaussy, geht davon aus, dass in Luxemburg etwa 1.000 Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) leben.

Gluten ist dabei das dominierende Eiweiß in Getreiden wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel. Werden diese Getreidesorten zu Mehl gemahlen und mit Wasser vermischt, dann macht Gluten es zu einer zähen Masse und wirkt wie ein Kleber. Nicht von ungefähr wird es deshalb als „Klebereiweiß“ bezeichnet.

Bei einer Glutenunverträglichkeit kann der Magen und der obere Dünndarm das Gluten nicht vollständig verdauen. Unverdaute Bruchstücke der Glutenmoleküle werden von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen und können die Immunzellen von Patienten aktivieren, bei denen eine Veranlagung besteht. Die Gluten-Bruchstücke werden also vom Immunsystem als „Feind“ erkannt – ähnlich wie bei einer bakteriellen Infektion. Durch die anhaltende Entzündung bil-

den sich die Ausstülpungen der Dünndarmschleimhaut (Schleimhautzotten) zurück. Da aber über sie normalerweise die Nährstoffe aus der Nahrung aufgenommen werden, können verschiedene Nahrungsbestandteile wie Fette, Eiweiße, Kalzium oder Eisen im Darm nur noch unzureichend verarbeitet werden.

Diese Glutenunverträglichkeit gilt als häufigste Ursache einer Verdauungsstörung mit immunologischer Ursache. Der Zeitpunkt der Erstdiagnose ist sehr unterschiedlich. So kann die Zöliakie bei Säuglingen mit dem Beginn der ersten Beikost auffallen oder irgendwann (zwischen dem 20. und 60. Lebensjahr) im Erwachsenenalter auftreten. „Es ist nicht so, dass man es von Geburt an haben muss. Bei manchen wird es sogar erst mit 90 diagnostiziert“, bestätigt auch André Chaussy. Eine

genetische Komponente – eine Veranlagung soll bei ca. 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung vorliegen – spielt eine Rolle. Liegt sie vor, so bedeutet dies, dass das Risiko für eine Zöliakie etwa dreimal höher ist.

Bei Kleinkindern fällt die Krankheit oft auf, wenn sie das erste Mal Getreideprodukte in Form von Brei erhalten. Doch Symptome einer Zöliakie können Wochen, Monate oder erst Jahre später auftreten. So kommt es mitunter zu Blähungen und chronischen Durchfällen. Aber auch Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Gewichtsverlust sowie ein geblähter Bauch können auf eine Zöliakie hindeuten. Bei Erwachsenen kann die Krankheit deswegen lange unerkannt bleiben. Zum Teil äußert sie sich nur indirekt durch die Folgen einer Mangelernährung. ▶

Wann aber ist „Glutenunverträglichkeit“ krankhaft, und wann verfallen Gesundheitsfanatiker nur einem Trend?

INFOS

Im November 2003 hat das Europäische Parlament die Richtlinie (2003/89/CE) erstellt, die besagt, dass ab November 2005 verschiedene Zutaten auf allen verpackten Lebensmitteln angegeben werden müssen. Die erste Gruppe der Zutaten auf dieser Liste umfasst: Glutenhaltiges Getreide, d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Khorasan-Weizen (gelegentlich als „Kamut“ vertrieben) oder Hybridstämme davon, sowie daraus hergestellte Erzeugnisse. Die Richtlinie wurde am 3. Februar 2005 in Luxemburger Gesetz umgesetzt. Einige Firmen fügen an die Zutatenliste eine Bemerkung wie „Kann Spuren von Gluten enthalten“ oder „Dieses Lebensmittel wurde in einem Betrieb verarbeitet oder gelagert, in dem auch glutenhaltige Lebensmittel hergestellt werden oder die Angabe [Gluten], nicht zu verwechseln mit (Gluten)“ hinzu. Das bedeutet, dass eine Verunreinigung mit Gluten während der Produktionskette nicht ausgeschlossen ist.

PRODUKTE MIT GLUTEN:

Das Klebereiweiß Gluten kommt unter anderem in Hafer, Weizen, Gerste, Roggen und älteren Weizensorten wie Dinkel, Grünkern, Triticale, Khorasan und ihren Derivaten (Mehl, Couscous, Bulgur, Stärke, Grieß, Keime, Graupen, Flocken, Kleie, Weizenkeime, Malz, Ebly@...) vor. Diese Getreidesorten sind Bestandteil zahlreicher Lebensmittel wie zum Beispiel: Brot, Graupen, Nudeln, Bier, Malzkaffee, Malzbier, gefüllte Schokolade, Kuchen oder Müsli. Auch industrielle Produkte wie Wurstwaren können Gluten enthalten. Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sollten alle aus Mehl hergestellten Produkte wie Brot, Feingebäck, Pizza, Kuchen, Kekse, Croûtons, Nudeln, Fadennudeln, Weizenstärke, Babybrei vermeiden, sowie Lebensmittel die in einer Soße zubereitet wurden, wenn diese Mehl enthält. Sojasoßen wird oft bis zu 50% und mehr Getreideanteile zugesetzt.



GLUTENFREIE PRODUKTE:

Glutenfrei sind unter anderem: Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Soja, Sesam, Kartoffeln, Quinoa, Amaranth, Obst, Gemüse, Butter und Nüsse, Hülsenfrüchte und Tofu. Glutenfrei gemahlene Hafer vertragen die meisten von Zöliakie Betroffenen ebenfalls. Inzwischen müssen die Hersteller auf ihren Packungen angeben, ob ihr Produkt Gluten enthält.

ANLAUFSTELLE IN LUXEMBURG:

Hauptziel der „Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten“ (ALIG) ist das Verbreiten von Informationen und der Austausch von Erfahrungen, um den Betroffenen die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung zu erleichtern. Die ALIG bietet ihren Mitgliedern unter anderem Austausch zwischen Betroffenen, Informationen auf deren Webseite, eine Web-App um die von der ALIG geschulten Restaurants zu finden, eine Liste von Geschäften, die Spezialprodukte für glutenfreie Ernährung verkaufen, eine Liste von Bäckereien, die frisches Brot und Backwaren ohne Gluten herstellen, sowie eine Aufstellung glutenfreier Lebensmittel, die in Luxemburg hergestellt werden.

Weitere Informationen auf deren Webseite: www.alig.lu



Einen ersten Anhaltspunkt gibt der Nachweis von so genannten Autoantikörpern gegen das Enzym Transglutaminase im Blut. Um die Diagnose zu sichern, ist jedoch in der Regel eine Magenspiegelung notwendig. Dabei entnimmt der Arzt endoskopisch Gewebeprobe aus der Dünndarmschleimhaut, die unter dem Mikroskop begutachtet wird.

Gegen die Erkrankung Zöliakie hilft in der Tat nur eine glutenfreie Diät. Dies bedeutet für viele eine radikale Ernährungsumstellung, die normalerweise in Begleitung eines Ernährungsberaters stattfindet. Dank

dieser strikten Diät erholt sich die Dünndarmschleimhaut schon nach kurzer Zeit. Die Entzündung lässt in der Regel nach, die Darmzotten bilden sich wieder aus, und die Risiken von Langzeitfolgen sinken.

Wann aber ist „Glutenunverträglichkeit“ krankhaft, und wann verfallen Gesundheitsfanatiker nur einem Trend? „Es gibt an sich drei verschiedene Sorten von Leuten, die kein Gluten essen. Es gibt welche, die das aus Mode machen, weil sie meinen, dass es ihnen weiterhilft. Dann gibt es wirklich die, die Gluten nicht vertragen und eine Glu-

„Es ist nicht so, dass man es von Geburt an haben muss. Bei manchen wird es sogar erst mit 90 diagnostiziert.“

André Chaussy, Generalsekretär ALIG



tenunverträglichkeit haben und auch merken, dass es ihnen besser geht, wenn sie auf Gluten verzichten, und es gibt die Glutentoleranz, also eine diagnostizierte Form der „Zöliakie“, was eine richtige Krankheit ist. Das andere sind Unverträglichkeiten oder Modeerscheinungen“, erklärt der Generalsekretär der ALIG die Unterschiede. Diese Intoleranz werde auch von der ALIG im Auge behalten, weil es wirklich vorkäme,

dass man Gluten einfach nicht gut verträgt, dies aber nicht gleichzusetzen sei mit der Krankheit „Zöliakie“.

Denjenigen, die lediglich dem Trend verfallen und meinen, dass Weizenmehl per se schlecht für die Gesundheit sei und dick mache, kann man getrost raten, mal wieder eine Pasta oder einen Burger essen zu gehen und nicht auf ihr Schoko-Croissant zu verzichten.

Was hingegen erwiesenermaßen schädlich ist, ist der übermäßige Konsum von Fast-Food und Bewegungsmangel verbunden mit Stress. Wer freilich Symptome hat, die auf eine Zöliakie hinweisen, sollte sich im Zweifel beim Arzt testen lassen und kann sich für Tipps an die ALIG wenden.

Quellen: Apothekenumschau u.a.

Gewinnspiel

Warum sollen Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Allergien, auf Süßes verzichten müssen? Die Autorin Sabine Perndl, diplomierte Humanenergetikerin und Selbstbetroffene, verrät viele Tipps aus der Praxis, die Ihnen beim gluten- und zuckerfreien Backen von 65 erprobten Rezepturen helfen werden. Das Besondere dabei: Die Rezepte für alle Jahreszeiten bestehen nicht aus Weizenmehl, sind ohne Industriezucker, dafür mit selbstgemachtem Steviasirup und Birkenzucker und schmecken trotzdem wunderbar. Weitere Buchkapitel beinhalten Informationen zu Gluten, glutenfreien Backzutaten, Alternativen zum Zucker und Ersatzmehlen mitsamt Nährstoffangaben. Alles rundum für jeden Haushalt sehr nützlich.

Sabine Perndl: **Kekse ohne Zucker** | Freya Verlag | 160 S. | Flexocover | Durchgehend vierfarbig | ca. 16,90 € | Im Handel erhältlich | Weitere Bücher unter: www.freya.at

revue verlost 5 Backbücher



Schicken Sie so oft Sie möchten bis zum 06.09.2016 per SMS (1 € pro SMS + Gebühr) an die Nr. 64647 den Text: **KEKSE** (Leerzeichen) + Name + vollständige Adresse. Die Bücher werden den Gewinnern zugestellt.

Teilnahmebedingungen unter www.revue.lu/teilnahmebedingungen, oder einfach den QR-Code scannen.

