

Gluten

Haben Sie unklare Bauchbeschwerden oder andere Befindlichkeitsstörungen, die Sie nicht einordnen können? Möglicherweise ist der Getreidekleber Gluten dafür verantwortlich, den immer mehr Menschen nicht vertragen?

Was ist Gluten?

Gluten ist ein Klebereiweiß, das im Getreide enthalten ist. Es besteht aus den Eiweißbestandteilen Gliadin und Glutenin und garantiert gute Backeigenschaften. Gluten wird auch als Emulgator, Bindemittel, Stabilisator und Verdickungsmittel in unterschiedlichsten Fertignahrungsmitteln benutzt.



Bedeutet Glutenunverträglichkeit gleich Zöliakie?

Nein. Die Glutenunverträglichkeit ist eine Überempfindlichkeit gegenüber den Eiweißbestandteilen Gliadin und Glutenin. Sie kann sich nicht nur als Verdauungsbeschwerden, sondern beispielsweise auch durch Gelenkbeschwerden, Hauterscheinungen, Migräne oder chronische Müdigkeit äußern, so dass viele Menschen gar nicht wissen, dass Sie an einer Glutenunverträglichkeit leiden. Bei etwa fünf Prozent aller Patienten mit Reizdarmsyndrom findet sich eine Glutenunverträglichkeit, die Diagnose Reizdarm ist dann nicht mehr zutreffend.

Das Krankheitsbild Zöliakie (im Kindesalter), im Erwachsenenalter als Sprue bezeichnet, geht mit ausgeprägten Beschwerden, wie zum Beispiel Durchfällen und Verdauungsstörungen, einher. Die Darmzotten bilden sich zurück, was mit einer Darmspiegelung nachgewiesen wird. Da über die kranke Darmschleimhaut nicht kontinuierlich Nährstoffe aufgenommen werden, kann sich ein Vitamin- und Mineralstoffmangel entwickeln. Hier ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung unbedingt erforderlich.

Wie kommt es zur Glutenunverträglichkeit?

Die Neigung, an einer Glutenunverträglichkeit zu erkranken, wird vererbt. Während Glutenantikörper bei 0,1 bis 0,5 Prozent der Bevölkerung nachgewiesen werden können, ist dies bei 5 bis 10 Prozent der Verwandten ersten Grades von Patienten mit Glutenunverträglichkeit der Fall. In Deutschland können seit 2002 in Blut oder Speichel die genetischen Marker HLA-DQ und HLA-DR4 bestimmt werden. Menschen, die einen oder beide Marker haben, leben mit einem 50-fach höheren Risiko, durch Gluten zu erkranken. Nach neuesten Untersuchungen soll das bereits bei 40 Prozent aller Deutschen so sein.

Ist Glutenunverträglichkeit eine „Modeerkrankung“?

Das heute in unseren Breiten als Zöliakie/Sprue bezeichnete Krankheitsbild wurde erstmals 1888 vom englischen Kinderarzt Samuel Gee beschrieben. In den 1950er Jahren entdeckte der Holländer Willem Karel Dicke den Weizeninhaltsstoff Gluten als Auslöser der Erkrankung. Bei einer Glutenunverträglichkeit werden weizenhaltige Lebensmittel und andere glutenhaltige Getreideprodukte nicht vertragen und verursachen Beschwerden. Da sich unsere Ernährungsgewohnheiten vor allem in den letzten 200 Jahren radikal verändert haben, treten auch mehr Glutenunverträglichkeiten auf.

Einer Statistik aus dem Jahr 1906 zufolge verspeiste ein deutscher Durchschnittsbürger jährlich 285 Kilogramm Kartoffeln. Heute sind es nur 35 Kilogramm Frischkartoffeln und 30 Kilogramm in Form von Pommes Frites, Chips und anderen Fertigprodukten.

Was passiert bei der Glutenunverträglichkeit?

Bei Patienten mit einer Glutenunverträglichkeit greift das Immunsystem das harmlose Gluten als etwas Feindliches an. Sie gilt deshalb als Autoimmunerkrankung. Die Antikörper richten sich aber nicht nur gegen das Gluten, sondern auch gegen körpereigene Substanzen. Die Darmzotten bilden sich zurück. Fette, Vitamine und Mineralstoffe können nur noch sehr schlecht verwertet werden und verursachen Mangelzustände im Körper. Durchfälle und Blähungen treten auf. Nicht selten geht die Glutenunverträglichkeit mit Diabetes mellitus Typ I, Rheuma oder Neurodermitis einher.

Wie ernährt man sich glutenfrei?

Für die Ernährung ist es wichtig zu wissen, ob es sich um eine Glutenunverträglichkeit oder um Zöliakie (Sprue) handelt. Bei einer Glutenunverträglichkeit werden glutenhaltige Lebensmittel nach einer Auslassdiät von zwei bis drei Wochen meist wieder vertragen. **Bei einer Zöliakie oder Sprue muss lebenslang auf Gluten verzichtet werden!**

Aber: Gluten ist nicht lebensnotwendig!

Hat sich die Darmschleimhaut nach der Glutenkarenz wieder regeneriert, können die wichtigsten Nährstoffe wieder vollständig resorbiert werden und es sind bei einer glutenfreien Ernährung keine Mangelerscheinungen zu befürchten. Eine glutenfreie Ernährung sollte möglichst auch **fettreduziert** (20–30 g pro Tag) und **milchzuckerarm** gestaltet werden.

Seit 2000 gibt es eine genaue Deklarationsvorschrift der Sammelbezeichnung „Stärke“ in der Zutatenliste von Lebensmitteln. Glutenhaltige Stärke muss auf der Packung ausgewiesen werden. Trotzdem kann sich glutenhaltige Stärke in Emulgatoren, Farbstoffen, Trennmitteln weiterhin verstecken, ohne auf der Packung erwähnt zu sein.