Glutenintoleranz – Mode-Hype oder Schlüssel zur Heilung?

Brot, Gebäck oder Müsli zum Frühstück, mittags Nudeln, Knödeln oder etwas Brot dazu, Mehlspeise oder Kekse zum Kaffee am Nachmittag und ein belegtes Brot zum Abendessen…. Die meisten Menschen der westlichen Welt essen mindestens dreimal täglich etwas Mehlhaltiges. Und Mehl bedeutet in unseren Breiten in der Regel Gluten. Immer mehr Patienten werden mit „Glutenintoleranz“ diagnostiziert. Und tatsächlich, wenn sie glutenhaltige Nahrungsmittel meiden, bessern sich viele Krankheitssymptome!

Modeerscheinung oder Schlüsselrolle im Heilkonzept? Getreideintoleranz ist ernstzunehmen und dennoch eine Erscheinung der modernen Zivilisation.

„Breeder´s Dilemma“: Seit den 1960er Jahren wurden mit Hochdruck Getreidesorten gezüchtet, die hohe Erträge bei gleichzeitiger Schädlingsresistenz zum Ziel hatten. Das hatte einen Preis:

1. Minderung des Nährstoffgehalts (Vitamine, Proteine, Mineralstoffe..)
2. Zunahme des Gehalts an immunogenem Gluten (und ATI´s)!

Aber ist Gluten auch wirklich der Bösewicht? Die Wissenschaft bestreitet das. Die Existenz einer nicht-zöliakischen Glutensensitivität ist umstritten, da sie in keiner Studie nachgewiesen werden konnte. „Glutensensitivitäts-Patienten sind Waisen im diagnostischen Niemandsland“ (Zitat von Prof. Schuppan, Uni Mainz). Aber davon später mehr.

Was ist Gluten?

Gluten [gluˈteːn] (aus lat. *Glūten* „Leim“), **Kleber** oder

Klebereiweiß, ist ein Sammelbegriff für ein Stoffgemisch aus Proteinen, das im Samen einiger Arten von Getreide vorkommt. Bei der deutschen Aussprache liegt die Betonung auf der 2. Silbe, im Englischen auf der 1. Silbe.

Wenn Wasser zu Getreidemehl gegeben wird, dann bildet das Gluten beim Anteigen aus dem Mehl eine gummiartige und elastische Masse, den Teig. Der Kleber hat für die Backeigenschaften des Mehls eine zentrale Bedeutung (Wikipedia).

Der Kleber setzt sich aus den Proteinen Prolamine und Gluteline und zusammen, Im Weizen werden sie als „Gliadine“ (Prolaminfraktion) und „Glutenine“ (Glutelinfraktion) bezeichnet. Prolamine und Gluteline kommen im Weizen in einem Verhältnis von etwa 1:1 vor und stellen mit rund 80 % die mengenmäßig größte Proteinfraktion dar. Es gibt mehr als 50 verschiedene immunogene Peptide in den mehr als 100 verschiedenen Glutenproteinen pro Weizensorte.

Getreide mit hohem Glutengehalt :

- Weizen
- Dinkel
- Kamut
- Hartweizen

Getreide mit niedrigerem Anteil an Klebereiweiß:

- Hafer
- Gerste
- Urdinkel
- Emmer
- Einkorn

Glutenfreie Getreide, Pseudogetreide, Nüsse als Mehlersatz etc.:

- Teff

- Hirse
- Mais
- Reis
- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen
- Kichererbsen
- Soja
- Esskastanien (Maroni)
- Nüsse
- Mandeln

Echte Zöliakie:

1. Mindestens Marsh II Klassifikation der Darmschleimhautschädigung mit entzündlicher Schädigung und Atrophie der Darmzotten:
2. Genetische Veranlagung: HLA-DQ2 oder DQ8 positiv
3. TG2 Antikörperbildung unter glutenhaltiger Ernährung (Tissue-Transglutaminase-Antikörper gegen Reticulin und Endomysium).
4. Das Vollbild der Zöliakie mit profusen Durchfällen mit massenhaft Stuhl und Gedehstörungen des Kleinkindes sind zum Glück selten.
   Hier zeigt sich das histologische Vollbild der kompletten Zottenatrophie (Verkümmerung) in der Darmschleimhaut auf Grund einer toxischen Autoimmunreaktion mit Antikörperbildung gegen Getreideproteine.
5. Die meisten Fälle werden erst später im Leben diagnostiziert, da sie ohne Durchfälle oder Malabsorptionssyndrom (Aufnahmestörung von Nährstoffen aus dem Darm) einhergehen.

Hier bleibt die Antikörperkonzentration niedrig und das Zottenbild ist nur wenig bis gar nicht sichtbar geschädigt.

Was ist die nicht Zöliakie bedingte Glutensensitivität?

Definition: Krankheitssymptome nach glutenhaltigen Nahrungsmitteln aber ohne, dass die Charakteristika der echten Zöliakie (Glutenenteropathie) anzutreffen wären, also ohne Autoantikörper oder Zottenatrophie. Häufigkeit: 3-7%. Ursache der Glutensensitivität: Genetisch veranlagte Immunreaktion

Was sagt die Wissenschaft?

Von der Zöliakie ist die **nicht-zöliakische Glutensensitivität** (engl. **non celiac gluten sensitivity**, **NCGS**) zu unterscheiden. Die Existenz einer nicht-zöliakischen Glutensensitivität ist umstritten, da sie in keiner Studie nachgewiesen werden konnte. Was ist dann der Schuldige im Getreide, wenn nicht Gluten? Professor Schuppan, Universität Mainz postuliert andere Proteine im Getreide, gegen die der Körper „allergisch“ reagieren könnte. Zufälligerweise kommen diese aber gemeinsam mit Gluten vor, sodass auch hier die glutenhaltigen Nahrungsmittel betroffen sind. ATI´s Amylase-Trypsin-Inhibitoren: das sind Fraßschutzstoffe, die die Verdauungsenzyme hemmen und die Darmschleimhaut irritieren. (2012 Entdeckung der Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) aus Weizen als Ursache der Nicht-Zöliakie/Nicht-Allergie Weizensensitivität, damit Paradigmenwechsel in der Forschung zur „Glutensensitivität“https://de.wikipedia.org/wiki/Amylase-Trypsin-Inhibitoren)

Folge:

- Entzündung der Darmschleimhaut, die endoskopisch nicht erfassbar ist, da sie sich im mikroskopischen Bereich abspielt (mikroskopische Colitis)
- Entwicklung des s.g. Leaky Gut Syndroms mit Undichtwerden der Tight Junctions, der Nahtstellen zwischen den Darmschleimhautepithelzellen.
- Aufnahmestörung von Nährstoffen, Vermehrung von pathogener Darmflorabakterien und Pilzen, Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung

Die Schwere der Symptome von Glutensensitivität oder Zöliakie ist abhängig von:

- der Glutendosis,
- der HLA-DQw (DQ8)- Gendosis (nur bei der echten Zöliakie)
- der angeborenen Immunität durch ATI´s
- durch die Beeinflussung durch andere Gene
- durch Umwelt-Faktoren als zusätzliche Belastung bzw. Auslöser

Fazit:

Bei der „Glutensensitivität“ ist Gluten wahrscheinlich zu Unrecht der Sündenbock, aber für die Therapie macht das keinen Unterschied. Diese ist dieselbe wie bei der echten Zöliakie. Gibt es einen Unterschied für die Ernährungspraxis? Zöliakie bedeutet lebenslanger und völliger Verzicht sogar auf Spuren von Gluten. „Glutensensitivität“ ist hingegen verbesserbar. Das heißt, es dürfen auch mal Ausnahmen gemacht werden . Hier ist die Wahrscheinlichkeit sogar hoch, dass mit zunehmender Heilung des Darmes auch die Robustheit gegenüber den Proteinen im Getreide steigt und diese dann wieder vertragen werden.

Tipps für die Praxis:

Backwaren:

müssen als glutenfrei gekennzeichnet sein. Auch „Maisbrot“ kann einen Anteil an Weizenmehl enthalten! Es gibt brauchbare Rezepte für glutenfreie Brote, die Sie leicht selbst herstellen können. Glutenfreies Mehl verhält sich jedoch anders als glutenhaltiges Mehl. Die Mengenangaben für einzelne Zutaten können daher von klassischen Rezeptangaben abweichen. Backwaren ohne Gluten gelingen oftmals nicht so luftig und saftig wie mit herkömmlichem Mehl, denn Gluten sorgt beim Backen auch für gute Blasenbildung und eine knusprige

Kruste. Glutenfreie Backwaren führen Spezialbäckerein wie die Bäckerei Gradwohl, Grimm etc und dank des Booms praktisch jeder große Supermarkt und natürlich auch jedes Reformhaus bzw. Bioladen.

Persönliche Empfehlung:

Der Merkur Supermarkt führt Produkte der Bäckerei Grimm. Empfehlenswert ist z.B. das glutenfreie „Gewürzbrot“ das sehr gut schmeckt. Alternativen: glutenfreies „Hausbrot“, „Sesambrot“, „Sonnenblumenbrot“ .Kann tiefgekühlt oder 20 Minuten lang aufgebacken gekauft werden.

Teigwaren:

Es gibt glutenfreie Nudeln, Lasagne, Gnocci und andere Nudelfertigwaren aus Mais,- Reis,- oder aus Buchweizenmehl (müssen als glutenfrei gekennzeichnet sein).

Stärke:

- glutenfreie Stärke ist gekennzeichnet mit: „modifizierter Stärke“ oder „Stärke“.
- glutenhaltige Stärke: „Weizenstärke“ oder „modifizierte Weizenstärke“.

Seitan:

Seitan besteht aus reinem Gluten! Seitan als Fleischersatz ist verarbeitetes Weizenmehl, Wasser und Marinade.

Glutamat:

ist glutenfrei.

Tofu:

Naturtofu besteht aus Soja und ist glutenfrei. In mariniertem oder gewürztem Tofu kann aber Gluten enthalten sein.

Backpulver:

Muss die Bezeichnung „glutenfrei“ anzeigen. Viele Backpulversorten sind nicht glutenfrei!

Trockenhefe:

Trockenhefe muss als glutenfrei gekennzeichnet sein.

Bindemittel, die bei glutenfreier Ernährung verwendet werden können:

- Kichererbsenmehl
- Johannisbrotkernmehl
- Pfeilwurzelstärke
- Kuzu
- Guarkernmehl
- Pektin
- Carrageen
- Maisstärke
- Kartoffelstärke
- Reismehl

Die meisten Fertiggerichte sind nicht für die glutenfreie Diät geeignet – außer mit der Bezeichnung „glutenfrei“.

Milchersatz:

- Reismilch, Mandelmilch, Sojamilch, Kokosmilch sind glutenfrei.
- Hafermilch, Gerstenmilch, Getreidemilch sind glutenhaltig.

Süßungsmittel:

Zucker, Marmelade, Honig, Zucker, Gelierzucker, Kandiszucker, Traubenzucker, Ahornsirup, reiner Reismalz (Achtung auf eventuelle Beimengung von Weizen-, oder Gerstenmalz) , reiner Reissirup (Achtung auf eventuelle Beimengung von Weizen-, oder Gerstenmalz), enthalten kein Gluten.

Malzprodukte:

Malzkaffee, Malzzucker, Malzsirup, Gerstenmalz sind glutenhaltig

glutenfreier Alkohol:

Rotwein, Weißwein, Sekt, Schnaps, Rum, Weinbrand, Gin, Tequila, Wodka, Korn, Liköre und Whisky (außer Malt-Whisky).

glutenhaltiger Alkohol:

Malzwhisky, Malzbier, alkoholfreies Bier, Bier ist grundsätzlich glutenhaltig, wird aber bereits auch glutenfrei angeboten –Kennzeichnung „glutenfrei“!

Wurstwaren:

Auch Wurst kann durch Zugabe von Bindemitteln und Gewürzmischungen Gluten enthalten, obwohl kein Mehl auf der Zutatenliste steht. Unbehandeltes und frisch verarbeitetes Fleisch enthält naturgemäß kein Gluten. Bei Wurst und Aufschnittware sieht es ein bisschen anders aus. Vor allem unverpackte Ware lässt sich schlecht auf Gluten überprüfen. Gewürzmischungen, Bindemittel oder auch die Wursthülle selbst kann Gluten enthalten. Am Besten Sie vergewissern sich beim Fleischhauer/Metzger selbst und fragen nach, ob die Wurst glutenfrei ist, oder nicht. Oder Sie verlassen sich sicherheitshalber nur auf Ware, die eindeutig als „glutenfrei“ gekennzeichnet wurde.

Suppenwürze:

Muss als „glutenfrei“ gekennzeichnet sein.

Gewürzmischungen:

gelten ebenfalls als potentiell glutenhaltig. Müssen als „glutenfrei“ gekennzeichnet sein.

Glutenhaltige Nahrungsmittel:

- Praktisch alle Fertigprodukte (Label lesen! Modifizierte

Stärke)
- Bier
- Grieß
- Cous-Cous
- Bulgur

Aber auch glutenfreie Lebensmittel können durch glutenhältige Getreide, welche in der gleichen Maschine verarbeitet werden, kontaminiert sein (Getreidemühlen!) Die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung schreibt neuerdings für die Zutaten Stärke und modifizierte Stärke den zwingenden Hinweis auch auf die Herkunft vor, wenn diese Gluten enthalten kann (z.B. modifizierte Stärke Weizen). Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse sind zu nennen.

Garantiert glutenfreie Lebensmittel sind mit folgendem Zeichen gekennzeichnet: