

GLUTEN SENSITIVITÄT

Fünf bis sieben Prozent aller Österreicher leiden an einer Glutensensitivität. Dabei reagiert der Körper überempfindlich auf Gluten.



Gluten, auch Kleber oder Klebereiweiß genannt, bezeichnet Eiweiße, die in großen Mengen im **Weizen und Dinkel**, in **geringeren Mengen** auch in zahlreichen anderen Getreidesorten wie **Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Wildreis und Kamut** vorkommen. Gluten sorgt für die klebrige Teigmasse, die Mehl in Verbindung mit Wasser bildet.

Im Gegensatz zur Autoimmunerkrankung Zöliakie, bei der sich die Dünndarmschleimhaut als Reaktion auf Gluten entzündet, lässt sich eine Glutensensitivität bislang nur indirekt feststellen. Dazu schließt der Arzt **Zöliakie und eine Weizenallergie durch Tests** aus. Geht es dem Patienten trotzdem besser wenn er auf Gluten in seiner Ernährung verzichtet, kann man von einer Glutensensitivität sprechen. Dabei kommt es im Gegensatz zur Zöliakie zu unspezifischen Entzündungsreaktionen der Dünndarmschleimhaut, was deren Funktion einschränkt. Aus diesem Grund wird die Aufnahme von Nährstoffen (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente) erschwert. Die Funktion der Darmschleimhaut kann durch Gluten-freie Ernährung wiederhergestellt und aufrechterhalten werden.

Glutensensitivität kann grundsätzlich jede Altersgruppe betreffen. Eine erste Häufung findet man schon bei Kleinkindern um das 2. Lebensjahr. Eine weitere Häufung ist ab dem 35. Lebensjahr feststellbar. Leider sind die Symptome wenig charakteristisch und die Gluten Sensitivität bleibt daher häufig jahrelang unerkannt.

Folgende Beschwerden können dabei auftreten:

Durchfälle, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Allergien, Asthma, Ekzeme und andere Hauterkrankungen, Wachstumsstörungen bei Kindern.....

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN BEI GLUTEN-FREIER DIÄT

Verbotene Nahrungsmittel:

Produkte aus Weizen, Gerste, Hafer, Roggen, Dinkel, Grünkern, Wildreis, Kamut (alte Weizensorte, ursprünglich aus Ägypten) und Emmer

Produkte daraus sind:

- Back- und Teigwaren, Mehlspeisen, Nudeln
- Bier, Getreidekaffee
- Paniertes Fleisch (wenn kein Gluten- freies Paniermehl verwendet wird)
- Wurstwaren (in vielen Sorten ist Gluten & Laktose enthalten)

- Schmelzkäse
- Fertiggerichte mit Mehl- oder sonstigen Gluten-hältigen Zusätzen, Fertigsuppen, Fertigsoßen
- Fruchtzubereitungen, eingedickte Früchte, beinahe alle Süßwaren
- Senf & Ketchup
- Gewürzmischungen (ausgenommen reine Mischungen von Gewürzen ohne Zusätze)
- Viele Medikamente mit Dragee-Umhüllung (Beipackzettel beachten oder nachfragen)

Erlaubte Nahrungsmittel:

alles was ohne Gluten ist oder als „glutenfrei“ gekennzeichnet ist. Dazu gehören:

Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Soja und alle daraus hergestellten Teigwaren
Kartoffeln, Milch, Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Margarine, Butter, Öl (außer Weizenkeimöl),
naturbelassene Fruchtsäfte, Kaffee, Wein

Gluten- haltige E-Nummern:

E 1410-1450 modifizierte Stärke
E 415 Xanthan aus Weizen
E575 Glucono-delta-Lacton
E 300-E304 Ascorbinsäure und Ascorbate

Gluten-freie E-Nummern:

E 400-405 Alginsäure und Alginat
E 406 Agar-Agar
E 407 Carrageen
E 410 Johannisbrotmehl
E 412 Guarkernmehl
E 413 Tragant
E 414 Gummi Arabicum
E 417 Tarakernmehl
E 461 Methylcellulose
E 471 Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren