

WEIZENSENSITIVITÄT / WEIZENALLERGIE

Weizen ist nach der Kuhmilch das zweite artfremde Eiweiß im Leben jedes Menschen, mit dem der Körper konfrontiert wird. Ab dem 2. Lebensjahr vergeht mit Sicherheit kein Tag, an dem nicht Weizen in irgendeiner Form dem Körper zugeführt wird.



Leider ist Weizen eine Pflanze die seit Jahrhunderten züchterisch stark manipuliert und verändert wurde. Diese Überzüchtungen bringen zwar einerseits große Agrarerträge, bewirken aber andererseits eine Zunahme der Allergenpotenz, was bedeutet, dass die Menschen zunehmend mehr Unverträglichkeiten gegen Bestandteile des Weizenkorns entwickeln.

Im Gegensatz zur Zöliakie handelt es sich bei der echten Weizenallergie um eine Überreaktion des Immunsystems auf Eiweißbestandteile in der äußeren Schale des Weizenkorns. Bei Kontakt mit diesen Allergenen überflutet das Immunsystem den Organismus mit Antikörpern gegen den Eindringling. Treffen somit sensibilisierte Immunzellen auf das feindliche Eiweiß, entsteht eine Entzündung im Darm. Eine echte Weizenallergie ist relativ selten. Betroffen ist nur etwa einer unter tausend Menschen. Die Betroffenen reagieren aber neben Weizen auch empfindlich auf Dinkel, einem engen Verwandten des Weizens.

Nachweisen lässt sich eine Weizenallergie durch IgE-Antikörperbestimmung im Blut.

Die Weizenallergie weist ein großes Spektrum an Symptomen auf. Die Anzeichen reichen von klassischen Symptomen einer Allergie mit juckenden Quaddeln und Schwellungen der Schleimhäute bis hin zur Anaphylaxie oder ganz unspezifischen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt.

Zu unterscheiden von der echten Weizenallergie, die nur etwa 0,1% der Bevölkerung betrifft ist als relativ neues Krankheitsbild die wesentlich häufiger zu findende **Gluten und Weizensensitivität (GS/WS)**, die nach Ausschluss von Zöliakie UND Weizenallergie in Betracht gezogen werden muss. Etwa 7% der mitteleuropäischen Bevölkerung leidet darunter.

Die Symptomatik bei Gluten-/Weizensensitivität (GS/WS) ist wie bei einer Zöliakie sehr vielfältig und das klinische Bild stellt sich sehr unspezifisch dar. Dadurch ist eine Abgrenzung der unterschiedlichen Gluten bedingten Beschwerden allein aufgrund der Symptomatik nicht gegeben. Auch wenn beispielsweise Bauchschmerzen sehr häufig bei Patienten auftreten, kann sich die Gluten-/Weizensensitivität auch durch Kopfschmerzen oder andauernde Müdigkeit äußern. Manche Patienten vertragen eine geringe Menge an Gluten, ohne klinische Symptome zu entwickeln, sodass sie im Gegensatz zur Zöliakie nicht strikt auf Gluten verzichten müssen. Mit welchen intestinalen und extraintestinalen Symptomen sich Gluten-/Weizensensitivität bei Patienten äußern kann, zeigt folgende Aufstellung.

Häufigkeit	intestinal	extraintestinal
Sehr häufig	Völlegefühl abdominale Schmerzen	Müdigkeit, Unwohlsein
häufig	Durchfall, Magenschmerzen Übelkeit, Reflux Krankheit Verstopfung	Gelenk-/ Muskelschmerzen Ekzeme und andere Hautausschläge
selten		Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme Gemütsschwankungen und Depressionen Chronische Atemwegserkrankungen

Nahrungsmittel die IMMER Weizen enthalten

- **Brot:** fast jedes Brot, auch wenn es als „reines“ Roggenbrot, Dinkelbrot deklariert ist, enthält mehr oder weniger große Beimengungen an Weizen! Backen Sie ihr Brot am besten selbst oder verwenden Sie nur Brot aus verlässlicher Quelle.
- **Mehl:** wenn Sie weizenfreies Mehl im Reformhaus kaufen vergewissern Sie sich, dass nicht vorher auf der gleichen Getreidemühle Weizen gemahlen wurde. Auch zu Hause muss auf eventuelle Reste von Weizenmehl in der Getreidemühle, in Behältern etc. geachtet werden.
- **Weizengrieß:** in allen Varianten
- **Babynahrung:** industriell gefertigte Nahrung, sofern sie nicht ausdrücklich als „weizenfrei“ deklariert ist.
- **Konditoreiwaren, Torten:** praktisch alle Fertigbackwaren, Kuchen..
- **Paniermehl:** alle panierten Speisen, Fertiggerichte.....
- **Teigwaren:** alle nicht ausdrücklich als „weizenfrei“ deklarierten Teigwaren
- **Weizenkleie:** oft in Präparaten zur Verdauungsregulierung
- **Weizenkeime:** in vielen Reformprodukten
- **Knödel:** alle Formen von Knödeln

Nahrungsmittel die Weizen enthalten können

- Weizenmehl ist ein billiges **Verdickungs- und Füllmittel** und wird vielen industriell gefertigten Nahrungsmitteln zugesetzt. Die Deklarierungspflicht wird bei weitem nicht immer eingehalten. Ansonsten achte man auf Bezeichnungen wie **„Getreidebindemittel, Getreideeiweiß, Pflanzeneiweiß, Zwiebackmehl“** etc.
- **Fleischwaren:** Leberkäse, Frankfurter, Aufschnittwurst, Fleischaufstriche, Pasteten, Fleischkonserven.
- „In vielen **Hart- und Dauerwürsten** ist Weizen enthalten.
- **Fertigprodukte:** Fischstäbchen, Gemüsefertiggerichte, Gemüsesuppen, Gemüsekonserven mit Sauce, Instant-Kartoffelpulver, Fertigsuppen, Suppenwürfel
- **Süßigkeiten:** Schokoladeprodukte ,fertige Puddingspeisen, diverse „Riegel“
- **Pflanzenöle:** Sonnenblumenöl, Maiskeimöl,
- **Margarine:** Die meisten auf Pflanzenfettbasis hergestellten Margarinesorten enthalten Weizenkeimöl.
- **Senf, Ketchup, Fertigmajonnaisen, Salatdressings** (wenn auf Weizenkeimölbasis hergestellt)
- **Pommes Frites** sind häufig in Weizenkeimöl frittiert
- **Getränke:** fertige Kakaugetränke, Trinkschokladen, Milchfertiggetränke, Weizenbier

Ersatzmöglichkeiten für Weizen:

Roggen, Gerste, Hafer, Buchweizen sind in der Regel gut verträglich und können als Ersatz herangezogen werden

Nahrungsmittel die erlaubt sind bei Weizenkarenz

- Produkte aus Roggen, Gerste, Hafer und Buchweizen
- Kartoffeln
- Gemüse
- Milch
- Salate mit Sauce aus Essig und Öl und Gartenkräutern; keine Fertigsaucen oder Gewürzmischungen
- Käse, Joghurt Natur mit eigenen Früchten
- Wasser, Tee, Kaffee aus Kaffeebohnen