

# WHAT THE FAQ?

## GLUTEN

Glutenfrei, ohne Gluten, kein Gluten: Auf vielen Verpackungen sind mittlerweile solche oder ähnliche Hinweise zu lesen. Doch was ist Gluten eigentlich? Wo steckt es drin? Und wieso überhaupt glutenfrei? Unser FAQ klärt auf.



<b>Was ist Gluten und wo ist es enthalten?.....</b>	<b>2</b>
<b>Immer mehr Menschen verzichten auf Gluten - warum?.....</b>	<b>2</b>
<b>Braucht der Körper Gluten?.....</b>	<b>3</b>
<b>Was hat Gluten mit Weizen zu tun?.....</b>	<b>3</b>
<b>Welche Funktion erfüllt Gluten im Teig?.....</b>	<b>3</b>
<b>Verliert man mit einer glutenfreien Ernährung an Gewicht?.....</b>	<b>3</b>
<b>Welche „Unverträglichkeiten“ auf glutenhaltige Getreide gibt es?.....</b>	<b>4</b>
<b>Wie viel Gluten ist bei welcher Erkrankung erlaubt?.....</b>	<b>5</b>
<b>Was wird als Alternative bei glutenfreien Produkten verwendet?.....</b>	<b>5</b>
<b>Wie erfahre ich von einer möglichen Gluten-Unverträglichkeit?.....</b>	<b>6</b>

## WAS IST GLUTEN UND WO IST ES ENTHALTEN?

Gluten ist ein Eiweiß, das in Weizen oder anderem Getreide zu finden ist. Folgende Getreidesorten enthalten es: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Triticale, Emmer, Kamut und Einkorn.

Hafer an sich ist glutenfrei. Herkömmliche Haferprodukte wie Haferflocken sind aber fast immer mit Gluten verunreinigt. Dies kann während des Anbaus, der Ernte, der Lagerung oder der Verarbeitung geschehen.

## DIESE GETREIDE ENTHALTEN GLUTEN



**HAFER: AN SICH GLUTENFREI, ABER AUFGRUND DES ANBAUS, DER ERNTE, DER LAGERUNG ODER DER VERARBEITUNG FAST IMMER MIT GLUTEN VERUNREINIGT**



Infografik © Land schafft Leben 2021

eigene Darstellung; Quellen: Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie (o. J.); Die glutenfreie Ernährung, Zugriff: 08/2021; Dr. Schär AG (o. J.); Hafer – auf den Spuren eines unterschätzten Getreides, Zugriff 08/2021

## IMMER MEHR MENSCHEN VERZICHTEN AUF GLUTEN – WARUM?

Im Supermarkt gibt es ein vielfältiges Angebot an glutenfreien Produkten – Tendenz steigend. Es gibt tatsächlich Menschen, die Gluten nicht vertragen. Andere wiederum verzichten freiwillig darauf. Grund dafür dürfte einerseits das Folgen eines bestimmten Lifestyles sein, andererseits falsche Aussagen in Zeitschriften, Ratgeberbüchern oder Bestsellern. Oft wird damit argumentiert, dass glutenfreie Ernährung besonders gesund ist, zu Gewichtsverlust führen kann oder gar das Wohlbefinden steigert. Wir müssen dich leider enttäuschen: Das sind Mythen.

Trotzdem streichen viele Menschen glutenhaltige Lebensmittel ohne medizinische Abklärung aus ihrem Speiseplan. Dadurch wird die Ernährung meist bewusster, der Speiseplan vielfältiger und vermehrt wird auch selbst gekocht. Häufig fallen Fertigprodukte wie Tiefkühlpizza oder Zwischensnacks wie Topfengolatschen weg. Das sind alles positive Nebeneffekte, die aber nicht zwingend auf glutenfreie Ernährung zurückzuführen sind.



## BRAUCHT DER KÖRPER GLUTEN?

---

Der menschliche Körper selbst ist nicht angewiesen auf Gluten. Der Verzicht auf Gluten bedeutet einen Verzicht auf bestimmte Getreidesorten, die bei uns üblich sind.

Setzt man glutenfreies Getreide – optimalerweise in Vollkornqualität – auf seinen Speiseplan, kann man sich auch mit dieser Kost ausgewogen ernähren. Ein genereller Verzicht von Getreide ist aber kaum gesundheitsfördernd. Insbesondere Vollkornprodukte sind wichtige Ballaststoff-, Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Wusstest du, dass Vollkornprodukte präventiv gegen Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie bestimmte Krebskrankheiten wirken können?

## WAS HAT GLUTEN MIT WEIZEN ZU TUN?

---

Als Mitverursacher für den Anstieg an Gluten-Unverträglichkeiten wird öfter die Weizenzüchtung diskutiert. Tatsächlich ist der Glutengehalt im Weizen abhängig von der jeweiligen Sorte, aber auch vom Anbau sowie von klimatischen Bedingungen. Durch Züchtungen und präzise Düngung wird Wert auf einen guten Ertrag gelegt. Züchtung bedeutet die Selektion und Weiterentwicklung von Pflanzen mit erwünschten Eigenschaften. So investieren heutige Weizenpflanzen mehr Energie in das Körnerwachstum und weniger in die Eiweißbildung. Der Glutengehalt im Weizen hat sich in den letzten fünfzig Jahren aber insgesamt eher verringert. Ur-Weizenarten wie Einkorn oder Emmer haben – entgegen der allgemeinen Annahme – sogar einen höheren Glutengehalt als der moderne Brotweizen. Gluten besteht aus zwei unterschiedlichen Eiweiß-Bestandteilen. Im heutigen Backweizen hat sich vor allem die Zusammensetzung dieser beiden verändert. Diese etwas andere Zusammensetzung sorgt zum einen für einen härteren Kleber, mit dem die maschinellen Backprozesse besser zurecht kommen. Zum anderen führt sie vermutlich zu einer besseren Verträglichkeit von Gluten.

## WELCHE FUNKTION ERFÜLLT GLUTEN IM TEIG?

---

Gluten dient als Kleber, weshalb ein Teig aus glutenhaltigem Mehl auch so typisch klebrig-zäh und elastisch ist. Ebenso sorgt das Gluten dafür, dass etwa das Brot oder der Kuchen im Backofen „aufgeht“. Aufgrund der Fähigkeit, Wasser zu binden und zu stabilisieren, wird glutenhaltiges Mehl auch bei Fertiggerichten, Saucen und weiteren Lebensmitteln eingesetzt. Aus glutenfreiem Mehl ohne Zusätze (zum Beispiel Mais- oder Buchweizenmehl) ist es schwierig, einen ähnlich fluffigen Teig hinzubekommen. Oft werden solche Produkte wie glutenfreies Brot auch schneller trocken.

## VERLIERT MAN MIT EINER GLUTENFREIEN ERNÄHRUNG AN GEWICHT?

---

Das Fehlen von Gluten hilft weder beim Abnehmen noch ist es gesünder. Es kann schon sein, dass Menschen, die ihre Ernährung auf glutenfreie Produkte umstellen, tatsächlich abnehmen. Das hat aber wenig mit Gluten an sich zu tun, als vielmehr mit der Tatsache, dass man sich durch den Verzicht bestimmter Lebensmittel intensiv mit der eigenen Ernährung auseinandersetzt.



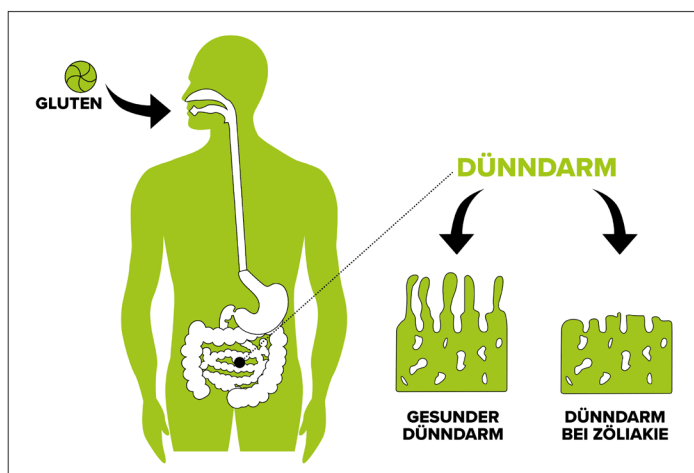
## WELCHE „UNVERTRÄGLICHKEITEN“ AUF GLUTENHALTIGE GETREIDÉ GIBT ES?

Für Menschen, die Gluten tatsächlich nicht vertragen, hat der Trend von glutenfreien Lebensmitteln positive wie negative Aspekte: Einerseits steigt das Lebensmittelangebot für sie. Wenn aber viele Menschen aus einem Trend heraus behaupten, sie hätten eine Glutenunverträglichkeit, besteht andererseits die Gefahr, dass ihre Krankheit weniger ernst genommen wird.

Grundsätzlich wird zwischen drei größeren Krankheitsbildern unterschieden:

- **Zöliakie:** Bei dieser chronischen Autoimmunerkrankung, von der ungefähr einer von hundert Menschen in Österreich betroffen ist, entzündet sich beim Verzehr von glutenhaltigem Getreide der Dünndarm. Blähungen, Bauchweh, Durchfall, Gewichtsverlust oder auch Muskel- und Gelenkschmerzen sind mögliche Symptome. Durch die Schädigung der Dünndarmschleimhaut wird die Aufnahme von Nährstoffen gestört, weshalb Betroffene auch unter Mangelzuständen oder Verdauungsstörungen leiden können. Menschen mit Zöliakie müssen sehr strikt auf Gluten verzichten, da Langzeitfolgen nicht auszuschließen sind.
- **Weizenallergie:** Noch seltener als Zöliakie ist die Weizenallergie. Wie es der Name bereits sagt, handelt es sich hierbei um eine Allergie, sprich eine Überreaktion des Immunsystems. Das Essen von Weizen und möglicherweise dessen Urformen (Dinkel, Einkorn, Emmer etc.) ruft bei jedem Betroffenen andere und unterschiedlich starke Symptome wie Hautausschlag, Atemnot oder Übelkeit hervor. Für Allergikerinnen und Allergiker sind glutenfreie Produkte nicht immer geeignet, weil teils glutenfreie Weizenstärke verwendet wird, die ebenfalls eine allergische Reaktion auslösen kann.
- **Weizensensitivität:** Wenn Zöliakie und Weizenallergie mit entsprechenden Untersuchungen ausgeschlossen wurden, könnte es sich um eine Weizensensitivität handeln. Die Forschung steckt hier zwar noch in den Kinderschuhen, wahrscheinlich sind aber andere Bestandteile als Gluten für die Beschwerden verantwortlich. Die Symptome sind ähnlich wie bei einer Zöliakie und reichen von Blähungen bis zu Kopfschmerzen.

## CA. 1 % DER WELTBEVÖLKERUNG HAT ZÖLIAKIE



### SYMPTOME BEI ZÖLIAKIE

- KRANKHEITSGEFÜHL, MÜDIGKEIT
- BLÄHUNGEN
- BAUCHBESCHWERDEN
- EISENMANGEL
- MUSKEL- UND GELENKSSCHMERZEN
- ERBRECHEN
- GEWICHTSVERLUST
- JUCKENDE BLÄSCHEN AUF DER HAUT



Infografik © Land schafft Leben 2021

Auswirkung von Gluten bei Zöliakie; Quelle: Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.



## WIE VIEL GLUTEN IST BEI WELCHER ERKRANKUNG ERLAUBT?

Zunächst gilt: Erst die Diagnose, dann die glutenfreie Ernährung. Je nach Erkrankung unterscheidet sich diese wesentlich in der Ausführung:

- Bei Zöliakie muss die glutenfreie Ernährung dauerhaft und sehr strikt eingehalten werden. Dadurch erholt sich die Entzündung im Darm, Nährstoffe können wieder aufgenommen und mögliche Spätfolgen verhindert werden.
- Therapiert wird die Weizenallergie durch Verzicht auf Weizen. Oft sind Kinder davon betroffen, deshalb kann ein Verzicht auf eine bestimmte Zeit beschränkt sein.
- Wie streng der Gluten- beziehungsweise Weizenverzicht bei der Weizensensitivität praktiziert werden muss, ist sehr von der individuellen Toleranzschwelle abhängig. Eine so strikte glutenfreie Ernährung wie bei Zöliakie ist aber in der Regel nicht notwendig, vielmehr genügt es oft, größere Mengen an Weizen oder Gluten vom Speiseplan zu streichen. Geringe Mengen werden meist vertragen

## WAS WIRD ALS ALTERNATIVE BEI GLUTENFREIEN PRODUKTEN VERWENDET?

Brot, Nudeln, Kekse: Die Auswahl von glutenfreien Lebensmitteln im Supermarkt ist riesig. Alternative Produkte werden aus Mais, Reis oder Kartoffeln, aber auch aus Amaranth, Buchweizen oder Quinoa hergestellt. Aufgrund der aufwendigeren Produktion sind sie meist teurer. Damit das Endprodukt auch ohne Gluten fluffig und schmackhaft ist, werden meist künstlich hergestellte Zusätze wie Emulgatoren oder Verdickungsmittel verwendet. Durch das Ausweichen auf andere Inhaltsstoffe verändert sich der Energie- und Nährstoffgehalt. So können glutenfreie Produkte einen höheren Fettgehalt aufweisen mit gleichzeitig geringerem Anteil an Nährstoffen und Ballaststoffen. Die Qualität der Produkte hat sich in punkto Grundzutaten, Nährstoffe, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe bis hin zu Geschmack und Optik in den letzten Jahren stark verbessert.



Zöliakie-Patientinnen und -Patienten sollten sich vor allem dieses Logo einprägen. Dieses international anerkannte Siegel garantiert, dass der Gehalt an Gluten unter dem Grenzwert für glutenfreie Produkte liegt.

## WIE ERFAHRE ICH VON EINER MÖGLICHEN GLUTEN-UNVERTRÄGLICHKEIT?

---

Hast du den Verdacht, dass du Gluten nicht verträgst? Dann lass die Vermutung unbedingt professionell und medizinisch abklären. Dein Blut kann erste Hinweise geben, ob eine entsprechende Krankheit vorliegt. Verzichte auf Selbsttests, denn diese sind nicht nur teuer, sondern auch sehr unzuverlässig und unprofessionell, weil sie ohne Beratung sind.

Zuletzt ist es wichtig, dass du mit der glutenfreien Ernährung erst nach der Diagnose beginnst – nur unter einer glutenhaltigen Ernährung ist eine Abklärung möglich. Nach einigen Wochen glutenfreier Ernährung kann die Diagnose von Zöliakie meist nicht mehr eindeutig gestellt werden.

### QUELLEN:

- Expertengespräch mit Eva Terler (Diätologin, Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie)
- Expertengespräch mit Ao. Univ. Prof. Dipl.-Ing. Dr. nat. techn. Heinrich Grausgruber (Institut für Pflanzenzüchtung, BOKU) und Dipl. -Ing. Lisa-Maria Call (Wissenschaftliche Projektmitarbeiterin, BOKU)
- Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, abgerufen unter [www.zoeliakie.or.at](http://www.zoeliakie.or.at)
- Vogelreuter, Axel (2012): Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Zeitschrift Ernährung aktuell (ÖGE): Ausgaben 1/2021 und 1/2016

Recherche: Karina Essmeister / Maria Neubacher; Redaktion: Flavia Forrer

