



GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Schon vor langer Zeit haben Menschen Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste oder Dinkel angebaut, gemahlen und gegessen – zuerst als Brei, später auch als gebackenes Brot. Brot und Getreideprodukte zählen in Österreich und vielen anderen Ländern als Grundnahrungsmittel und sind Teil einer jahrhundertelangen Tradition. Diese hat unsere Ernährung, Kultur und Landwirtschaft stark geprägt. In Österreich gibt es eine besonders große Vielfalt an Brot und Gebäck.

WAS IST GLUTEN?

In vielen Lebensmitteln steckt Gluten – ein Gemisch aus Eiweißen, das besonders in den Körnern von Weizen, Roggen und weiteren verwandten Getreidearten enthalten ist. Für die meisten Menschen ist Gluten völlig unproblematisch. Es gehört zu den Speicherproteinen des Getreides und macht vor allem den Teig von Brot oder Gebäck elastisch und dehnbar. Dadurch kann der Teig sogenannte Gärgase besser halten, wodurch Brot und Gebäck locker werden.



WANN IST GLUTENFREIE ERNÄHRUNG NOTIG?

Die meisten Menschen vertragen Gluten gut. Es gibt aber einige Krankheiten, zum Beispiel Zöliakie oder eine Weizenallergie, bei denen Gluten oder Weizen Beschwerden im Körper auslösen können.



Menschen mit Zöliakie dürfen kein Gluten essen und müssen deshalb genau auf glutenfreie Lebensmittel achten. Auch bei einer Weizenallergie oder einer Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität können bestimmte Lebensmittel Probleme verursachen. Was genau vermieden werden muss, hängt von der jeweiligen Diagnose ab.

Für Menschen ohne diese Erkrankungen ist eine glutenfreie Ernährung nicht notwendig und bringt weder Vor- noch Nachteile.

WAS BEDEUTET EINE GLUTENFREIE ERNÄHRUNG FÜR DIE BETROFFENEN MENSCHEN?

Für alle Menschen, die kein Gluten vertragen, bedeutet glutenfreie Ernährung, dass sie genau auf die Zutaten achten müssen. Das hat Auswirkungen auf den Lebensmittelmarkt, denn es müssen spezielle Produkte produziert, geprüft und gekennzeichnet werden, damit sie sicher glutenfrei sind.

Für wen ist glutenfreie Ernährung wichtig?

