

Gluten – vom Getreide in den Körper

*Die Züchtung auf maximale industrielle Nutzbarkeit hat den Gluten-Gehalt im Weizen stark wachsen lassen – andere Getreidesorten, wie Dinkel, Roggen oder Gerste (Bild) sind da verträglicher.  
Foto: Stefan Vockrodt*

# Weizenwampen und Hirnweichmacher

Die einen empfehlen sie, den anderen sind sie Ursachen für unter anderem Alzheimer: Nudeln, vor allem die aus Weizen – Brot daraus übrigens auch. Was sollen wir nun tun? Weiter Brot und Nudeln essen oder Ratgebern folgen, die uns den Weizen madig machen und zur glutenfreien Ernährung raten?

**S**eit dem Beginn des Ackerbaues essen wir Getreide und man sollte meinen, dass wir uns in diesen vielen Tausend Jahren daran gewöhnt haben. Von der offiziellen Gesundheitsaufklärung wird geraten, bevorzugt Kohlenhydrate und mehrmals täglich Brot zu essen. Wer etwas auf Figur und Gesundheit hält, aß in den letzten Jahrzehnten dicke Stullen mit magerer und möglichst dünner Auflage. Nudeln avancierten bei den Jüngeren zur Hauptbeilage und verdrängten die guten alten Kartoffeln, die allenfalls noch als industriell vorgefertigte Backfrites oder Chips auf die Teller kommen.

In letzter Zeit machen Ernährungsratgeber Furore, die uns den Weizen madig machen. Er soll für die dicken Bäuche verantwortlich sein, die zunehmend unser Stadt- und Landbild prägen. Schlimmer noch, all die neuzeitlichen Geißeln der Menschheit von Konzentrationsstörungen über Burnout, Migräne, Gelenkerkrankungen, Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfall und Alzheimer seien durch unsere lieb gewordenen Weizenprodukte hausgemacht. Sie seien nur zu verhindern, wenn man

radikal die Finger von Brot, Pasta, Keksen und den meisten industriell verarbeiteten Lebensmitteln lässt. Schock! Sie fragen sich wahrscheinlich gerade, was Sie jetzt noch essen dürfen.

## **Weizen: Gift oder Nahrung**

Gemach, gemacht. Wie bei jedem neuen Ernährungshype enthält die Wahrheit ein paar ungenannte, weil weniger medienwirksame Grautöne. Aus dem Lager der Weizengegner, die mit Titeln wie „Weizenwampe“, „Dumm wie Brot“ und „Wie der Weizen uns vergiftet“ Stimmung gegen eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel machen, hebt sich das Buch eines renommierten amerikanischen Forschers und Arztes hervor: Professor Alessio Fasano, Direktor des Zentrums für Zöliakieforschung am MassGeneral Hospital for Children in Boston, trennt in seinem Buch „Die ganze Wahrheit über Gluten“ sozusagen die Spreu vom Weizen. Er setzt den skandalträchtigen Mythen wissenschaftlich erwiesene Fakten entgegen und erklärt – auch für den Laien verständlich – die neuesten Forschungsergeb-

nisse und Diagnosemethoden. Insbesondere erfährt der interessierte Leser Genaueres über die Unterschiede zwischen Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie.

Dabei geht es nicht nur um den Weizen, sondern um alle glutenhaltigen Getreide. Gluten ist das pflanzliche Klebereiweiß, das Brot- und Kuchenteige beim Backen so nett aufgehen lässt und für luftig-fluffige Backergebnisse sorgt. In der industriellen Lebensmittelverarbeitung wird es in großem Umfang unter anderem als Binde- und Füllmittel eingesetzt. Roggen, Gerste, Dinkel und andere alte Weizensorten haben es auch, allerdings nicht in den Mengen, in denen es im modernen Weizen enthalten ist. Weizen ist das weltweit am meisten verzehrte Getreide und für die Lebensmittelindustrie ein Garant für finanziellen Erfolg. Der eigentlich billige Rohstoff lässt sich zu allen möglichen werbewirksamen Produkten aufpeppen. Die Regale im Lebensmittelhandel sind voll davon.

Etwa einer von tausend Menschen in Deutschland hat eine Weizenallergie. An der Autoimmunerkrankung Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), die auch die Zotten der

Darmschleimhaut abträgt, leiden 1 Prozent der Deutschen. Menschen mit Zöliakie, die übrigens in jedem Alter auftreten kann, dürfen lebenslang nicht nur keinen Weizen, sondern überhaupt kein glutenhaltiges Getreide essen. Bis vor wenigen Jahren wurden Patienten, die unter ähnlichen Symptomen wie Bauchkrämpfen, chronischen Verdauungsproblemen und Durchfällen litten, lapidar als Reizdärme oder eingebildete Kranke nach Hause geschickt, wenn eine Zöliakie medizinisch nicht nachgewiesen werden konnte. Das beginnt sich – dank Professor Fasano – allmählich zu ändern. Auch bei Gesunden können – bei entsprechender Veranlagung – Probleme mit Gluten auftreten. Schätzungsweise 7 Prozent der Deutschen leiden an einer Glutensensitivität mit unklaren chronischen Verdauungsproblemen und entzündlichen Reaktionen im ganzen Körper. Auch jenseits des Darmes kann Gluten bei diesen Menschen einiges anrichten, vom umnebelten Verstand über ADHS bis zu Eisenmangelanämie, Taubheitsgefühlen in den Gliedmaßen, Gelenkschmerzen und Osteoporose.

### Von der Industrie geliebt: Gluten

Wir alle können Gluten nicht verdauen. Eine gesunde Immunabwehr im Darm sorgt dafür, dass wir im Normalfall das aufgenommene Gluten gleich weiter in die Kanalisation leiten. Bei Glutenunbekömmlichkeit passiert das allerdings in nicht genügendem Ausmaß. Bedingt durch das sogenannte „Leaky Gut“, eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmwand für unverdaute Nahrungsbestandteile und Bakterienbruchstücke, gelangen Stoffe in den Blutkreislauf, die da nicht hingehören. Der Kontakt zu Gluten wird in diesen Fällen als Auslöser angenommen.

Die Menschheit ernährt sich seit Jahrtausenden von Weizen. Was ist passiert, dass sich diese Kulturpflanze heute offenbar ge-

gen so viele von uns richtet? Der Weizen, den wir heute essen, hat mit dem Weizen, der Tausende von Jahren gegessen wurde, nicht mehr viel gemein. In den letzten fünfzig Jahren wurde die Pflanze genetisch so umgezüchtet, dass sie mehr Ertrag bringt und lebensmitteltechnologisch leichter verarbeitet werden kann. Dazu wurde der Glutengehalt des Weizens züchterisch vermehrt, aus den langen Halmen wurde der kurze ertragreiche Zwergweizen. Unter Insidern wird dieser Zwergweizen, besonders wegen seines höheren Glutengehaltes, schon seit Langem misstrauisch beäugt. Das Gluten in anderen alten Getreidesorten wie Roggen, Dinkel, Kamut oder Triticale (Weizen-Roggen-Kreuzung) macht den meisten Menschen dagegen keine Probleme. Möglicherweise deshalb, weil es der Züchtungswut der Agrarindustrie bisher weitgehend entgangen ist? Dann können wir nur hoffen, dass das so bleibt.

### Alternativen zum Weizen

Damit kommen wir zur Frage, was tun, wenn man sich vom Weizen abwenden möchte. Dass dies radikal zu geschehen hat, ist sicherlich für die meisten von uns nicht notwendig. Wer bisher keine Probleme mit Brot und Pasta hatte, der muss jetzt nicht panisch werden und alles ändern, was bisher offenbar gut bekommen ist. Menschen mit Glutensensitivität sollten allerdings für ein bis zwei Jahre auf glutenhaltige Getreide verzichten. Sie können sich mit glutenfreien Alternativen wie Buchweizen (s. S. 38), Mais, Hirse, Teff oder Quinoa behelfen. Wenn der Darm sich erholt hat und auch die anderen Symptome verschwunden sind, können diese – im Gegensatz zu Zöliakiekranken – allmählich wieder ein wenig glutenhaltige Getreidesorten in ihren Speiseplan aufnehmen.

Alle, die keine Probleme mit Gluten haben, könnten eigentlich so weiteressen wie

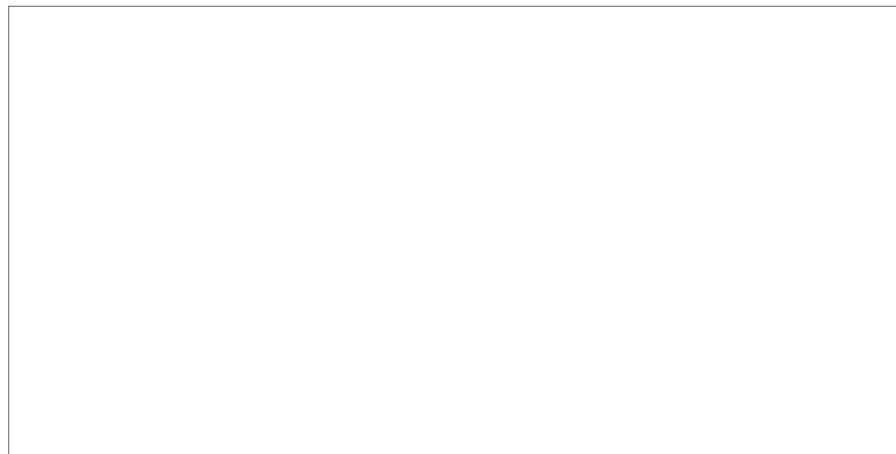


*Getreide ist die Grundlage unserer Ernährung, sollte man nicht mehr auf seine Verträglichkeit achten?*

*Foto: Stefan Vockrodt*

bisher. Es sei denn, sie ärgern sich darüber, dass Grundnahrungsmittel nur im Interesse von Agro- und Nahrungsmittelindustrie umgezüchtet werden. Was für eine Logik steckt wohl hinter der Behauptung, es gehe bei den Eingriffen um die Sicherung der Welt-ernährung, wenn dabei Produkte entstehen, die wir nicht mehr unbefangen oder schlimmstenfalls überhaupt nicht mehr essen können?

Wie auch immer. Für diejenigen, die etwas ändern möchten, gibt es einige Alternativen. So könnte es ausreichen, einfach weniger Brot zu essen und/oder auf andere Mehlvarianten umzusteigen. Auch Kartoffeln könnten wieder öfter auf den Tisch kommen. Nudeln gibt es nicht nur aus Weizenmehl. Dinkelnudeln schmecken sogar noch





## Selbst gebackenes Dinkelbrot

1 kg Dinkelmehl (Type 630 oder höher), ca. 700 ml lauwarmes Wasser (bei Vollkornmehl etwas mehr), 3 leicht gehäufte Teelöffel Salz, 1 Beutel Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe, nach Belieben geschälter Sesam und/oder andere Kerne.

Alle Zutaten in einer Schüssel kurz zusammenrühren, so dass kein trockenes Mehl mehr zu sehen ist. Nicht kneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Die Schüssel fest abdecken und etwa 20 Stunden in der Küche stehen lassen. Dabei gärt der Vorteig und macht das Brot bekömmlicher. Den fertigen Teig in einen mit Backpapier ausgelegten Bratentopf schaben. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen rund 45 Minuten mit Deckel backen. Danach den Deckel abnehmen und weitere 45 Minuten bei 160°C fertig backen.

Marianne Reiß



Selbst gebackenes Dinkelbrot ist eine gute Wahl für eine glutenarme Ernährung.  
Foto: Marianne Reiß

## ... und der ultimative Tipp für Pastafans:

Nehmen Sie statt der Nudeln verschiedene Gemüse, die Sie mit einem Sparschäler in feine lange Streifen schneiden können, die wie Bandnudeln aussehen. Das geht besonders gut mit Zucchini, Gurken, Paprika oder Möhren. Kurz in Öl dünsten, mit Gewürzen wie Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Marianne Reiß

## Literatur:

Alessio Fasano: Die ganze Wahrheit über Gluten, Südwest Verlag, München 2015  
William Davis: Weizenwampe. Goldmann, München 2013  
Julien Venesson: Wie Weizen uns vergiftet. Riva, München 2015  
David Perlmutter: Dumm wie Brot. Goldmann, München 2014

besser, sind jedoch etwas teurer. Wer selbst gerne in der Küche Hand anlegt, kann seine Nudeln aus Buchweizen anteigen. Anstelle von reinem Weizenbrot könnte man auf Mischbrote aus Roggen und Weizen oder Dinkelbrote umsteigen.

## Fertigprodukte? Drehen Sie die Packung um!

Viele essen aus den verschiedensten Gründen industriell vorgefertigtes. Verlassen Sie sich nicht allein auf die klingenden Namen auf den Verpackungen, auch dann nicht, wenn Sie Bio- oder Reformhausware kaufen. Hinten auf den Packungen steht in den Zutatenlisten, was der Inhalt wirklich wert ist. Für Gluten werden häufig die Synonyme Weizeneiweiß, Proteinhydrolysat oder Weizenkleber benutzt. So kann es Ihnen passieren, dass der Linsen- oder Lupinen-Burger zum größten Teil aus Weizengluten besteht. Das gilt auch für das „Eiweißbrot“, das sich bei Diabetikern und Bauchträgern zunehmender Beliebtheit erfreut.

## Böse Falle

Vor einigen Jahren war veganes Essen etwas für die ganz Harten. Puristen aßen nur Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Obst. Inzwischen gewinnt das vegane Essen immer mehr Anhänger, die mit Fug und Recht behaupten können, dass ihr Essen sehr gut schmeckt. Seitdem vegetarische Würstchen und Klopse nicht nur aus dem leicht bitteren Sojamehl, sondern überwiegend aus Seitan hergestellt werden, kommen sie den fleischlichen Varianten geschmacklich sehr nahe. Seitan ist reines Weizeneiweiß, sprich Gluten. Hergestellt aus dem neomodischen Zwergweizen. Ob das eine gute Idee ist? Das möge jetzt jeder für sich selbst entscheiden.

Marianne Reiß

## Webtipps



Auf [www.ehms-treff.de/carmen/ernaehrung/getreide.html](http://www.ehms-treff.de/carmen/ernaehrung/getreide.html) findet man eine Zusammenstellung der hierzulande bekannten Getreidearten. Sie gibt einen kleinen Überblick über die Art, Geschichte und Verwendung des Kornes.

Zwei Seiten, die über die Probleme mit zu viel Gluten informieren:

[www.zentrum-der-gesundheit.de/weizen-gluten-uebergewicht-ia.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/weizen-gluten-uebergewicht-ia.html)  
[www.paleowiki.de/index.php/Weizen,\\_Gluten,\\_Zöliakie\\_und\\_Glutensensitivität](http://www.paleowiki.de/index.php/Weizen,_Gluten,_Zöliakie_und_Glutensensitivität)