

Was ist Gluten?

Die einfache Variante ...

Gluten ist ein natürliches Eiweiß, das in verschiedenen Getreidesorten vorkommt. Auf Grund seiner besonderen Eigenschaften bei der Herstellung von Teigen bezeichnet man Gluten im Volksmund auch als Klebereiweiß. Es sorgt dafür, dass das Brot seine lockere Struktur bekommt und nicht zerfällt. Würde das Eiweiß beim Backen fehlen, wären Brot, Brötchen und Kuchen staubtrocken und steinhart.

Gluten ist Weizen, Roggen, Gerste und anderen Getreidesorten enthalten, und muss von Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie strikt gemieden werden.

Der Begriff selbst kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Leim“. Betont wird in der Regel die erste Silbe, also das „u“ und nicht das „e“ der zweiten Silbe.

..... und die wissenschaftliche Version

Getreide enthält zwischen 7 und 15 % Eiweiß. Darunter Albumine, Globuline und Gluten. Gluten wiederum setzt sich aus Gluteninen und Prolaminen zusammen. Während die direkt unter der Schale sitzenden Albumine und Globuline meist harmlos sind, ist das im Mehlkörper enthaltene Gluten Auslöser für eine ganze Reihe von Krankheiten. Die schädliche Wirkung des Glutens kommt vor allem von den Prolaminen, von denen jede Getreideart eine leicht abgewandelte Form enthält:

Gliadin beim Weizen

Secalin beim Roggen

Hordein bei Gerste

Reis dagegen enthält unschädliches Oryzanin, Mais unschädliches Zein.

Die Schädlichkeit des Avenins im Hafer ist umstritten. Vermutlich kommen Beschwerden nicht vom Hafer selbst sondern von Verunreinigungen durch andere Getreide. Über die Wirkung der Glutenine ist noch recht wenig bekannt.

Wer muss Gluten meiden?

Gluten ist der Auslöser für eine ganze Reihe von Krankheiten:

Zöliakie (Sprue)

Glutensensitivität (auch Gluten Sensitivity oder „Glutenunverträglichkeit“ genannt)

Dermatitis herpetiformis Duhring

Einzigste Behandlungsmöglichkeit ist die lebenslange Einhaltung einer glutenfreien Diät.

Exkurs: Weizenallergie

Auf Grund der bisherigen Ausführungen könnte man meinen, Gluten ist immer schädlich, während die anderen Eiweißbestandteile stets harmlos sind. Das ist so nicht ganz richtig. Bei einer Weizenallergie reagiert der Körper sowohl auf Gluten als auch auf Albumin und Globulin überempfindlich. Glutenfreie Lebensmittel sind daher nicht automatisch für Weizenallergiker geeignet, da beispielsweise die oft verwendete glutenfreie Weizenstärke noch allergieauslösendes Weizen-Eiweiß enthält.

Wieso nehmen glutenbedingte Beschwerden zu?

Das hat verschiedenen Gründe:

Geändertes Essverhalten

Anfang des 20. Jahrhunderts verspeiste der durchschnittliche Deutsche fast 300 kg Kartoffeln pro Jahr. Heute sind es gerade noch 30 kg Frischkartoffeln und 30 kg denaturierte Kartoffeln, wie Kartoffelchips oder Pommes Frites. Gleichzeitig stieg der Konsum von Getreideprodukten extrem stark an.

Industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln

Je mehr Gluten im Mehl enthalten ist, umso besser sind die Backeigenschaften und umso einfacher ist die Herstellung kommerzieller Backwaren. Traditionell gebackenes Sauerteigbrot ist dagegen arbeitsaufwändig und benötigt Zeit. Brot, Brötchen, Kuchen und Co. enthalten daher heute mehr Gluten denn je.

Darüber hinaus ist Gluten ein universelles, billiges Bindemittel, das (unnötigerweise) in vielen Fertigprodukten verwendet wird.

Beide Umstände führten zu einer stetig steigenden Glutenbelastung, der der Organismus immer weniger gewachsen ist.

Verbesserte Diagnosemöglichkeiten

Gleichzeitig wurden die Diagnosemöglichkeiten verbessert. Noch zu Beginn der 50er-Jahre lagen die Ursachen für Zöliakie weitgehend im Dunklen. Heute gibt es leistungsfähige serologische Tests, mit deren Hilfe sich auch die atypischen Formen der Krankheit diagnostizieren lassen.

Anatomie des Menschen

Einige Wissenschaftler vermuten gar, dass der Mensch anatomisch nicht an den Getreideverzehr angepasst ist. Der Grund: Mehrere Millionen Jahre zog der Mensch als Jäger und Sammler durch die Welt. Auf dem Speiseplan standen vor allem Fisch und Fleisch, Früchte und Beeren, Nüsse, Wurzeln und jede Menge Grünzeug. Aber kein Getreide. Erst mit Beginn des Ackerbaus vor 6.000 -12.000 Jahren (je nach Region) änderte sich die Situation. In der heutigen Form ist Weizen erst seit etwa 500 Jahren Bestandteil der

menschlichen Ernährung. Als Produkt jahrzehntelanger Züchtung hat er mit den ursprünglichen Wildgräsern allerdings nur noch wenig gemein.

Die Erklärung ist umstritten aber vielleicht nicht ganz aus der Luft gegriffen. Unabhängig von der Glutenproblematik beruhen die populären Low-Carb-Diäten auf dieser Theorie.

Was ist bei einer glutenfreien Diät zu beachten?

Im Rahmen einer glutenfreien Ernährung sind alle glutenhaltigen Getreidesorten und alle daraus hergestellten Produkte konsequent zu meiden. Glutenhaltig sind insbesondere:

Weizen

Roggen

Gerste

Dinkel

Tricale

Emmer

Grünkern

Urkorn

Kamut

In vielen Fertigprodukten und Fertiggerichten steckt Gluten, ohne dass es auf den ersten Blick offensichtlich ist. So zum Beispiel in Wurstwaren, Kartoffelerzeugnissen, Gewürzzubereitungen und Würzsaucen, Desserts und Süßwaren.

Allergenkennzeichnung

Gemäß einer Verordnung vom 25. November 2005 müssen auf verpackten Lebensmitteln alle Zutaten, die häufig Allergien und Unverträglichkeiten auslösen, in der Zutatenlisten genannt werden. Dies gilt auch für Gluten. Das bedeutet aber nicht, dass auf der Packung auf einen Blick erkennbar „enthält Gluten“ steht. Vielmehr sind die glutenhaltigen Inhaltsstoffe aufzulisten. Also z.B. Weizen- oder Roggenmehl.

Für unverpackte Produkte gelten Sonderregelungen.

Gluten ist übrigens kein Lebensmittelzusatzstoff und kann sich daher weder hinter einer undurchsichtigen E-Nummer noch hinter beschönigenden Begriffen wie Bindemittel, Stabilisator oder Farbstoff verbergen.

Ganz sicher gehen Sie, wenn Sie auf das Glutenfrei-Zeichen, eine durchgestrichene Ähre, achten.

Ist eine glutenfreie Ernährung für alle Menschen gesund?

Früher kaum bekannt, entwickeln sich Unverträglichkeiten gegenüber Gluten fast schon zu einer Modekrankheit. Wenn sogar die Bildzeitung fragt: „Essen ohne Gluten: Was taugt der neue Diät-Trend der Stars?“ ist Vorsicht angebracht. Ernährungsexperte Sven-David Müller, meint dazu: „Eine solche Diät ist völliger Blödsinn! ... Auf Gluten sollte man nur verzichten, wenn man dagegen allergisch ist“.

Gluten und Glutamat

Immer wieder werden übrigens die beiden Begriffe „Gluten“ und „Glutamat“ verwechselt. Beide Stoffe haben außer der Namensähnlichkeit nichts miteinander zu tun.

Fazit

Gluten ist ein natürliches Eiweiß, das in verschiedenen Getreidesorten vorkommt. Manche Menschen werden davon krank und müssen lebenslang eine glutenfreie Diät einhalten. Für Gesunde bringt eine glutenfreie Ernährung dagegen keine Vorteile.