



## Brot und Nudeln führen zu Glutensensitivität

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 16 Februar 2021

Ob Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen oder Kopfschmerzen: Bei immer mehr Menschen führt der Verzehr von getreidehaltigen Lebensmitteln zu gesundheitlichen Beschwerden. Eine Glutensensitivität könnte dahinter stecken. Schuld ist das Getreideeiweiß namens Gluten. Es kann unterschiedliche Unverträglichkeiten verursachen: Allergien, eine Zöliakie oder die genannte Glutensensitivität. Da Pizza und Nudeln nicht nur in Bella Italia zu den Leibspeisen zählen, hat ein Forscherteam aus Mailand diese Lebensmittel nun genau untersucht und dabei eine interessante Entdeckung gemacht.

## Glutensensitivität – Die Diagnose ist nicht einfach

Gluten – ein Eiweiss in vielen Getreidearten – wird von manchen Menschen nicht vertragen. Liegt eine Zöliakie vor, führt Gluten im Dünndarm zu einer chronischen Entzündung, wodurch die Darmschleimhaut geschädigt wird. Die Folgen reichen von [Osteoporose](#) bis hin zu Darmkrebs.

Bei einer Glutensensitivität besteht hingegen eine Überempfindlichkeit gegen [Gluten](#) oder andere Getreidebestandteile, ohne dass sich entsprechende Darmschleimhautveränderungen erkennen lassen würden.

Gerade die Diagnoseschwierigkeit sorgte dafür, dass die Existenz der Glutensensitivität seit den späten 1980er Jahren diskutiert und immer wieder bezweifelt wurde. Im November 2012 wurde die Glutensensitivität in der Fachzeitschrift *British Medical Journal (BMJ)* dann aber erstmals als eigenständiges Krankheitsbild beschrieben.

Ein Forscherteam um Dr. Imran Aziz vom *Royal Hallamshire Hospital* in Sheffield zeigte auf, dass nicht nur Zöliakie-Patienten negativ auf Gluten reagieren, sondern auch Menschen ohne die zöliakietyrischen Darmschleimhautveränderungen.

## Glutensensitivität ist keine Einbildung

Nach Veröffentlichung der Studie kamen 15 internationale Experten auf einem "Consensus-Meeting" zu dem Schluss, dass es drei Krankheiten gibt, die durch Gluten verursacht werden können:

- Zöliakie: Eine lebenslange glutenfreie Diät ist zurzeit die einzige Behandlungsmöglichkeit.
- Glutensensitivität: Meist reicht es aus, die Glutenzufuhr einzuschränken.
- Weizenallergie: Weizen und verwandte Getreidesorten (z. B. Dinkel) müssen vom Speiseplan gestrichen werden, da es andernfalls zu allergischen Reaktionen kommt.

Die Diagnose der Glutensensitivität erfolgt nur über ein Ausschlussverfahren, weil sie bislang nicht über Marker oder Blutwerte nachgewiesen werden kann, aber wie die beiden anderen Weizen- bzw. Glutenkrankheiten z. B. mit Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung, [Durchfall](#) und Kopfschmerzen einhergehen kann.

Da nun immer mehr Menschen an einer Glutensensitivität zu leiden scheinen – laut der *National Foundation of Celiac Awareness* etwa 6 Prozent der Weltbevölkerung – läuft die diesbezügliche Forschungstätigkeit auf Hochtouren.

## Glutensensitivität: Brot und Pasta auf dem Prüfstand

Wissenschaftler von der *Università degli Studi di Milano* haben [Brot](#) und Pasta nun etwas genauer unter die Lupe genommen und herausgefunden, dass bei der Verdauung von glutenhaltigen Lebensmitteln Moleküle entstehen, die durch die Darmschleimhaut in die Blutbahn dringen und sich somit negativ auf die Gesundheit auswirken können.

Das Neue an dieser im Juni 2015 veröffentlichten Studie ist, dass die Tests nicht wie bisher mit reinem [Gluten](#), sondern – ganz konkret – mit zwei Schnittbrot- und vier Pasta-Produkten aus dem Supermarkt durchgeführt wurden.

Dr. Milda Stuknytė und ihr Team haben im Labor den Verdauungsprozess simuliert und dabei festgestellt, dass Brot und Pasta zu Glutensensitivität führen können. Unter den Molekülen, die während der Verdauung gebildet wurden, fanden sich nämlich auch Exorphine (morphinähnliche Substanzen), die im Verdacht stehen Schizophrenie und [Autismus](#) mitauszulösen und bei empfindlichen Menschen merklich die Sinne vernebeln können.

Doch nicht nur das Gluten steht in Bezug auf die Glutensensitivität im Fokus der Wissenschaft, sondern noch ein anderes Protein. Es heisst Adenosin-Triphosphat-Amylase (ATI) und befindet sich ebenfalls in manchen Getreidearten.

## Glutensensitivität: Hochleistungsgetreide unter Verdacht

ATI ist ein Insekten-Abwehrstoff, der in moderne Hochleistungssorten (v. a. Weizen) gezielt hineingezüchtet wurde, um das Getreide resistenter gegen Schädlinge zu machen und somit den Ertrag zu steigern.

Ein Forscherteam um Professor Detlef Schuppan von der *Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz* hat die Reaktion des Immunsystems auf exotische und alte Getreidesorten (z. B. Einkorn, Emmer oder Kamut) und modernes Hochleistungsgetreide verglichen und dabei festgestellt, dass auch ATI der Verursacher von Glutensensitivität sein könnte.

Denn viele Glutensensitive vertragen Einkorn, Emmer & Co sehr gut (obwohl diese ja ebenfalls Gluten enthalten), nicht jedoch Weizen.

Hinzu kommen die Schilderungen von emigrierten Patienten, die das traditionelle Brot aus ihrer Heimat (z. B. ländliche Mittelmeerregionen) im Gegensatz zum Brot in mitteleuropäischen Städten gut vertragen haben.

Städtische Brote werden nämlich fast immer aus Hochleistungsweizen oder gar aus chinesischen Import-Teiglingen hergestellt, die zudem mit allen möglichen Schadstoffen belastet sind, während regionale Weizensorten offenbar noch oft relativ harmlos sind.

Was also kann unternommen werden, wenn der Verzehr von Brot, Pasta & Co. immer wieder zu Symptomen führt? Lesen Sie mehr darüber, [ob Nudeln \(Pasta\) gesund oder ungesund sind](#).

## Glutensensitivität ist therapierbar

Wenn Sie eine Glutenunverträglichkeit bei sich vermuten, so lassen Sie dies am besten medizinisch abklären. Stellt sich heraus, dass Sie weder an Zöliakie noch an einer Allergie leiden, können Sie selbst austesten, ob evtl. eine Glutensensitivität vorliegt.

Lesen Sie bitte [hier](#) nach - und zwar ab "Leiden auch Sie an Glutensensitivität?". Dort wird die sog. 60-Tages-Probe beschrieben. Wenn sich Ihre Symptome und Beschwerden im Laufe dieser zwei Monate bessern oder ganz verschwinden, ist von einer Glutensensitivität auszugehen.

Ob in Folge eine glutenfreie oder eine glutenarme Ernährung vorzuziehen ist, kann nicht pauschal beantwortet werden - in der Regel ist aber keine strenge Diät notwendig. Da die Glutensensitivität durch eine glutenfreie Ernährung heilbar ist, kann sich der Verzicht (1-2 Jahre) aber durchaus lohnen.

Da es überdies viele Getreide ohne Gluten gibt, wie z. B. Hirse, Mais, Reis und Teff, und auch Pseudo-Getreide (z. B. [Amaranth](#), Buchweizen und Quinoa) glutenfrei sind, fällt die Glutenabstinenz im Allgemeinen nicht schwer.

Wie Sie sich mit glutenfreier Ernährung leicht und lecker verwöhnen können, finden Sie hier beschrieben: [Glutenfreie Ernährung: Leicht und lecker!](#)

## Glutenfreie Rezepte

Nachfolgend stellen wir Ihnen einige glutenfreie Rezepte vor und wünschen Ihnen schon einmal guten Appetit. Klicken Sie hier: [glutenfreie Rezepte](#).

## Quellen

- Milda Stuknyt? et al, "Release of wheat gluten exorphins A5 and C5 during in vitro gastrointestinal digestion of bread and pasta and their absorption through an in vitro model of intestinal epithelium, Food Research International, Volume 72, Juni 2015, (Freisetzung von Weizengluten Exorphinen A5 und C5 während In-vitro-Verdauung von Brot und Pasta und deren Absorption durch ein In-vitro-Modell von Darmepithel)
- "Digesting bread and pasta can release biologically active molecules, Science Daily, Juli 2015, (Das Verdauen von Brot und Pasta kann biologisch aktive Moleküle freisetzen)
- "Gluten-Empfindlichkeit: Alles nur Einbildung?", Ärzte Zeitung, Februar 2012
- Antonio Di Sabatino et al, "Nonceliac Gluten Sensitivity: Sense or Sensibility?, Annals of Internal Medicine, Februar 2012, (Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität: Wahrnehmung oder Empfindlichkeit?)
- Anna Sapone et al, "Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification, BMC Medicine, 2012, (Spektrum von mit Gluten verbundenen Krankheiten: Konsens über neue Fachausdrücke und Klassifikation)
- Detlef Schuppan et al, "Wheat amylase trypsin inhibitors drive intestinal inflammation via activation of toll-like receptor 4, JEM, Dezember 2012, (Adenosin-Triphosphat-Amylase im Weizen steuert Darmentzündung über die Aktivierung des Toll-like Rezeptors 4)
- Stephan Vavricka, "Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität Hintergründe und Therapieoptionen", Schweizer Zeitschrift für Ernährung, März 2013
- Hertha Deutsch, "Zöliakie Glutensensitivität Weizenallergie?", 31. Ernährungskongress Gastro-Entero-Hepatologische Ernährungsturbulenzen Ditologie auf neuen Wegen, März 2014

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker