



Weizengluten fördert Übergewicht

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 18 Februar 2021

Immer mehr Menschen ernähren sich glutenfrei. In eher seltenen Fällen steckt hinter dieser Entscheidung eine diagnostizierte Zöliakie. Häufiger ist es das allgemeine Unwohlsein, das Verbraucher nach dem Verzehr von Weizenprodukten verspüren. Das blähende und verkleisternde Gefühl im Verdauungstrakt, das vom Klebereiweiss Gluten ausgeht, ist nur ein Symptom für die zunehmende Glutenunverträglichkeit in den Industrienationen.

Heutiger Weizen ist "chronisches Gift"

Weizen ist eine der weltweit am meisten konsumierten Getreidesorten. Im Gegensatz zu unseren Vorfahren vor etwa 10.000 Jahren ist Weizen heutzutage jedoch kein wahres Naturprodukt mehr, sondern eine genetisch veränderte Mischung aus verschiedenen Zuchtformen. Diese genetische

Modifikation zielt nicht auf die Gesundheit des Menschen ab, sondern in erster Linie auf höchstmögliche Erträge.

Agrarwirtschaftlich gezüchtet, um möglichst schnell zu wachsen und Schädlinge abzuwehren als auch immer weiter an die mechanischen Gegebenheiten für industrielle Backprozesse angepasst, haben wir es inzwischen mit einem [Getreide](#) zu tun, dessen Proteinanteil zu mindestens 50 Prozent aus Gluten besteht.

Noch vor etwa 50 Jahren war der Glutenanteil von Weizen deutlich niedriger. Je mehr von diesem Klebereiweiss im Getreide enthalten ist, desto besser lassen sich kommerzielle Backwaren herstellen. Von den chemischen Zusatzstoffen zur Verlängerung der Haltbarkeit dieser massenweise produzierten "Grundnahrungsmittel" ganz zu schweigen.

Die gesundheitliche Gefahr dieses Weizens besteht darin, dass sich unser Verdauungssystem in einem so kurzen Zeitraum nicht angepasst hat. Der Kardiologe und Autor des Buchs *Wheat Belly* Dr. William Davis scheut sich nicht, modernen Weizen als "chronisches Gift" zu bezeichnen, das nicht nur Zöliakiekranken schadet, sondern uns alle betrifft.

Gegner der modernen Getreidewirtschaft wie Davis machen Weizen verantwortlich für die Verfettung der westlichen Gesellschaft und für die umgreifenden degenerativen Krankheiten wie Diabetes, Darmkrankheiten, Herzkrankheiten, Hautkrankheiten, Arthritis, Depressionen und Demenz, welche auf weizen- bzw. glutenbedingtes Bauchfett zurückgeführt werden können.

Gliadine – Neues Weizenprotein soll Unverträglichkeit verstärken

Die Negativschlagzeilen über Weizen und Gluten häufen sich. Das hängt sowohl mit dem Anstieg der chronischen Darmentzündung [Zöliakie](#) zusammen als auch mit über 200 weiteren gesundheitlichen Beschwerden, die klinischen Untersuchungen zufolge auf den Konsum von Getreide zurückzuführen sein können. (Eine Liste von Erkrankungen, die möglicherweise von Gluten verursacht werden, finden Sie hier: [Wheat: 200 Clinically Confirmed Reasons Not To Eat It](#))

Um das Augenmerk gezielt auf den scheinbaren Auslöser dieser Leiden zu richten, bevorzugen alternative Gesundheitsmedien zunehmend den Ausdruck Glutentoxizität anstelle von [Glutenunverträglichkeit](#). Glutentoxizität, die autoimmune Reaktionen wie die Zöliakie hervorruft, geht hauptsächlich von den im Gluten enthaltenen Gliadinen (Prolaminen) aus.

Gliadine sind nicht wasserlösliche Proteine, die aus der Verbindung mehrerer Aminosäuren hervorgehen. Zusammen mit dem Proteingemisch Glutelin bilden Gliadine das Grundgerüst von

Weizengluten. Gliadine gelten als Hauptverursacher der Glutenunverträglichkeit bei Zöliakiekranken und sollten deshalb dringend gemieden werden. Da sich die allgemein schwere Verdaulichkeit von Gliadinen jedoch in Form von vielerlei Symptomen äussern kann (u.a. chronische Müdigkeit, psychische Störungen), betont Davis:

Es geht hier nicht nur um Menschen mit Glutenunverträglichkeit und Zöliakie. Es betrifft uns alle. Gliadine sind für niemanden geeignet. Tatsächlich handelt es sich um ein Opiat! Dieser Stoff verbindet sich mit den Opioidrezeptoren in unserem Gehirn und regt bei den meisten Menschen den Appetit an,

erklärte Davis.

Weizenbauch – Bauchfett durch Weizengluten

Jeder kennt den Begriff [Bierbauch](#), dass es sich dabei genauer gesagt um einen Weizenbauch handelt, mag vielen jedoch weniger bewusst sein. Ob Bierbauch oder Weizenbauch, beides meint nichts anderes als [Bauchfett](#) (Viszeralfett), das sich um die Organe des Bauchraums (z.B. Leber, Nieren) einlagert.

Im Gegensatz zu Unterhautfett (subkutanes Fett) produziert Bauchfett ähnlich wie endokrine Drüsen Hormone und sendet pathogene Signale aus, die Entzündungsprozesse im Fettgewebe hervorrufen, Insulinresistenz fördern und das Sättigungsgefühl manipulieren. Die vom Bauchfett gesendeten Entzündungssignale sind der Beginn eines Teufelskreises, denn sie veranlassen den Körper dazu mehr Fett zu produzieren, um mögliche Krankheitserreger in den Fettzellen zu binden und vom Eindringen in die Organe abzuhalten.

Moderner Weizen, der letztlich auch für viele Biere verwendet wird, trägt zu diesem gefährlichen Bauchfett bei, denn sein glykämischer Index übertrifft den eines Schokoriegels! Davis verweist in diesem Zusammenhang auf das Kohlenhydrat Amylopektin, welches als Hauptbestandteil der Weizenstärke den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lässt.

Fünf Hinweise für glutenbedingtes Übergewicht

Haben Sie einen "Bierbauch" oder leiden Sie insbesondere nach dem Essen von Weizenprodukten unter einem [aufgeblähten Bauch](#) trotz ausgeschlossener Zöliakie? Folgende fünf Begleiterscheinungen legen eine Glutenunverträglichkeit nahe:

1. erhöhte Blutzuckerwerte

2. Hautbeschwerden wie Akne, Ausschlag und Ekzeme
3. Angstzustände, Depressionen, Energielosigkeit
4. Darmstörungen, Pilzinfektionen
5. vorzeitige Alterung (einschliesslich Demenz)

Getreidefreie Ernährung als gesundheitliche Transformation?

Vor dem Hintergrund der epidemieartigen Gewichtszunahme durch modernen Weizen in den Industrienationen und der vielen klinisch bestätigten gesundheitlichen Beschwerden, rät Davis zu einer weizenfreien Ernährung als transformative Lösung für diverse ernährungsbedingte Erkrankungen. So sollen Menschen, die sich von diesem Getreide verabschieden, nicht nur überflüssiges Gewicht verlieren, auch Verdauungsstörungen (z.B. RDS, [Sodbrennen](#)), Diabetes, Arthritis, Depressionen u.v.m. könnten durch diese Ernährung geheilt werden.

Biologisches Vollkorn-Weizenbrot betrachtet Davis hinsichtlich seines hohen Glutenanteils und glykämischen Index (GI) lediglich als geringeres Übel. Gegenüber dem amerikanischen Fernsehsender CBS bezeichnete er den modernen Weizen als Kreation der Genforschung aus den 1960er und 1970er Jahren.

Als Alternativen empfiehlt Davis "echte Nahrung", die von agrarwirtschaftlichen Interessen weitgehend verschont geblieben sind, allen voran biologisch erzeugtes Obst und Gemüse, gesunde Fette (z.B. [Avocados](#), [Oliven](#)) sowie nur gelegentlich hochwertiges Fleisch (v.a. Wild).

Was wäre, wenn wir unverträgliche Nahrungsmittel wie glutenhaltiges Getreide nicht durch besser verträgliches Getreide ersetzen, sondern komplett auf Getreide verzichten würden? Was dann passiert, ist keine Verbesserung unseres Gesundheitszustandes, sondern eine Transformation unserer Gesundheit,

so Davis.

Auch Dr. Jeffrey Fenyves und Dr. Stephen Fry vom *Center for Digestive Wellness* in Kingsport, Tennessee, empfehlen eine getreidefreie- bzw. gliadinfreie Ernährung, welche nicht nur auf Weizen sondern auch auf [Roggen](#), [Gerste](#), [Dinkel und Grünkern](#), Kamut, Einkorn, Emmer, [Hafer](#) und Triticale (Kreuzung aus Roggen und Weizen) verzichtet. Das betrifft die meisten konventionellen Back- und Teigwaren als auch verarbeitete Produkte mit versteckten Getreideanteilen (z.B. Bier, Fertiggerichte, Getreidekaffee).

Glutenfreie Alternativen

Insbesondere als überzeugte Vegetarier oder Veganer muss man sich nun nicht unbedingt zur [Paleo-Ernährung](#) (= eine Art Steinzeiterernährung komplett ohne Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte) bekennen.

Es gibt durchaus wertvolles, [glutenfreies Getreide](#) bzw. Pseudogetreide wie Reis, Hirse, Quinoa, Amarant, [Buchweizen](#) und Mais, die unsere Ernährung durch ihren nährstofflichen Beitrag sinnvoll bereichern können. Reformhäuser und gut sortierte Supermärkte führen inzwischen selbst glutenfreie Mehle und Backwaren.

Diese Produkte sind jedoch mit Vorsicht zu geniessen. Auch im Bio-Bereich handelt es sich zumeist um hochverarbeitete Industrieprodukte, deren ausgeklügelte Zusammensetzung die Klebereigenschaft von glutenhaltigem Getreide nachahmt und mit natürlicher Ernährung wenig zu tun haben.

Traditionell gebackenes [Sauerteigbrot aus Roggen](#) wird in der Regel besser vertragen als andere Brotsorten. Gekeimtes Getreide hat wiederum den Vorteil, dass das schwer verdauliche Eiweiss mithilfe der durch den Keimprozess gebildeten Enzyme in leicht verwertbare Aminosäuren umgewandelt wird. Das bekannteste Brot aus gekeimtem Getreide ist das in Naturkostläden erhältliche Essenerbrot, welches bei niedrigen Temperaturen (ca. 100 Grad) gebacken wird und einen niedrigen glykämischen Index aufweist. Auch Hülsenfrüchte mit ihrem hochwertigen pflanzlichen Eiweiss und ihren B-Vitaminen lassen weniger verträgliches Getreide kaum vermissen.

Quellen

- "Modern wheat a `perfect, chronic poison,` doctor says" CBSNews September 3, 2012 (Heutiger Weizen ist ein "perfektes, chronisches Gift", sagen Ärzte)
- "Do you have a wheat belly?" Body Ecology October 5, 2011 (Haben Sie einen Weizen-Bauch?)
- Dr. Davis "Wheat Belly: FAQs" Wheatbelly Blog July 26, 2011 (Weizen-Bauch: FAQs)
- Mayo Clinic Staff "Gluten-free diet: What`s allowed, what`s not" Mayo Clinic December 10, 2011 (Glutenfreie Ernährung: Was ist erlaubt, was nicht)
- "What I need to know about Celiac Disease" National Digestive Disease Information Clearinghouse (NDDIC) (Was muss ich über Zöliakie wissen)

- Sayer J., "Wheat: 200 clinically confirmed reasons not to eat wheat" GreenMedInfo 2012 (Weizen: 200 klinisch bestätigte Gründe keinen Weizen zu essen)
- Katherine Czapp "Against the Grain" The Weston A. Price Foundation July 16, 2006 (Gegen das Getreide)
- "The real truth about those healthy whole grains" Realfood University (Die echte Wahrheit über "gesundes Vollkorn")
- "Leptin" Whole Health Source April 6, 2008
- "Viszerales Fett: die Gefahr lauert im Bauch" Universimed 2010
- Lee M., "Gliadin-Free Diets" (Gliadinfreie Ernährung) Livestrong 2011
- "Gluten" Reformhaus Fachlexikon 2012

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