

Nicht alle glutenfreien Nahrungsmittel sind gesund

Eine glutenfreie Ernährung hat viele gesundheitlichen Vorteile. Doch sollte man in jedem Fall darauf achten, nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund zu essen. Denn die Bezeichnung glutenfrei bedeutet noch lange nicht, dass eine solche Ernährung gleichzeitig auch gesund sein muss. Im Gegenteil. Sehr viele als glutenfrei gekennzeichneten Produkte sind alles andere als gesund. Wir geben Tipps, worauf Sie beim Kauf von glutenfreien Lebensmitteln achten können, um in der Lage zu sein, auch wirklich gesunde glutenfreie Lebensmittel auszuwählen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 18. October 2019

Stand: 19. October 2019

Gluten - das Klebereiweiss im Getreide

Als Gluten wird das Klebereiweiss bezeichnet, das in vielen Getreidesorten vorkommt - insbesondere im Weizen, im Dinkel, in der Gerste und im Roggen. Aber auch in manchen Urgetreiden, wie dem Emmer, dem Einkorn und dem Kamut.

In Verbindung mit Wasser hält das Gluten den Teig zusammen und sorgt dafür, dass daraus problemlos Nudeln, Gebäck, Brötchen und Brote hergestellt werden können, ohne dass diese auseinanderfallen oder krümeln würden.

Gluten verfügt darüber hinaus auch über weitere positive Eigenschaften, die speziell für die Lebensmittel-Technologie wichtig sind. So bindet es Wasser, geliert und ist ein optimaler Träger für Aromastoffe. Daher wird es auch häufig als Hilfsstoff bei der Herstellung von Fertigprodukten eingesetzt.

Reis, Mais, Hirse, Buchweizen und Teff sowie die Pseudogetreide Amaranth und Quinoa sind hingegen glutenfrei.

Verzicht auf Gluten bei Zöliakie und Glutensensitivität

Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind, reagieren nach dem Verzehr von Gluten mit starken Entzündungsprozessen an der Dünndarmschleimhaut. Das hat für die Betroffenen zur Folge, dass eine normale Nährstoffversorgung nicht mehr gegeben ist.

Da es sich bei der Zöliakie um eine nicht umkehrbare Autoimmunerkrankung handelt, müssen die Betroffenen ihr Leben lang absolut konsequent glutenhaltige Lebensmittel meiden.

Die zöliakieunabhängige Glutensensitivität ist eine weitere Form der Glutenunverträglichkeit. Im Gegensatz zur Zöliakie lässt sich diese Variante nicht über eine Biopsie der Darmschleimhaut nachweisen, sondern allenfalls über bestimmte Antikörper im Blut. Es ist eine Nahrungsmittelintoleranz, die wir ausführlich hier beschrieben haben: Glutensensitivität: Nicht mehr länger Einbildung

Betroffenen beider Glutenunverträglichkeiten geht es sehr viel besser, wenn Gluten konsequent gemieden wird.

Weizen ist besonders problematisch

Als das problematischste unter den glutenhaltigen Getreidearten gilt der Weizen. Der Grund dafür sind die seit vielen Jahren genetisch veränderten Zuchtformen des Weizens. Sie lassen seinen Glutengehalt kontinuierlich ansteigen, was längst zu einer erhöhten Empfindlichkeit in der Bevölkerung gegenüber dem Weizen geführt hat.

Zunehmend mehr Menschen, die bislang keine Probleme mit der Verstoffwechslung des Klebereiweisses hatten, reagieren mittlerweile auf die im Weizen enthaltenen hohen Glutenmengen.

Neben unterschiedlichen Verdauungsbeschwerden, die relativ schnell auf eine Glutensensitivität hinweisen können, zeigen sich allerdings auch solche Symptome, die zunächst überhaupt nicht mit dem Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel in Verbindung gebracht werden.

So können Kopfschmerzen, Migräneattacken, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Übergewicht, Autoimmunerkrankungen und weitere Symptome mehr in direktem Zusammenhang mit einer Unverträglichkeit des Weizenglutens stehen. Leider wird seitens der Ärzte diese Möglichkeit nur selten berücksichtigt.

Im Weizen ist jedoch nicht nur Gluten das Problem, wie wir hier erklärt hatten:

- Entzündungen durch Weizenprotein
- Roundup im Weizen - Nicht nur Gluten ist das Problem

Verstecktes Gluten in Fertigprodukten

Aufgrund seiner ausgezeichneten technologischen Eigenschaften wird Glutenin zahlreichen Fertigprodukteneingesetzt - in vielen Fällen auch ohne dass dies auf der Zutatenliste leicht erkennbar angegeben ist. Für die meisten Menschen stellt dies zunächst einmal kein Problem dar.

Ganz anders ist es jedoch bei jenen Menschen, die unter Zöliakie oder einer Glutensensitivität leiden, denn sie reagieren häufig schon auf geringste Glutenmengen und müssen daher - was Fertigprodukte betrifft - besonders vorsichtig bei der Nahrungsauswahl sein.

Denn wer vermutet Gluten schon in der Nuss-Nougat-Creme, im Pudding, in Pommes Frites, Kroketten, Wurstwaren, Fischstäbchen, Fertigsuppen oder in Gewürzmischungen?

Gluten wird nicht immer gekennzeichnet

Generell existiert zwar eine Kennzeichnungspflicht glutenhaltiger Zutaten, dennoch gilt: Erst wenn die enthaltene Glutenmenge mehr als 20 mg pro Kilogramm Lebensmittel beträgt, muss eine Kennzeichnung des Glutens stattfinden.

Von einer Kennzeichnungspflicht sind auch jene Zutaten befreit, die ursprünglich aus glutenhaltigem Getreide gewonnen wurden, aber für Zöliakie-Betroffene aufgrund der geringen Menge (scheinbar) nicht schädlich sind.

Hierzu zählen Glukosesirup (auf Weizen- oder Gerstenbasis), Maltodextrin (auf Weizenbasis) oder Destillate für Spirituosen oder andere alkoholische Getränke.

Auch als Trennmittel, Bindemittel oder Verdickungsmittel wird Gluten verwendet. Da hier ebenfalls nur geringe Mengen enthalten sind, müssen sie ebenso wenig angegeben werden wie das glutenhaltige Mehl, das über die Kartoffeln in Fertiggerichten (Kroketten, Pommes, Rösti etc.) gestäubt wurde, damit sie schön braun und knusprig werden.

Der Bedarf an glutenfreien Lebensmittel steigt

Es ist noch gar nicht lange her, dass glutenfreie Lebensmittel ausschliesslich in Bioläden und Reformhäusern zu finden waren. Die Auswahl war zudem sehr gering, da früher nur einige wenige Menschen von einer Glutenunverträglichkeit betroffen waren.

Diese Zeiten haben sich allerdings gravierend geändert, denn der Bedarf an glutenfreien Lebensmitteln ist in den vergangenen Jahren immens gestiegen. Immer mehr Menschen reagieren inzwischen empfindlich auf das im Getreide enthaltene Gluten oder möchten sich einfach aufgrund der Gesundheitsrisiken, die mit dem Gluten einhergehen können, glutenfrei ernähren.

So ist es nicht verwunderlich, dass in den Bioläden und Reformhäusern längst viele Regalreihen mit glutenfreien Lebensmitteln bestückt sind. Bäckereien halten glutenfreie Brote und Brötchen bereit - und auch in den Supermärkten wird mittlerweile eine immer grösser werdende Auswahl an glutenfreien Produkten angeboten.

Allerdings bleibt bei der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung häufig ein ganz wesentlicher Aspekt unberücksichtigt: Die Bezeichnung "glutenfrei" sagt nämlich nichts über die Qualität des Lebensmittels aus. Glutenfreie Lebensmittel sind also nicht automatisch auch in jedem Fall gesund. Aufschluss darüber, ob das Lebensmittel wirklich empfehlenswert ist, gibt Ihnen einerseits die jeweilige Zutatenliste. In anderen Fällen bleibt nichts anderes übrig, als direkt den Hersteller oder Händler anzuschreiben.

Glutenfrei ist nicht gleich gesund

Da in glutenfreien Lebensmittel logischerweise das Gluten fehlt, fehlt auch die glutentypische Konsistenz, die der Verbraucher seit vielen Jahrzehnten gewöhnt ist. Also muss die Lebensmittelindustrie mit allen möglichen anderen Zutaten versuchen, das fehlende Gluten irgendwie zu kompensieren. Und da die konventionelle Lebensmittelindustrie dafür bekannt ist, an allen Ecken und Enden zu sparen, werden dafür äusserst minderwertige Zutaten eingesetzt, wie z. B.

- Zucker
- Glucose- Fructose-Sirup oder andere Süssungsmittel
- verarbeitete Industriefette
- Aromen
- Emulgatoren
- Verdickungsmittel
- reichlich Ei- und Milchpulver
- und viele andere fragwürdigen Zusätze mehr, die in der gesunden Ernährung allesamt nichts verloren haben.

Beispiel: Glutenfreie Muffins

Das nachstehende Beispiel eines glutenfreien Muffins verdeutlicht, dass es sich lohnt, vor dem Kauf von glutenfreien Fertigprodukten genauer hinzuschauen. Die von uns ausgewählten Muffins werden als "frisch, glutenfrei, hefefrei und vegetarisch" ausgelobt. Das klingt zunächst hervorragend. Die Zutatenliste spricht allerdings eine andere Sprache:

Zucker, Kartoffelstärke, modifizierte Stärke, pflanzliches Fett, Ei, Wasser, Süssmolkenpulver, E415, Backtriebmittel:E450 und Natriumhydrogencarbonat, Milchsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Natriumstearoyl-2-lactylat, Jod, Salz, Aroma, Magermilchpulver, Calciumpropionat.

Muffins dieser zweifelhaften Qualität sind recht preiswert, was meist schon ein Hinweis auf die Verwendung billigster Rohstoffe ist. Die Zutaten sind stark verarbeitet, werden teilweise synthetisch hergestellt und nicht selten kommt bei deren Herstellung die Gentechnik zum Einsatz. Man versucht mit den ungesunden Tricks der Lebensmittelindustrie - Aromen, Emulgatoren, Fette und Zucker - ein einigermaßen wohlschmeckendes Produkt zu zaubern, das dann noch mit bedenklichen Konservierungsmitteln haltbar gemacht wird.

Gesunde glutenfreie Lebensmittel - Die Kriterien

Ein gesundes glutenfreies Lebensmittel sollte hingegen dieselben Kriterien erfüllen wie jedes andere Lebensmittel auch, nämlich die folgenden:

Glutenfrei essen - ohne Auszugsmehl

Ein gesundes glutenfreies Lebensmittel sollte selbstverständlich ohne Auszugsmehle hergestellt sein. Die allermeisten glutenfreien Mehle im konventionellen Angebot sind Auszugsmehle, meist Reis- oder Maismehl. Auch glutenfreie Weizenstärke wird häufig verwendet oder andere ballaststoff- und proteinfreien stärkehaltigen Mehle.

Derartige Auszugsmehle sind allesamt nicht nur sehr vitalstoffarm, sondern auch sehr ballaststoffarm - und genau das war der Grund dafür, warum Forscher mit einer Studie vom März 2017 herausgefunden haben wollten, dass eine glutenfreie Ernährung das Risiko für Diabetes-Typ-2 erhöhe. Es ist nicht die glutenfreie Ernährung, die mit diesem Risiko einhergeht, sondern jede Ernährung, wenn sie ballaststoffarm und vitalstoffarm ist.

Man kann jedoch wunderbar mit vollwertigen Mehlen kochen und backen, die gleichzeitig glutenfrei sind, wie z. B. mit entöhlten Nussmehlen, mit Mandelmehl, Amaranthmehl, Leinmehl, Sonnenblumenkernmehl, Kastanienmehl, Buchweizenvollkornmehl, Reisvollkornmehl, Hirsevollkornmehl, Teffmehl und vielen weiteren mehr.

Glutenfrei essen - abwechslungsreich und schadstoffarm

Eine weitere Studie - ebenfalls Anfang 2017 veröffentlicht - gab an, Menschen, die glutenfrei essen, würden auch mehr Schadstoffe zu sich nehmen, wie Arsen und Quecksilber. Auch hier bezieht sich das Risiko einer erhöhten Schadstoffbelastung nicht auf die glutenfreie Ernährung an sich, sondern nur auf das oft in glutenfreien Fertigprodukten enthaltene Reismehl.

Denn Reis ist bekannt dafür, bestimmte Metalle aus dem Boden in sich anzusammeln, wie z. B. Arsen und Quecksilber. Nun bedeutet aber eine gesunde glutenfreie Ernährung nicht, dass man ab sofort ausschliesslich von Reisprodukten leben müsste. Schon allein die oben aufgezählte Auswahl der zur Verfügung stehenden glutenfreien Mehlen zeigt, dass kein Mensch, der glutenfrei essen möchte, übermässig viel Reis zu sich nehmen müsste.

Auch nimmt der Reis die genannten Schwermetalle insbesondere aus synthetischen Düngemitteln auf oder dann, wenn er in schwermetallbelasteten Regionen wächst, so dass Bio-Reisprodukte hier schon einmal eine Alternative darstellen, da sie eine deutlich geringere Gefahr bergen, mit giftigen Stoffen belastet zu sein.

Im Zweifel schreiben Sie den Lieferanten Ihrer Lieblingsmarke an (ob Reis, Reismehl oder Reisdink) und bitten ihn um die aktuelle Schwermetallanalyse seines Reisproduktes. Sollte er über keine derartige Analyse verfügen, suchen Sie sich einen verantwortungsbewussten Hersteller, der regelmässig die erforderlichen Untersuchungen durchführen lässt.

Glutenfrei essen – am besten bio

Ein gesundes glutenfreies Lebensmittel sollte aus Zutaten hergestellt sein, die aus biologischer Erzeugung stammen. Schon allein auf diese Weise kann die zuvor beschriebene Schadstoffbelastung reduziert werden.

Glutenfrei essen – ohne Fertigprodukte

In einer gesunden vitalstoffreichen Ernährung haben nur sehr wenige Fertigprodukte Platz – ob diese Ernährung nun glutenfrei ist oder nicht.

Daher empfehlen wir Ihnen, lieber ab sofort Ihr glutenfreies Brot oder Ihren glutenfreien Kuchen selbst zu backen. Auf diese Weise meiden Sie automatisch all die in Fertigprodukten üblichen Zusatzstoffe.

Wenn Sie doch einmal auf ein Fertigprodukt zurückgreifen möchten, achten Sie auf die Zutatenliste und suchen Sie ausschliesslich im Bio-Fachhandel, da dort inzwischen meist verstärkt auf Qualität geachtet wird.

Achten Sie auf die Verwendung hochwertiger Süssungsmittel, auf möglichst vollwertige Mehle und darauf, dass Zusatzstoffe so gut wie möglich vermieden werden.

Glutenfrei essen – am besten selber machen

Viele Rezepte aus der glutenfreien Küche – die übrigens oft nur sehr wenig Zeit erfordern – finden Sie in unserer Rezept rubrik, z. B. hier: Geben Sie im Suchfeld "Glutenfrei" ein:

[Rezepte vom Zentrum der Gesundheit](#)

Quellen

- Zong G et al., Low gluten diets may be associated with higher risk of type 2 diabetes, März 2017, American Heart Association Meeting Report Presentation 11, (Ernährungsweisen mit wenig Gluten könnten mit einem höheren Risiko für Typ-2-Diabetes in Verbindung stehen)
- Bulka C et al., The Unintended Consequences of a Gluten-Free Diet. *Epidemiology*, 2017, (Die unbeabsichtigten Folgen einer glutenfreien Ernährungsweise)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/glutenfreie-lebensmittel-ia.html>