

Gluten

Gefahr aus dem Korn?

»Lassen Sie's sich schmecken!« Manch einem vergeht bei dieser Aufforderung der Appetit wenn es sich um glutenhaltige Speisen handelt. Aber was ist Gluten? Welche Bedeutung hat es für Lebensmittel? Und wie sind die gesundheitlichen Aspekte? Antworten bietet Ernährungswissenschaftlerin Mag. Eva Wildauer.

➤ Gluten ist ein Eiweiß – ein sogenanntes Klebereiweiß – das in den Samen von Getreidearten wie z.B. Weizen, Roggen, Gerste und Hafer enthalten ist. Klebereiweiß wird zum Beispiel bei der Zubereitung eines Brotteiges genutzt, da die Gluten Wasser aufnehmen und quellen. Dabei verbindet sich das Eiweiß zu einer zähen und dehnbaren Masse, dem sogenannten Kleber. Gluten sind für die starke Struktur eines Teiges verantwortlich. Ohne diese Struktur, die sich bildet während der Teig »geht«, würde das Brot nicht fest werden. Dieses Klebereiweiß ist als ein durch-

aus nützlicher Nahrungsbestandteil. Es gibt allerdings Personen mit entsprechender Veranlagung, bei welcher der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut führt. Dadurch wird dessen Funktion deutlich beeinträchtigt und die Aufnahme von Nährstoffen erschwert. Diese Glutenunverträglichkeit kann in jedem Lebensalter ausbrechen, von frühester Kindheit (sobald Nahrung aus Getreidekörnern aufgenommen wird) bis zum höheren Alter, auch wenn die Person ihr ganzes Leben lang Getreidekörner verzehrt hat. Tritt die Erkrankung



Gegen Glutenunverträglichkeit gibt es derzeit keine spezifischen Medikamente. Nur eine Diät mit Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel mildert oder verhindert die Krankheitsfolgen.

im Kindesalter auf, wird sie Zöliakie genannt. Bei Auftreten im Erwachsenenalter spricht man von Sprue. Es gibt viele Ursachen dieser Krankheit: Sie kann innerhalb einer Familie weitervererbt werden. Sie kann aber auch durch äußere Umstände, wie übermäßigem Kontakt mit Weizen, Schwangerschaft, schwerwiegendem emotionalen Stress, Operationen oder Virusinfektionen ausgelöst werden.



Wenn Getreide krank macht

Zöliakie ist keine Allergie sondern eine Unverträglichkeitsreaktion mit breit gefächerten Symptomen wie Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen, Hauterkrankungen, Müdigkeit oder Leistungsschwäche. Für Betroffene ist eine lebenslange Ernährungsumstellung auf glutenfreie Produkte unerlässlich und stellt sie oft vor große Probleme. Zum einem zählen die entsprechenden Getreidearten und daraus hergestellte Lebensmittel wie Brot oder Nudeln zu

unseren Grundnahrungsmitteln. Zum anderen enthalten viele Bindemittel, Stabilisatoren oder Emulgatoren das Klebereiweiß Gluten, was ein erster Blick auf das Lebensmitteletikett nicht unbedingt gleich verrät.

Alternativen statt Verzicht

Es gibt aber auch Getreidearten wie Teff, Hirse, Mais, Reis sowie Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth und Buchweizen, welche glutenfrei sind. Mehl aus diesen Getreiden verhält sich meist anders als glutenhaltiges Mehl. So nimmt es beispielsweise mehr Wasser auf. Die Mengenangaben für einzelne Zutaten können daher von klassischen Rezepten abweichen. Backwaren ohne Gluten gelingen oftmals nicht so luftig und saftig, denn Gluten sorgt beim Backen auch für gute Porenbildung und eine feste Krume. Trotzdem sind Quinoa, Hirse & Co für Zöliakie-Patienten die richtige und durchaus schmackhafte Wahl.

Wichtiger Hinweis

Die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung schreibt für die Zutaten Stärke und modifizierte Stärke den zwingenden Hinweis auf die spezifische pflanzliche Herkunft der Stärke vor, wenn diese Gluten enthalten kann. Darüber hinaus sind glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse jedenfalls als Zutat klar zu kennzeichnen. Damit sollen die betroffenen Konsumenten deutliche Informationen über die in den Lebensmitteln enthaltenen glutenhaltigen Rohstoffe sichergestellt bekommen. Nach der aktuellen Kennzeichnungsverordnung können sich Zöliakiekranken sicher sein, wenn die Produkte als »glutenfrei« gekennzeichnet sind, so wie neuerdings alle Suppen und Soßen aus dem Hause BURGL'S.

Glutenfreie Lebensmittel	Glutenfreies Getreide
Kartoffeln	Mais
Milch, Naturjogurt	Hirse
Pflanzenöle	Reis, Wildreis
Fisch, Meeresfrüchte	Amaranth
Nüsse	Quinoa
Soja, Tofu	Buchweizen



Gratis-Informationen

Wenn Sie Fragen zu Ihrer ganz persönlichen Ernährungssituation haben, steht Ihnen die BURGL'S Ernährungswissenschaftlerin Mag. Eva Wildauer gerne zur Verfügung. **Richten Sie Fragen schriftlich an: BURGL'S Reformkost, Schifflhuber GmbH J. G. Ulmerstraße 17b, 6850 Dornbirn oder per E-Mail: fragen@burgls.at**