

Glutenfreies Brot

Das tägliche Brot kann für Menschen, die an Zöliakie leiden, zu einer Belastung werden. Bei dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit wird das z.B. in Weizen, Roggen und Gerste enthaltene Gluten nicht vertragen.

Angriff auf den Darm

Die Begriffe Zöliakie und Sprue bezeichnen dieselbe Erkrankung des **Dünndarms**. Tritt sie im Kindesalter auf, heißt sie Zöliakie, im Erwachsenenalter dann Sprue, oft auch einheimische Sprue.

Kleine Kinder zeigen erst Symptome, wenn sie mindestens drei bis sechs Monate Vollkorn- oder Grießbreie gegessen haben.

Ursache der Erkrankung ist eine **Unverträglichkeit** des Organismus auf das Klebereiweiß Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Gluten wirkt in diesen Fällen toxisch auf die Dünndarmschleimhaut.

Wie es die Schleimhaut genau schädigt, ist bislang nicht bekannt. Es handelt sich wahrscheinlich um einen immunologischen Prozess, bei dem der Körper **Antikörper** gegen Gluten bildet, die dann als Antigen-Antikörper-Komplexe die Schleimhaut schädigen.

Diese wird in der Folge durch die **Entzündungsvorgänge** zunehmend flacher, die Darmzotten verschwinden. Schließlich verringert sich die Oberfläche der Darmschleimhaut so stark, dass die Nährstoffaufnahme nur noch unzureichend ist.

Viele Patienten verlieren deutlich an Gewicht. Sie leiden zudem häufig an **Blutarmut** (Anämie) aufgrund eines Mangels an Eisen, Vitamin B12 und Folsäure sowie unter Krämpfen durch einen Mangel an Calcium.

Die Ursachen der Zöliakie

Die **erblichen Faktoren** spielen bei der Glutenunverträglichkeit eine wichtige Rolle. Aber auch das Immunsystem und Umweltfaktoren beeinflussen das Auftreten der Krankheit. Die komplexen Zusammenhänge sind bislang noch nicht eindeutig geklärt.

Erkranken Kinder, so scheint der Zeitpunkt ausschlaggebend zu sein, an dem die Kinder erstmals Getreideprodukte aufnehmen. Je früher dies geschieht, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für das Kind, an Zöliakie zu erkranken.

Daher empfiehlt die Gesellschaft für Kinderheilkunde, glutenhaltige Lebensmittel erst **ab dem vierten Lebensmonat** zur Ernährung der Säuglinge einzusetzen. Bei einem erheblichen Teil der Patienten erfolgte die Sensibilisierung gegen Gluten offenbar schon in der frühen Säuglingsphase.

Nach Schätzungen geht man davon aus, dass etwa eine halbe Million Menschen in Deutschland an Zöliakie erkrankt sind. Doch nur bei 10 bis 20 Prozent der Betroffenen liegt das **komplette Krankheitsbild** vor. Sie zeigen Durchfall, Übelkeit, Eisenmangel, Gewichtsabnahme, Leistungsschwäche und Müdigkeit.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) mit Sitz in Stuttgart gibt an, dass etwa 80 bis 90 Prozent der Betroffenen eher untypische bis wenige Symptome haben und vielfach oft nichts von ihrer Erkrankung wissen.

Bislang ist Zöliakie **nicht heilbar**, aber durch einen Verzicht auf alle glutenhaltigen Getreidesorten

sowie Lebensmittel und Fertigprodukte, denen Gluten als Zutat zugesetzt ist, therapierbar.

Viele Getreidesorten sind tabu

Der Eiweißstoff **Gluten** steckt vor allem in Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern, Dinkel sowie auch in Wildreis und der Weizen-Roggen-Kreuzung Triticale. Auch die aus diesen Getreiden hergestellten Produkte wie Mehl, Grieß, Schrot, Grütze, Graupen, Flocken, Keime und Kleie enthalten Gluten.

Damit sind Brot, Brötchen, Knäckebrot, Zwieback, Kuchen, Kekse, Nudeln, Müsli und Paniermehl leicht als glutenhaltig erkennbar - und entsprechend zu meiden.

Schwieriger wird es, wenn Getreidemehle, -stärke, -kleie oder Gluten selbst als lebensmitteltechnologischer **Zusatz** enthalten sind. Dies kann zum Beispiel bei Rahmspinat, Kartoffelpüree, Joghurt oder auch Wurstwaren der Fall sein.

Gluten wird genutzt, weil es **vielfältig einsetzbar** ist: Es geliert, emulgiert, stabilisiert, bindet Wasser, dient als Trägerstoff für Gewürze und Aromen. In vielen Fällen ist es für die Lebensmittelindustrie schwer, auf diesen Zusatz zu verzichten.

Seit November 2005 ist die **Kennzeichnung** von glutenhaltigem Getreide und daraus hergestellten Erzeugnissen Pflicht und erleichtert Erkrankten den Kauf. Leider sind nur wenige Lebensmittel mit „enthält Gluten“ oder „glutenfrei“ gekennzeichnet. Auch wurden Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht erlassen, für Stoffe, die kein schädigendes Potential mehr enthalten.

Diese dürfen es sein

Glutenfrei sind Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa. Auch aus ihnen hergestellte Produkte wie Flocken, Grieß, Graupen, Mehle und Kleie können in der Küche eingesetzt werden.

Die Getreide sollten immer als **ganze Körner** gekauft und vor der Weiterverarbeitung und dem Verzehr durchgesehen werden, ob sich vielleicht vereinzelte glutenhaltige Körner dazugemischt haben. Glutenfreie Getreide sollten nie mit einer Getreidemühle gemahlen werden, mit der auch glutenhaltiges Getreide verarbeitet wird.

Auch aus Reis, Mais, Hirse und Co. lassen sich Brote, Kuchen, Süßigkeiten und Joghurt herstellen. Allerdings neigen glutenfreie **Backwaren** schnell zur Trockenheit und krümeln.

Außerdem eignet sich nicht jedes glutenfreie Getreide zum Backen. So kann Buchweizenmehl zumindest nicht allein genutzt werden, sondern muss mit anderen glutenfreien Mehlen gemischt werden, um gute Backresultate zu erzielen.

Auf den Internet-Seiten www.glutenfrei-kochen.de finden sich vielfältige Anregungen - auch für Brote und Backwaren. Damit die Brote besser aufgehen, werden Treibmittel wie Hefe oder Weinsteinbackpulver genutzt.

Rezepte und Informationen rund um die Krankheit Zöliakie bietet auch das Internetforum der **Deutschen Zöliakie Gesellschaft**. Hier gibt es vor allem für Mitglieder umfangreiche Lebensmittellisten und praktische Tipps.