

Glutenfreie Ernährung ist nicht für jeden geeignet!

Schon seit einiger Zeit scheint es in Mode zu sein seine Ernährung glutenfrei zu gestalten. Eine Studie in den USA zeigt, dass 65% derjenigen, die sich glutenfrei ernähren, denken es sei gesünder und 27% möchten damit Gewicht abnehmen. Dadurch stieg die Nachfrage glutenfreier Produkte enorm und es erschienen etliche neue Anbieter für verschiedenste Lebensmittel in den Supermärkten. Ist diese Ernährungsform jedoch wirklich für jeden gesund?

Menschen mit der Diagnose Zöliakie müssen sich den Rest ihres Lebens streng an eine glutenfreie Kost halten. Sie können bei Nichtbeachtung lebensgefährliche Schäden davontragen, weil ihr Körper das Gluten als zu bekämpfenden Feind ansieht. Ersatzprodukte für Betroffene werden meist aus der Stärke von Mais, Reis und Kartoffeln zubereitet, die jedoch ärmer an Ballaststoffen und reicher an schnell resorbierbaren Zuckern sind.



Die S3 Leitlinie zum Reizdarmsyndrom der DGVS empfiehlt Patienten eine glutenreduzierte Kost, was bereits eine lindernden Wirkung auf das Beschwerdebild weizensensitiver Patienten haben kann, jedoch rät sie von einer strikten glutenfreien Kost ab, da diese auch einige Nachteile mit sich bringt:

- die Diagnosestellung bei Verdacht auf Zöliakie ist unter glutenfreier Kost nicht mehr möglich, da Nachweisparameter im Blut fehlen
- durch den sinkenden Ballaststoffgehalt und die größere Menge an schnell resorbierbaren Zuckern steigt die Gefahr für Verstopfungen und Hungerattacken
- das häufigere Zurückgreifen auf gefertigte Lebensmittel kann die Bakterienbesiedlung unseres Darms nachteilig verändern
- die Gefahr eines Mikronährstoffmangels steigt durch die einseitigere Ernährung (z.B. Calcium)
- glutenfreie Produkte sind immer noch deutlich teurer als glutenhaltige Produkte
- Patienten mit glutenfreier Ernährung weisen häufig eine erhöhte Schwermetallbelastung auf (z.B. teilweise hoher Arsengehalt in Reis)
- glutenfreie Süßspeisen sollten genauso selten wie glutenhaltige konsumiert werden, da aus beiden eine rasche Gewichtszunahme resultieren kann



Zusammenfassend spricht also nichts dagegen ab und an glutenfreie Produkte zu verzehren, bzw. die Menge des Glutens leicht zu reduzieren und durch eine gemüsebetonte Mischkost zu ersetzen, jedoch sollte ohne Zöliakiediagnose auf eine strikt glutenfreie Kost verzichtet werden, da sich die oben genannten Nachteile negativ auf die Lebensqualität auswirken können.