

# G(L)UTEN Appetit!



**Ist es gesund oder macht es krank? Lieber verzichten oder genießen? Immer mehr Menschen versuchen, sich glutenfrei zu ernähren. Aber macht das überhaupt Sinn? Was genau ist Gluten denn eigentlich? Und was daran ist so gefährlich?**

Gluten – bis vor einigen Jahren nahezu unbekannt, heutzutage in aller Munde. Oder besser gesagt: in immer weniger Mündern. Weil es geradezu verteufelt wird als Dick- und Krankmacher und es deshalb viele von ihrem Speiseplan streichen. Experten wie Jasmin Klammer verfolgen diese Entwicklung kritisch. Glutenfreie Ernährung ist nämlich nicht für jeden geeignet.

Der Trend kommt – wie so oft – aus Amerika. So mancher Promi hat dort mit glutenfreier Diät abgenommen – angeblich. Grund für die Gewichtsabnahme war nämlich nicht unbedingt das Gluten – oder dessen Weglassen –, sondern der grundsätzliche Verzicht auf Kohlenhydrate und die Umstellung auf eine gesündere Ernährung, erzählt Jasmin Klammer, ausgebildete Diätologin und Personaltrainerin. Wissenschaftlich belegt konnte er nicht werden, der verzichtsbedingte positive Effekt. „Eine langfristige Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung ist nicht empfehlenswert. Sie kann für gesunde Menschen unter Umständen sogar gesundheitsschädlich sein“, so die Diätologin. Der Verzicht auf Vollkorn-Produkte bedeutet nämlich auch den Verzicht auf B-Vitamine, die unter anderem vor Herzerkrankungen schützen. Auch die Ballaststoffe aus den Vollkörnern

verrichten manch guten Dienst. Sie sorgen für eine gesunde Darmflora, regulieren die Darmtätigkeit und lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen.

## Aber was genau ist Gluten?

Gluten, auch Klebereiweiß genannt, ist in den meisten Getreidearten enthalten. Es entfaltet seine Klebefähigkeit hauptsächlich beim Backen, indem es das Teiggerüst des Brotes bildet. Durch Gluten behält das Gebäck seine Form. Außerdem wird es gerne zum Binden von Saucen verwendet. Wer darauf verzichtet, muss es durch ein anderes Bindemittel ersetzen. Ein Bindemittel, das unter Umständen den Geschmack der fertigen Mahlzeit verändert. Diese Veränderung kann man kompensieren – mit mehr Zucker und Fett. Und spätestens hier stellt sie sich wieder, die Frage nach der Gesundheit.

## Die Facetten der Unverträglichkeit

„Grundsätzlich gibt es einen wesentlichen Unterschied zwischen Zöliakie und einer Glutensensitivität“, so Klammer. Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung. Hier führt schon die geringste Aufnahme von Gluten zu einer chronischen Entzündung und der Rückbildung der Dünndarmzotten. Die Symptome? Die sind vielseitig. Von Müdigkeit und Darmbeschwerden bis zu Durchfällen, Eisenmangel, Erbrechen und Gewichtsverlust. Besteht der Verdacht auf Zöliakie, wird zuerst eine Blutuntersuchung vorgenommen, wo die sogenannten Antitransglutaminase-Antikörper (Anti tTG) der Klasse IgA und die Gesamt-IgA-Konzentration im Serum getestet werden. Finden sich hier Antikörper, ist eine Dünndarmbiopsie essenziell!

## GLUTENFREI GENIEßEN – SO FUNKTIONIERT'S

Es klingt im ersten Moment äußerst kompliziert – ja beinahe unmöglich –, auf Gluten zu verzichten. Diese drei einfachen Tipps zeigen, dass es leichter ist, als gedacht – denn jedes herkömmliche Rezept kann auch nachgekocht werden. Glutenfrei natürlich.

- ▶ Wer glutenfrei backen möchte, muss darauf achten, dass mehr Flüssigkeit gebraucht wird. Daher sollte man von glutenfreiem Mehl besser zehn Prozent weniger verwenden – dafür aber dem Rezept ein Ei mehr beimengen.
- ▶ Haferflocken sind grundsätzlich glutenfrei, wenn sie mit dem „Glutenfrei“-Siegel versehen sind. Wenn dieses Siegel fehlt, wurden sie in der gleichen Maschine wie glutenhaltiges Getreide verarbeitet.
- ▶ Unverarbeitetes Obst und Gemüse sind sehr gesund – und glutenfrei.



**EISBISQUIT  
GLUTENFREI**

6x85 ml  
ab 09.03.2019  
erhältlich

per Packung

**2,29**

4,49/Liter