

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 4: Vorsicht giftig!

**Artikel:** Gesund, gesünder, glutenfrei?  
**Autor:** Richter,Tino  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-594427>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gesund, gesünder, glutenfrei?

Reiswaffeln, Brot oder Schokolade: immer mehr Produkte gibt es (un-) sinnigerweise auch ohne Gluten. Was Zöliakie-Betroffene freut, ist für Gesunde völlig überflüssig.

Tino Richter

Ein Drittel der Europäer meint, bestimmte Lebensmittel wie Milch, Obst oder Brot nicht zu vertragen. Doch der Gang zum Arzt endet meist ernüchternd, denn nur zwei Prozent erhalten auch die Diagnose «Lebensmittelunverträglichkeit». Prominente und leider auch unseriöse Wissenschaftler in den USA haben das pflanzliche Eiweiss Gluten (siehe Kasten S. 25) als Übeltäter für Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Migräne und natürlich Krebs ausgemacht.

Obwohl die Zahl der von Glutenunverträglichkeit Betroffenen insgesamt zehn Prozent nicht übersteigen dürfte, sprechen Gluten-Gegner von 30 bis 50 Prozent. So will bereits ein Drittel der US-Amerikaner auf Gluten verzichten oder dessen Konsum

drosseln. Es ist deshalb kaum verwunderlich, dass sich glutenfreie Lebensmittel weltweit zu einem der wachstumsstärksten Segmente im Lebensmittelmarkt entwickelt haben.

## Macht Gluten krank?

Gegen Gluten sind bisher drei Arten von Unverträglichkeiten bekannt: Zöliakie, Weizenallergie sowie die umstrittene Glutensensitivität. Nach Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz ist die Autoimmunerkrankung Zöliakie eine der häufigsten Lebensmittelunverträglichkeiten, von der etwa 0,2 bis ein Prozent der Bevölkerung betroffen sind, 70 Prozent davon sind Frauen.

Zöliakie ist eine angeborene, chronische Verdau-

ungserkrankung, die zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut führt. Gelangen bei Zöliakie-Patienten im Gluten enthaltene Stoffe in den Dünndarm, reagiert das Immunsystem mit Abwehrstoffen, welche die Darmzotten angreifen und diese im schlimmsten Fall sogar zerstören können. Durch die verkleinerte Aufnahmefläche des Darms wird auch die Aufnahme von Zucker, Fetten, Aminosäuren und Spurenelementen gehemmt, was wiederum zu Mangelerscheinungen führen kann. Häufig attackieren die Antikörper dann auch andere Organe, sodass Folge-Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder Hautschäden auftreten. Ohne Therapie können sich auch bösartige Tumore im Dünndarm oder im Lymphsystem bilden.

Nur eine strikte, lebenslange glutenfreie Diät kann die Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall lindern. Die Diagnose wird über Antikörper im Blut sowie über eine Biopsie aus dem Zwölffingerdarm ermittelt. Die Zahl der Betroffenen hat in den letzten Jahren recht stark zugenommen, und das, obwohl die Zöliakie ein buntes Spektrum an Symptomen zeigt. In 70 Prozent der Fälle treten jedoch gar keine Verdauungsbeschwerden auf, sodass viele erst spät oder gar nicht auf die Idee kommen, einen Arzt aufzusuchen.

### Neue Krankheit?

Während die Weizenallergie, von der etwa 0,1 Prozent der Bevölkerung betroffen sind, ausschließlich auf Weizen bezogen ist, stellt die Glutensensi-

#### INFO Was ist Gluten?

Gluten ist ein natürliches Klebereiweiß, das in grossen Mengen in Weizen und Dinkel, in kleineren Mengen in Roggen, Gerste, Hafer sowie in den mit Weizen verwandten Sorten Kamut und Grünkern vorkommt. Es dient im Reifeprozess des Keimlings als Speicherprotein und stellt diesem Nährstoffen wie Aminosäuren und Eiweisse zur Verfügung. Beim Backen sorgt das Gluten dafür, dass der Teig zusammenhält. Gluten ist aber auch ein Geschmacksträger, weshalb glutenfreien Produkten oft mehr Zucker und Fett zugesetzt werden.



tivität eine wahre Herausforderung dar. Denn dieses Krankheitsbild bezeichnet eine symptomatische Reaktion auf Gluten, die sich aber von der Zöliakie wesentlich unterscheidet. Deshalb lautet die korrekte medizinische Bezeichnung auch Nicht-Zöliakie-bedingte-Glutensensitivität.

Die Abgrenzung von der Zöliakie ist für die richtige Behandlung entscheidend, denn mit einem sporadischen Verzicht auf Nudeln, Bier oder Pizza kann bei der Glutensensitivität schon eine Besserung erzielt werden. Über die Ursachen ist noch recht wenig bekannt. Symptome können Blähbauch, Durchfall, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten sein. Interessengruppen gehen davon aus, dass fünf bis sieben Prozent der Bevölkerung an Glutensensitivität leiden.

### Langwieriges Ausschlussverfahren

Die Krx dabei ist, dass sich eine Glutensensitivität aufgrund der Ähnlichkeit der Symptome mit anderen Unverträglichkeiten wie z.B. Laktose- und Fructoseintoleranz, bisher nur über ein langwieriges Ausschlussverfahren ermitteln lässt.

Zunächst müssen Zöliakie und Weizenallergie ausgeschlossen werden. Wenn sich die Beschwerden nach zwei Wochen Verzicht auf glutenhaltige Nahrungsmittel bessern oder verschwinden, liegt vermutlich eine Glutensensitivität vor. Sicherheitshalber sollte nach ein paar Monaten erneut mit Gluten belastet werden, um zu sehen, ob die Symptome wiederkehren, denn nur dann macht eine Gluten- bzw. Weizenbeschränkung Sinn. Die Schwelle muss individuell ausgetestet werden.

Wie schwierig die Diagnosestellung ist, zeigt eine britische Studie: Bei zehn von 100 Patienten, die aufgrund einer Glutenunverträglichkeit zum Facharzt überwiesen werden, wird eine Zöliakie und bei 90 eine Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität festgestellt. Wissenschaftler der Charité in Berlin vermuten, dass bis zu 20 Prozent der Reizdarmpatienten in

Wirklichkeit unter einer Glutenempfindlichkeit leiden. Ärzte raten jedoch, bei einem Verdacht auf Gluten-sensitivität nicht einfach auf glutenhaltige Nahrungsmittel zu verzichten, sondern immer zuerst mit einem Facharzt abzuklären, worauf der Körper genau reagiert. Denn nur wenn Gluten zweifelsfrei als Ursache der Beschwerden identifiziert wurde, können geeignete Massnahmen eingeleitet werden.

### Glutenfrei bringt Gesunden nichts

Gesunde Menschen, die freiwillig und ohne konkreten Anlass auf Gluten verzichten, würden eine spätere Diagnosestellung erheblich erschweren, erklärt Harald Vogelsang, Leiter der Ambulanz für Zöliakie in Wien. Weder ernährt man sich mit einer Gluten-Diät gesünder noch hilft diese gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes oder beim Abnehmen. Letzteres gilt natürlich nicht, wenn man mit dem Gluten auch gleichzeitig die Aufnahme von Kohlenhydraten insgesamt einschränkt. Dann sorgt aber nicht das fehlende Gluten, sondern die weniger aufgenommenen Kohlenhydrate für den Gewichtsverlust. Gesunde, die sich völlig von Gluten entwöhnt haben, können sogar zöliakieähnliche Symptome entwickeln, warnen Ärzte.

Der Stoff soll, argumentieren Gluten-Gegner, das Risiko für Herzinfarkte steigern, obwohl sich die Herzinfarktrate in den letzten 20 Jahren halbiert, der Verzehr von Getreide jedoch zugenommen hat. Allerdings setzen Bäcker und Brotfabrikanten dem Mehl zum Teil Weizenkleber zu, um das Volumen zu vergrößern und den Teig geschmeidiger zu halten. Weissmehl enthält grundsätzlich mehr Gluten als ballaststoffreiche Vollkornprodukte.

Auch der Rückgang der Verwendung von Sauerteig (s. a. GN 11/2012) verschlimmert mögliche Reaktionen auf Gluten, da dieser pflanzeneigene Enzyme aktiviert und die Stärke- und Glutenmoleküle in leichter verdauliche Substanzen wie Glukose und Aminosäuren verwandelt. Statt aber auf abwechslungsreiche Kost und Getreidevielfalt zu setzen, wird von Gluten-Gegnern einseitig zum Verzicht auf eine einzige Getreidesorte geraten.

### Ist es gar nicht das Gluten?

In eine ganz andere Richtung weisen Forschungsarbeiten von Detlef Schuppan – Professor für Fibrose-

und Zöliakieforschung an der Universität Mainz – die nicht das Gluten als Ursache für die beschriebenen Unverträglichkeiten ausmachen, sondern andere Proteine, sogenannte Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI). Diese natürlichen Insektenabwehrstoffe der Pflanzen treten häufig zusammen mit Gluten im Getreide auf, sind aber in ihrer Wirkung nur schwer von diesem zu unterscheiden.

Die Agrarwirtschaft hat die ATI gezielt in Hochleistungsweizen und anderen Getreidesorten gezüchtet, um die Pflanzen widerstandsfähiger zu machen und den Ertrag zu steigern. Durch die Züchtung besonders resisterenter Weizenarten ist der ATI-Gehalt gegenüber alten, natürlichen Getreidesorten stark gestiegen. Eine Empfindlichkeit gegen diese Stoffe würde auch erklären, warum die Anzahl der von Glutensensitivität Betroffenen zugenommen hat.

### Kritische Verbraucher

Für Nahrungsmittelallergiker ist die Vielfalt an glutenfreien Produkten ein Segen. Leider wird dabei aber auch völlig gesunden Menschen suggeriert, dass Lebensmittel ohne Gluten irgendwie gesünder seien. «Glutenfreies Mineralwasser» (!) aus Spanien ist zwar ein besonders dreistes Beispiel, zeigt aber auch, dass der kritische Verbraucher mehr denn je gefragt ist. Gluten ist nur in Getreideprodukten enthalten, wird sich also kaum in Mineralwasser, Himbeeren oder Fisch verstecken. Zudem sind glutenfreie Produkte um einiges teurer als normale. ■

#### INFO Was bedeutet glutenfrei?

«Glutenfrei» heisst, dass der Grenzwert von maximal 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm nicht überschritten werden darf. So kann es vorkommen, dass bei eigentlich glutenfreien Produkten wie z.B. Schokolade auf glutenhaltige Zutaten, beispielsweise modifizierte Stärke, hingewiesen wird. Diese Zutaten werden jedoch soweit industriell verarbeitet, dass ihr allergenes Potenzial verloren geht. Von Natur aus glutenfrei sind z.B. Reis, Mais, Quinoa und Buchweizen sowie Kartoffeln, Früchte, Gemüse, Nüsse, Fleisch, Fisch und Milch.

#### Weitere Informationen:

[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch), [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)