

Ist Weizen ungesund?

Seit etwa zehntausend Jahren gehört Weizen als weltweit wichtigstes Grundnahrungsmittel zur Ernährung des Menschen. Doch in den letzten Jahren steht er zunehmend in schlechtem Licht da. In pseudo-wissenschaftlichen Büchern behaupten mehrere Autoren Weizen sei gefährlich und für zahlreiche Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Alzheimer, Rheuma oder Adipositas verantwortlich. Dadurch hat eine glutenfreie Diät (GFD) in der Allgemeinbevölkerung eine beachtliche Popularität gewonnen.



Indikationen für eine glutenfreie Diät

Gluten oder Klebereiweiß ist ein Eiweißverbund enthalten in Weizen und verwandten Getreidesorten, welcher für die guten Backeigenschaften eines Mehls verantwortlich ist. Aufgrund seiner lebensmitteltechnologischen Vorteile (Wasserbindung, Trägerstoff für Aromen) wird es auch in zahlreichen Fertigprodukten zugesetzt. Es gibt ein Spektrum an Erkrankungen, die mit Gluten in Beziehung stehen. Dazu gehören: Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität.

Zöliakie

Die Zöliakie ist eine komplexe Autoimmunerkrankung des Dünndarms, verursacht durch Aufnahme glutenhaltiger Getreidesorten. Als Folge bilden sich die Darmzotten zurück und die Nährstoffaufnahme wird gestört. Die Prävalenz liegt in Deutschland bei 0,3-0,5%. Allerdings geht die Deutsche Zöliakiegesellschaft von einer hohen Anzahl an erkrankten aber nicht diagnostizierten Personen aus. Die Diagnose erfolgt durch den Nachweis spezieller Antikörper und wird mit Hilfe einer Entnahme von Darmgewebe gesichert. Eine lebenslange strenge GFD ist die etablierte Therapie, denn schon kleinste Mengen Gluten können die Darmschleimhaut der Betroffenen schädigen. Das Klebereiweiß kommt auch in Roggen, Gerste, Dinkel, Emmer, Kamut und Einkorn vor.

Weizenallergie

Die Prävalenz der Weizenallergie als überschießende Immunreaktion auf Weizeneiweiß ist relativ niedrig und wird auf ca. 0,1 % der deutschen Bevölkerung geschätzt. Nachweisen lässt sie sich durch einen Pricktest oder IgE-Antikörper im Blut. Häufig reagieren Betroffene auch empfindlich auf andere Getreidearten.



Weizensensitivität

Bei der Weizensensitivität treten Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall aber auch allgemeine Beschwerden wie Müdigkeit und Leistungsabfall auf. Diese ähneln zwar denen der Zöliakie, allerdings leiden die Betroffenen nachweislich weder unter einer Zöliakie noch einer Allergie. Die Symptome verbessern sich häufig bei Befolgen einer GFD. Die Prävalenz der sog. Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität (S2 Leitlinie Zöliakie) liegt in Deutschland ca. bei 0,5-7% (♀>♂). Da es bislang keine Blutmarker zur Erkennung der Krankheit gibt, ist die Diagnose nur über Ausschlussverfahren und Ernährungsprotokoll möglich.

Forscher gehen heutzutage davon aus, dass nicht das Gluten für die Beschwerden verantwortlich ist, sondern sog. Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs). Diese Proteinbestandteile kommen in Getreide als natürliche Abwehrstoffe gegen Parasiten und Krankheiten vor. ATIs aktivieren das sog. angeborene Immunsystem. Damit mobilisieren sie Abwehrkräfte und es kommt zu leichten Entzündungsreaktionen im Darm aber auch im Rest des Körpers. Der Gehalt an ATIs im Weizen hat aufgrund der Züchtung von Hochleistungssorten in den letzten Jahren stark zugenommen. Da sie mit Gluten zusammen auftreten war eine Differenzierung der Wirkursache bislang schwer festzustellen.

Betroffene können kleine Mengen getreidehaltiger Lebensmittel (z.B. Brot, Nudeln, Pizza) meist ohne Probleme verzehren. Gerade Getreideprodukte wie Vollkornbrot sind unsere Hauptquelle für Ballaststoffe und B-Vitamine. Wer Gluten dennoch meiden möchte, sollte sich von Discounter-Backwaren, Fertigprodukten und Aufbackbrot fernhalten, da hier Gluten in großen Mengen zugesetzt wird.

Vorteile von Weizen

Glutenreiches Getreide, besonders Weizen, hat möglicherweise gesundheitliche Vorteile aufgrund der natürlicherweise enthaltenen unverdaulichen Kohlenhydrate vom Fruktan-Typ, wie auch des Glutens selbst. Weizenvollkornprodukte schützen durch Schaffung einer gesunden Darmflora im Dickdarm möglicherweise vor einigen Krebsarten und Entzündungsvorgängen des Darms sowie vor Herz-Kreislaufkrankungen. Es wird auch vermutet, dass Gluten zur Kontrolle des Blutdrucks und zur Immunfunktion beiträgt aufgrund seines sehr hohen Glutamingehalts.



Schlussfolgerung

Aus heutiger Sicht gibt es für Gesunde keinen Grund auf Weizenprodukte zu verzichten. Der Irrglaube eine gluten- oder weizenfreie Ernährung helfe beim Abnehmen oder sei gesünder, ist eine Modeerscheinung, die keiner wissenschaftlicher Begründung standhält. Wer meint, Weizen oder Getreide nicht zu vertragen sollte unbedingt zum Arzt gehen, um eine eventuelle Erkrankung diagnostisch abzusichern. GFD sind klar bestimmt für Patienten mit Zöliakie, Weizenallergie oder -sensitivität. Grundsätzlich empfiehlt es sich, so abwechslungsreich wie möglich zu essen, denn auf diese Weise sichert man sich die Nährstoffversorgung. Alternativ zu Weizenprodukten kann man zum Beispiel auch Produkte aus Dinkel, Hirse, Hafer, Quinoa oder Amaranth in den Speiseplan mit einbauen.