

# Gluten- Nur schlecht bei Unverträglichkeit oder grundsätzlich meiden?

Der kleine Haken mit dem Slogan „glutenfrei“ findet sich mittlerweile auf immer mehr Lebensmitteln. Gluten frei zu produzieren gehört mittlerweile scheinbar schon zum guten Ton. Doch in wie fern wirkt sich Gluten eigentlich auf unseren Körper aus, wenn wir gar keine Unverträglichkeit haben?

## Was ist Gluten eigentlich?

Gluten bezeichnet sogenannten „Eiweißkleber“ der aus den Samen verschiedener Getreidesorten gewonnen wird. Wenn man eigenen Teig zubereitet, also im Prinzip Wasser und Mehl mischt, ist das Gluten dafür verantwortlich, dass diese zähe gummiartige Konsistenz überhaupt entsteht. Ohne Gluten kann kein richtiges Brot gebacken werden. Lediglich das Backen von Fladenbrot wäre denkbar.

Menschen, die eine **Unverträglichkeit, bzw. Zöliakie** haben, leiden aufgrund der enthaltenen Allergene häufig an Entzündungen der Magenschleimhaut.

## Ich habe weder eine Unverträglichkeit, noch echte Zöliakie, sollte ich trotzdem besser auf Gluten verzichten?

Verzichten müssen Sie nicht. Auch wenn man diesen Spruch immer und immer wieder hier liest: „Die Dosis macht das Gift!“ Eine glutenarme Ernährung ist grundsätzlich empfehlenswert. Und das von Anfang an.

In der sogenannten „Teddy Studie“ kam heraus, dass ein erhöhter Konsum von glutenhaltigen Lebensmitteln im frühen Kindesalter die Entstehung von Diabetes Typ 1 fördern kann.

Außerdem steht Gluten wohl im Verdacht, mitverantwortlich für Konzentrationsschwäche zu sein. Es scheint bei einer zu hohen Dosierung bei einigen Menschen zu ähnlichen Effekten, wie bei Opiaten zu kommen. Gefühlt wird das Ganze meist als ein „nebligtes Herumdösen“ ohne die Fähigkeit, sich aus diesem „Nebel“ zu lösen. Dabei hat das Ganze aber nichts mit Alzheimer oder ähnlichen Krankheiten zu tun.

## Warum funktioniert das?

Unser Magen schafft es **teilweise** nicht, alle Proteine des Glutens in Aminosäuren zu spalten, da er schwer verdaulich ist. Üblich bleiben neben korrekt erstellten Aminosäuren sogenannte „Peptide“, die unserem Körper in der Blutbahn nicht vorhandene Endorphine vorgaukeln können.

**Fazit:** Gluten ist praktisch und liefert unserem Körper auch wichtige Aminosäuren, ist aber schwer verdaulich und sollte nicht in großen Mengen konsumiert werden. Auch nicht, wenn keine Unverträglichkeit vorliegt. Sie dürfen aber trotzdem weiterhin reuelos in Ihr Frühstücksbrot beißen. Es muss nicht unbedingt immer zum 3 mal so teurem „glutenfrei“ Produkt gegriffen werden. Eine ausgewogene Ernährung sollte einfach entgegen der klassischen Ernährungspyramide um

glutenhaltige Produkte reduziert werden.