

LERNEN EINFACH GEMACHT



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

3. Auflage

Glutenfrei leben

für
dummies[®]



Gluten-Unverträglichkeit
erkennen

Die Kennzeichnung von
Nahrungsmitteln entschlüsseln

Gesunde und leckere
glutenfreie Mahlzeiten
zubereiten

Danna Korn

In [Kapitel 4](#) gehe ich detailliert auf beide Definitionen ein, doch damit Sie einen ersten Eindruck davon bekommen, worum es geht, werde ich Ihnen die am häufigsten verwendete Definition schon einmal an dieser Stelle erläutern: *Gluten* ist eine Mischung aus Proteinen in Weizen, Roggen und Gerste. Hafer enthält eine andere Struktur des Glutens (das Eiweiß Avenin).

Gängige Lebensmittel, die Gluten enthalten

In [Kapitel 4](#) gehe ich ausführlicher darauf ein, was Sie essen dürfen und was nicht. Auch auf der Website der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (www.dzq-online.de) finden Sie im Mitgliederbereich eine detaillierte Auflistung mit geeigneten und verbotenen Lebensmitteln und Inhaltsstoffen. Doch Sie benötigen auch eine ganz allgemeine Vorstellung davon, welche Art von Lebensmitteln Gluten enthalten, damit Sie sie vermeiden können. Alles, was aus Mehl hergestellt ist, steht ganz oben auf der Liste. Folgende Lebensmittel enthalten eindeutig Gluten:

- ✓ Bier
- ✓ Brezeln
- ✓ Brot
- ✓ Brötchen
- ✓ Kekse, Kuchen und die meisten anderen Backwaren
- ✓ Cracker
- ✓ Nudeln
- ✓ Pizza

Doch es gibt auch verbotene Lebensmittel, die weniger offenkundig sind. Wenn Sie glutenfrei leben wollen, müssen Sie immer alle Angaben zu den Inhaltsstoffen auf den Verpackungen lesen und die Produkte sorgfältig auswählen. Informieren Sie sich bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. Nur so können Sie sich sicher sein, was Sie essen dürfen und was nicht. (Mehr zum Thema erfahren Sie in [Kapitel 5](#).)



Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. gibt jährlich eine Aufstellung glutenfreier Lebensmittel heraus. Die Daten können Mitglieder der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. ganz einfach und bequem über die DZG App abrufen.

Glutenhaltige Lebensmittel sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe nicht verwenden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie auf alles verzichten müssen. Lebensmittelproduzenten stellen heutzutage leckere glutenfreie Varianten aller möglichen Produkte her. Um welche Produkte es sich dabei handelt und wo man sie kaufen kann, erfahren Sie in [Kapitel 8](#).

Weizenfrei heißt nicht glutenfrei

Sie werden viele Produkte finden, die als weizenfrei deklariert sind – das bedeutet jedoch nicht, dass sie auch glutenfrei sind. (Einige Produkte, die Dinkel oder Kamut enthalten, sind nicht wirklich weizenfrei.)



Gluten ist in Weizen, aber auch in Roggen und Gerste enthalten. Ein Produkt kann zwar weizenfrei sein, aber andere glutenhaltige Zutaten wie Malz, das aus Gerste gewonnen wird, enthalten. In diesem Fall ist das Lebensmittel zwar weizen-, aber nicht glutenfrei.

Der Nutzen einer glutenfreien Lebensführung

Ein glutenfreies Leben dreht sich nicht nur um eine bestimmte Diät, die eingehalten werden muss. Sicherlich geht es in diesem Buch auch um Lebensmittel, doch die Diät selbst nimmt nur ein paar Seiten in Anspruch. Glutenfrei leben bedeutet weit mehr, als nur das Gluten aus Ihrer Ernährung zu verbannen. Es beeinflusst alle Bereiche Ihres Lebens. Das reicht von der Art, wie und mit wem Sie kommunizieren, bis hin zur Pflege sozialer Kontakte, Bestellungen im Restaurant und emotionalen Veränderungen.

Es ist sehr wichtig, die Kontrolle über die Ernährung zu haben. Wenn Ihre Kinder betroffen sind und sich glutenfrei ernähren müssen, dann helfen Sie ihnen dabei, diese Kontrolle zu erlangen. Wenn Sie lernen, glutenfrei zu leben, können Sie anderen etwas über das Thema Ernährung beibringen. Sollte sich das nach viel Arbeit anhören, können Sie sich entspannen. Ich werde Sie dabei unterstützen.

Sie haben viele Mitstreiter. Die glutenfreie Ernährungsweise hat sich aus verschiedenen Gründen weit verbreitet. Hauptsächlich, weil sich die Menschen oft besser fühlen, wenn sie auf Gluten verzichten. In diesem Abschnitt erfahren Sie, welche emotionalen Vorteile Ihnen die glutenfreie Ernährung bringt.

Die Menschen suchen heutzutage nach schnellen Lösungen oder Wundermitteln und werfen schnell mal eine Pille ein, um sich besser zu fühlen. Wenn ihnen schnelle Hilfe versprochen wird, kaufen sie fast alles. Den Lebenswandel und die Ernährung zu ändern, ist weder leicht noch geht es schnell. Doch der Nutzen, der Ihnen ein glutenfreies Leben liefern kann, ist enorm. Ohne Operationen oder Medikamente.

Essen sollte nicht wehtun

Durch Essen sollten Sie sich gut fühlen und voller Energie sein und keine Schmerzen haben. Doch wenn Sie Lebensmittel zu sich nehmen, die Ihr Körper nicht verträgt, macht er Ihnen meist recht deutlich klar, dass Sie lieber darauf verzichten sollten.

Unverträgliche Nahrungsmittel können Blähungen, Durchfall, Verstopfung oder Übelkeit hervorrufen. Doch es können auch Symptome auftreten, die nicht direkt mit dem Verdauungstrakt in Verbindung gebracht werden. Dazu zählen Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depressionen, Gelenkschmerzen und Atemwegsbeschwerden. Sie müssen »nur« herausfinden, was Ihr Körper nicht verträgt, und es vom Speiseplan streichen – schon geht es Ihnen besser. Wenn Sie nur das Richtige essen, werden Sie sich auch wieder wohlfühlen.

Abstinenz stärkt den Darm

Wenn Gluten Sie krank macht, spielen sich schlimme Kämpfe in Ihrem Darm ab. Die Oberflächenzellen, die den Dünndarm auskleiden, besitzen fadenförmige Zellfortsätze, die Mikrovilli oder auch Bürstensaum genannt werden. Diese Mikrovilli sollen die Oberfläche des Dünndarms vergrößern, damit er mehr Nährstoffe aufnehmen kann. Bei Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit hält der Körper das Gluten für ein Gift und bekämpft es. Die Entzündung schädigt durch die Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen auch die Mikrovilli, die dadurch immer mehr verkümmern.

Diese verkümmerten Mikrovilli können keine Nährstoffe mehr aufnehmen. Dadurch rauschen alle nützlichen Stoffe einfach vorbei und Sie werden nicht ausreichend mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen oder anderen wichtigen Nährstoffen versorgt. Dieser Zustand wird auch als *Malabsorption* bezeichnet.

Doch machen Sie sich keine Sorgen. Diese Geschichte hat ein Happy End. Ihre Mikrovilli sind hartnäckige kleine Dinger. Wenn Sie kein Gluten mehr essen, werden sie sich früher oder später wieder aufbauen. Sie werden wieder zu voller Größe erwachsen und Nährstoffe aufnehmen können. Ihre Gesundheit wird dadurch vollständig wiederhergestellt werden. Deshalb habe ich gesagt, dass Abstinenz den Darm stärkt.

Übrigens wird in den Mikrovilli des Dünndarms auch ein Enzym produziert, das Laktase genannt wird. Die Laktase hat die Aufgabe, den Milchzucker (Laktose) aufzuspalten. Sind die Mikrovilli durch die Glutenunverträglichkeit geschädigt, kann dadurch parallel eine Milchzuckerunverträglichkeit bestehen. Wenn Sie sich glutenfrei ernähren und die Mikrovilli sich wieder regenerieren, wird in den meisten Fällen auch wieder das Enzym Laktase gebildet, sodass Sie wieder Milchprodukte vertragen.

Der gesundheitliche Nutzen einer richtigen Ernährung

Schon Maimonides, ein Arzt im 12. Jahrhundert, war der Ansicht, dass dem Darm eine wichtige Funktion für die Gesundheit zukäme und der Mensch dafür sorgen solle, dass sein Darm immer entspannt sei. Darüber gibt es keinen Zweifel. Wenn Ihr Darm nervös und verspannt ist, wirkt das auf alle anderen Bereiche Ihres Körpers. Das ist vergleichbar mit der Situation, wenn Sie gute Laune haben und Ihr Freund schrecklich mürrisch ist – zum Schluss haben auch Sie schlechte Laune. Ein übel gelaunter Darm kann Ihrem gesamten Körper die Energie rauben.

Wie Ihr Körper auf das unverträgliche Gluten reagiert, lässt sich nicht vorhersagen.

Manche Menschen bekommen Kopfschmerzen, fühlen sich müde und abgeschlagen, haben Gelenkschmerzen, Depressionen oder sind unfruchtbar. Diese Symptome scheinen auf den ersten Blick nicht mit dem Darm oder der Ernährung in Zusammenhang zu stehen.

Doch diese Symptome sind, wie zahlreiche andere auch, Symptome der Zöliakie und Glutenunverträglichkeit. Menschen, die an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leiden, haben manchmal auch Symptome im Verdauungstrakt. Doch weit häufiger macht sich diese Erkrankung außerhalb des Magen-Darm-Trakts bemerkbar.

Wenn Sie kein Gluten vertragen, kann Ihnen eine glutenfreie Diät helfen, folgende Symptome zu lindern:

- ✓ Magen-Darm-Beschwerden (Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Erbrechen, Sodbrennen und Saurereflux)
- ✓ Gewichtsabnahme oder -zunahme
- ✓ Müdigkeit
- ✓ Konzentrationsstörungen
- ✓ Kopfschmerzen (einschließlich Migräne)
- ✓ Depressionen
- ✓ Gelenk-, Knochen- oder Muskelschmerzen
- ✓ Unfruchtbarkeit
- ✓ Atemwegserkrankungen

Diese Liste ist eindrucksvoll, nicht wahr? Es ist sicherlich schwer zu glauben, dass sich so verschiedene Beschwerden lindern lassen, indem man nur einen einzigen Inhaltsstoff aus seiner Ernährung verbannt. Doch es ist wahr. Wenn Sie bedenken, dass unverträgliche Lebensmittel Gift für Ihren Körper sind, wird verständlich, wieso er derart darauf reagiert.

Bei Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, kann die Aufnahme von Gluten die Symptome psychischer Erkrankungen verschlimmern. (Mehr zu diesem Thema erfahren Sie in [Kapitel 2.](#)) Einige Wissenschaftler glauben, dass sich folgende Erkrankungen durch eine glutenfreie Ernährung beeinflussen lassen. Beweise gibt es dafür noch nicht, aber ein Versuch kann probeweise gemacht werden:

- ✓ Autismus
- ✓ Schizophrenie und andere Gemütskrankungen
- ✓ Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit und ohne Hyperaktivität AD(H)S

Millionen Menschen leiden unter einer Weizenallergie. Diese unterscheidet sich jedoch

von der Glutenunverträglichkeit und der Zöliakie. Betroffene müssen auf Weizen verzichten.

Aber ich dachte, Weizen ist gut für mich!

Jeder, der auf diesem Planeten lebt, stößt auf Informationen, die den Wert des Weizens für uns unterstreichen – besonders in der Form von Vollkorn. Weizen und andere Getreide nehmen einen großen Teil der Ernährungspyramide ein. Das legt die Schlussfolgerung nahe, dass Sie viel davon essen sollten. Außerdem gilt das Getreide als sehr gute Quelle für Nähr- und Ballaststoffe. Weizen enthält viele gesunde Stoffe, die Sie jedoch auch in anderen Nahrungsmitteln finden können. Warum ist Weizen die Wurzel so vieler gesundheitlicher Probleme? Hier einige Gründe dafür, warum Weizen nicht immer oder bei allen Menschen der Schlüssel zur Gesundheit sein kann:

Weizen gibt es erst seit gestern

Weizen gibt es, seit der Mensch Ackerbau betreibt. Das ist erst seit etwa 10.000 Jahren der Fall. Evolutionär betrachtet also erst seit gestern. Davor hat sich der Mensch von Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Obst und Gemüse ernährt.

Als der Weizen auf den Speiseplan trat, war er völlig fremd. Der menschliche Körper musste erst lernen, ihn zu vertragen. Bei vielen Menschen ist das heute noch nicht der Fall.

Weizen macht den Darm durchlässig

Wenn der Mensch Weizen verzehrt, produziert er das Protein *Zonulin*. Der Dünndarm ist mit einer Zellschicht ausgekleidet, durch die die meisten Stoffe nicht allein hindurchgelangen können. Das Zonulin befindet sich auf dieser Zellschicht und wartet auf die Nährstoffe, die den Dünndarm passieren. Kommen wichtige Vitamine oder Mineralstoffe vorbei, gibt das Zonulin ein Signal, damit sich winzige Kanäle öffnen und diese Stoffe ins Blut gelangen können. Das Blut transportiert diese Nährstoffe dann in andere Bereiche des Körpers.

Doch manche Menschen produzieren zu viel Zonulin, wenn sie Weizen essen. Dann öffnen sich diese Kanäle zu stark. Diese erhöhte Durchlässigkeit der Innenauskleidung des Dünndarms, auch Syndrom des undichten Darms genannt, kann viele verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen.

Das Essen meistern

Dieses Buch handelt von einem Lebensstil, nicht von einer Diät. Doch egal, wo dieser Lebensstil Sie auch hinführt – ein glutenfreies Leben dreht sich immer wieder um eine Sache: das Essen.

Wenn Sie Küchenmuffel sind und nun Angst haben, dass Sie jeden Morgen um vier Uhr aufstehen müssen, um glutenfreies Brot zu backen oder frische Nudeln