

Weizenallergie, Glutenallergie

Bei der Weizenallergie genügen bereits kleinste Mengen von weizenhaltigen Lebensmitteln um allergische Symptome auszulösen. Auch weizenähnliche Getreidearten, wie Dinkel und Einkorn sind betroffen.

Auslöser einer Weizenallergie sind Eiweißbestandteile wie Weizen-Albumin, Globulin und Gluten (Klebereiweiß). Albumin und Globulin kommen hauptsächlich in der äußeren Schale des Korns vor, das Klebereiweiß Gluten im Mehlkörper.

Unverträglich sind eigentlich ganz bestimmte Getreideeiweiße, sogenannte Prolamine (Gliadin im Weizen, Secalin im Roggen, Hordein in der Gerste und teilweise Avenin im Hafer).

Die allergische Reaktion wird erst hervorgerufen, wenn die Weizenmehl oder andere Getreideprodukte im Dünndarm verdaut werden. Dann werden die Allergene freigesetzt, von denen es etwa 40 gibt. Sie sitzen direkt unter der Schale des Korns und sind hitzeresistent. Durch das Kochen können sie also nicht unschädlich gemacht werden.

Sobald der Körper mit dem Weizen-Allergen in Berührung kommt, produziert er Antikörper, die den vermeintlichen Feind bekämpfen. Dadurch werden Entzündungen ausgelöst, die sich in Form verschiedener Symptome der Haut und anderer Organen bemerkbar machen.

Die Symptome der Weizenallergie sind vielfältig. Sie machen sich entweder sofort, innerhalb von Stunden oder erst nach ein bis zwei Tagen nach der Nahrungsmittelaufnahme bemerkbar.

- Symptome an Mund, Nase, Augen und Rachen
- Schwellung, Jucken oder Kratzgefühl
- Symptome der Haut
- Neurodermitis (atopisches Haut-Ekzem), Nesselsucht (Urticaria), Quaddeln auf der Haut, Haut-Juckreiz
- Symptome der Lunge
- Asthma, Atemnot, Bäckerasthma
- Symptome am Magen-Darm-Trakt
- Krämpfe, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall (Diarrhoe), Entzündungen in Darm oder Speiseröhre.

Chronisch kann es dann durch Schädigung der Darmzotten zu Nährstoffdefiziten kommen, wenn die Nährstoffe nicht mehr ausreichend vom Körper aufgenommen werden können. Außerdem kann es zu einem Leaky Gut Syndrom kommen, bei dem Stoffe unkontrolliert aus dem Darm ins Blut gelangen können.

Allergischer Schock kann als Extremausprägung auftreten.

Sonstige Formen der Weizenallergie

Eine Form der Weizenallergie ist das **Bäckerasthma**. Dieses wird ausgelöst, wenn staubendes Mehl eingeatmet wird und kann neben Erkrankungen der Nasenschleimhaut und Augen, auch Asthma, Kontakt-Ekzeme auf der Haut hervorrufen.

Weizenpollen-Allergie verursacht hauptsächlich im Monat Juni zur Blütezeit des Weizens Beschwerden. Auslöser sind die Weizenpollen in der Luft. Bei allen Getreidepollenallergikern kann eine sogenannte Kreuzreaktionen beim Verzehr von weizenhaltigen Nahrungsmitteln auftreten.

Die Ausprägung der Symptome ist jedoch nie so stark, dass es für die Betroffenen lebensbedrohlich wird.

Eine Sonderform der Weizenallergie ist die sogenannte **WDEIA** (wheat dependent exercise induced anaphylaxis). Dies ist eine weizenabhängige, anstrengungsinduzierte Allergie. Hier tritt ein allergischer Schock nur dann auf, wenn die Aufnahme von Weizen mit einem bestimmten auslösenden Faktor kombiniert wird. Dies kann eine körperlicher Anstrengung, ein Medikament oder Alkohol sein. Ohne diesen Faktor wird weizenhaltige Nahrung hingegen gut vertragen.

Zöliakie

Bei einer **diagnostizierten aktiven Zöliakie** ist lebenslang auf eine strenge glutenfreie Diät zu achten. Glutenhaltige Lebensmittel dürfen nicht mehr verzehrt werden. Wird kein Gluten mehr mit der Nahrung aufgenommen, heilt der geschädigte Darm und arbeitet wieder normal. Die Zöliakie und die Weizenallergie sind nicht dasselbe.

Nach derzeitigem Wissensstand ist die Zöliakie eine Mischform aus Allergie und Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem betrachtet Gluten fälschlicher als etwas Feindliches und bekämpft es: Abwehrzellen bilden sogenannte Antikörper, die sich einerseits gegen Gluten, andererseits gegen körpereigene Strukturen (die sogenannte Tissue-Transglutaminase) richten. Das Resultat ist eine Entzündung und in weiterer Folge eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut.

Durch konsequente glutenfreie Ernährung können die Symptome der Zöliakie behandelt werden, die eigentliche Krankheit bleibt jedoch ein Leben lang bestehen. Vorsicht ist geboten, denn selbst kleinste Mengen an Gluten können den Darm schädigen. Bereits 1/8 Gramm Weizen reicht dafür aus. Aber auch, wenn bei Diätverstößen keine Beschwerden bemerkbar sind, darf die glutenfreie Ernährung nicht aufgegeben werden.

Glutenfreie Ernährung

Verbotene Getreidesorten:

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Dinkel, Kamut, Einkorn, Urkorn, Triticale, Durum und sonstige Weizenabkömmlinge

Gluten ist in den folgenden Produkten enthalten

- Brot, Brötchen
- Baguette, Gnocchi
- Paniertes Fleisch, in Mehl gewendeter Fisch
- Pizza, Nudeln, Knödel
- Kuchen, Torten
- Eiswaffeln
- Salzstangen, Knabbergebäck
- Blätterteigteilchen
- Hefestückchen
- Kekse, Müsliriegel
- alle Biersorten, Malzbier, Malzkaffee und andere Malzgetränke, Malzbonbons

Lebensmittel mit (verstecktem) Gluten:

Vorsicht ist geboten bei Fertigprodukten, die oft Mehl, Weizenstärke, Weizenkleie oder auch direkt Gluten als Bindemittel enthalten, wie zum Beispiel:

- gebundenen Soßen
- Suppen
- Fertiggerichten
- Pudding
- Pommes Frites
- Kroketten
- Kartoffelpuffer
- Aufschnitt / Würstchen
- Frischkäsezubereitungen mit Kräutern
- Eis
- Soja-Soße
- Lakritze
- Nuss-Nougat-Cremes
- Milchprodukten mit Frucht
- fettreduzierten Produkten
- Chips, Flips & Co
- Ketchup, Senf, Mayonnaise
- Schokolade
- Gewürzmischungen

Wichtig ist neben der glutenfreien Nahrungsmittelauswahl auch die richtige Lagerung sowie Zubereitung der Speisen, um Verunreinigungen mit Gluten zu vermeiden. Bereits geringe Mengen an Gluten sind schädlich.

Sollten sie also im gleichen Haushalt glutenhaltige Lebensmittel für andere Personen verwenden, ist die Verunreinigung von Arbeitsgeräten (wie Toastern, Backformen, Getreidemühlen, Kochlöffeln, Geschirrtüchern, Arbeitsflächen) problematisch.

Weitere versteckte Glutenquellen

Folgende Produkte können Gluten enthalten

- Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel z. B. in Form von Dragees. Gluten muss im Beipackzettel verzeichnet sein.
- Kosmetika (wie Lippenstifte) und
- Zahncremes

Glutenfreies Getreide:

- Reis
- Mais
- Wildreis
- Hirse
- Buchweizen
- Amarant
- Quinoa

•
Alternativen zu glutenhaltigen
Getreideprodukten:

Buchweizen
Canihua
Hafer (glutenfrei)
Hirse
Amaranth
Mais / Maisstärke
Polenta / Maisgries
Quinoa
Johannisbrotmehl
Goldhirse
Kartoffeln
Kichererbsen
Tapioka
Teffmehl
Guarkernmehl
Reis
Kiwicha
Zuckerrübenkleie

Glutenfreies Mehl zum Backen

Reismehl
Vollkornreismehl
Maismehl
Buchweizenmehl
Kastanienmehl
Kartoffelmehl
Sojamehl
Kichererbsenmehl
Teffmehl (aus Zwerghirse)
Amarant-Mehl
Quinoa-Mehl
Jamswurzelmehl
Maniok- oder Tapiokamehl
Hanfmehl
Kokosmehl
Lupinenmehl
Linsenmehl
Leinsamenmehl
Hirsemehl (Milomehl, Sorghum Mehl)
Chia Mehl
Traubenkernmehl

Die folgenden Lebensmittel sind im unverarbeiteten Zustand von Natur aus glutenfrei:

- Obst und Gemüsesorten
- Kartoffeln
- Salate
- Milch
- Naturjoghurt
- Buttermilch
- Quark
- Butter
- Frischkäse natur
- Naturkäse
- Pflanzenöle
- Fleisch
- Fisch und Meeresfrüchte
- Zucker
- Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- reine Gewürze und Kräuter
- Eier

Diese verarbeiteten Lebensmittel sind glutenfrei

- Tofu, Sojamilch
- Mozzarella in Salzlake
- reine Fruchtsäfte
- Wasser
- Wein
- Sekt

Glutenfreie Produkte

Für die glutenfreie Ernährung (Zöliakie-Diät) bieten Reformhäuser, Naturkostläden, Supermärkte und Drogerien spezielle Produkte.

Diese Lebensmittel sind entweder mit der Aufschrift "glutenfrei" gekennzeichnet oder sie enthalten das "Glutenfrei-Symbol" (Kreis mit der durchgestrichenen Ähre), das die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. (DGZ) vergibt

Gluten auch in...

1. Rührei und Omelett

Wenn Sie zu Hause Rührei oder Omelett zubereiten, dann verwenden Sie dazu höchstwahrscheinlich das eine oder andere Bio-Ei, vielleicht zusätzlich frische gehackte Kräuter oder gebratene Zwiebeln oder Gemüse und etwas Fett für die Pfanne.

Im Restaurant jedoch kann es sehr gut sein, dass in die Omelette Rezeptur Mehl oder andere glutenhaltige Bindemittel gerührt werden, um eine gewisse Luftigkeit zu erreichen. Wenn Sie sich im Restaurant also ein Eiergericht bestellen, dann fragen Sie nach, ob Gluten bzw. Mehl enthalten ist.

2. Suppen

Eine weitere Glutenquelle können Suppen und Sossen sein. Suppen und Sossen werden gerne mit der traditionellen Mehlschwitze aus Weizenmehl und Fett angepöckelt und sind daher häufig bemerkenswerte Glutenquellen. Oft denken die Köche selbst nicht daran und loben ihre Suppen als glutenfrei aus.

Schliesslich sind weder Nudeln noch Klösse und auch keine Croutons enthalten. An das "bisschen" Mehl in der Mehlschwitze denkt dabei vielfach keiner mehr.

3. Hackfleisch

Hamburger, Frikadellen, Fleischklösse, Hackbraten und viele andere Hackfleischgerichte mehr enthalten sehr oft Semmelbrösel oder altbackenes Brot und eignen sich daher nicht für eine glutenfreie Ernährung – es sei denn, man macht sie selbst.

In diesem Fall verwendet man bei weizenfreier Ernährung etwas Haferkleie oder man wählt eine Rezeptur, die ganz ohne Kohlenhydrate auskommt.

4. Pommes Frites

Glauben auch Sie, dass Pommes Frites aus nichts anderem bestehen als aus in Öl frittierten Kartoffelstiftchen? Weit gefehlt! Pommes Frites aus dem Tiefkühlregal des Supermarkts oder auch Pommes Frites im Restaurant sind oft bestäubt mit Mehl, damit sie später knuspriger werden.

Sind sie tatsächlich mehl- und glutenfrei, dann kann es sein, dass man sie im selben Öl frittiert, in dem zuvor Mehl- und Glutenhaltiges brät, so dass auch an den ursprünglich glutenfreien Produkten später glutenhaltige Partikel haften können. Dasselbe gilt für ähnliche Fertigprodukte wie Kartoffelpuffer sowie natürlich für Paniertes wie Krokette etc.

5. Chinesisches Essen

Im China-Restaurant scheinen die Gerichte sehr übersichtlich und ganz natürlich zu sein. Auf den ersten Blick liegen da nur Fleisch, Reis und Gemüse auf dem Teller – von Weizen oder Gluten keine Spur. In der chinesischen Küche wird aber auch gerne mit Fertigsaucen gearbeitet, die oft auch Weizen oder Gluten enthalten.

Das kann sowohl die Sojasauce als auch die Fischsauce sein. Wer daher auf Gluten sehr empfindlich reagiert, kann im China-Restaurant oft nur wenig essen.

6. Gemüse

Selbst ganz normales Gemüse, das wie gedämpft oder gebraten aussieht, kann Ihnen eine kleine, aber spürbare Glutenmenge bescheren. Manche Restaurants – besonders jene, die Pastagerichte servieren – nutzen das Pasta-Kochwasser auch für das Blanchieren von Gemüse, so dass an diesem dann unsichtbare Glutenreste haften können.

7. Haushaltsgeräte

Sehr seltsam, werden Sie jetzt denken. Seit wann gehören Haushaltsgeräte zu den Glutenquellen und vor allem, seit wann isst man sie? Haushaltsgeräte werden dann zu Glutenquellen und können für Glutenintolerante dann problematisch werden, wenn es sich z. B. um einen Toaster handelt, in dem zuvor glutenhaltiges Brot getoastet wurde und er infolgedessen noch voller glutenhaltiger Krümel ist, die dann auch auf das anschliessend getoastete glutenfreie Brot gelangen können.

Auch eine Getreidemühle sollte nicht zur Glutenquelle werden, wenn im Haushalt ein glutenintoleranter Mensch lebt. Es sollten dann in dieser Getreidemühle keine glutenhaltigen Getreide gemahlen werden. Vorsicht ist auch beim Grill geboten, auf dem glutenhaltige Brötchen oder panierte Schnitzel grilliert wurden.

Menschen, die extrem glutenempfindlich sind, sollten daher ihre eigenen Haushaltsgeräte besitzen, die dann kein anderes Familienmitglied mit glutenhaltigen Lebensmitteln "verunreinigen" darf und die dann auch nicht zu gefährlichen Glutenquellen werden können. Dazu gehört neben den oben genannten Gerätschaften auch der Flocker.

8. Lippenbalsam

Manche Kosmetikprodukte – wie Lippenbalsam und Zahncreme – können Glutenquellen sein. Sie werden automatisch auch zu einem gewissen Teil geschluckt. Hier sollten Glutenempfindliche einen sorgfältigen Blick auf die Inhaltslisten der Produkte werfen, die zeigen, ob hier eine verborgene Glutenquelle enthalten ist.

Tauchen dort Zutaten mit den Begriffen Triticum (Weizen, z. B. Triticum aestivum, Triticum vulgare), Hordeum (Gerste) oder Avena (Hafer) auf, dann ist von einer Glutenbelastung auszugehen.

9. Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente

Sehr viele Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und auch Medikamente können ebenfalls Glutenquellen sein. Diese Produkte enthalten häufig Füllstoffe. Oft ist es die glutenfreie Maisstärke. Es können jedoch auch glutenhaltige Füllstoffe sein, so dass man bei der Wahl solcher Produkte gewissenhaft abklären sollte, was genau enthalten ist, um nicht versehentlich eine Glutenquelle zu schlucken.

Bei einer Zöliakie, die auch kleinste Glutenspuren übel nimmt, ist also beim Einkauf oder beim Speisen im Restaurant/in der Kantine sehr aufmerksam darauf zu achten, nur wirklich glutenfreie Produkte auszuwählen und potentielle Glutenquellen zu meiden.

Eine Glutensensitivität ohne Zöliakie verlangt ein nicht ganz so strenges Vorgehen. Doch sollte man auch hier wenigstens die in den Punkten 1 bis 4 beschriebenen möglichen Glutenquellen berücksichtigen und tunlichst umgehen.