

## Weizen-Sensitivität / Gluten-Sensitivität / Zöliakie

Immer mehr Leute berichten, dass es ihnen besser gehe, seit sie Weizen oder Gluten meiden. Es gibt neue wissenschaftliche Hinweise, dass nicht nur **Gluten** (Gliadin) an sich, sondern auch andere Stoffe im Getreide, insbesondere im Weizen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ein Problem sein könnten.

Einer dieser kritischen und in Verdacht geratenen Stoffe heisst **ATI** (Abkürzung für Amylase-Trypsin-Inhibitoren). Diese ATIs sind natürlich vorkommende Eiweisse im Getreide (ca 4% der Weizeneiweisse), welche die Funktion haben, Schädlinge vom Weizen fern zu halten. ATIs sind natürliche Pestizide/Insektizide. Diese ATIs wurden vor allem im Weizen hochgezüchtet, womit der Weizen resistenter und ertragreicher wurde.

Im Tierversuch konnte gezeigt werden, dass diese ATIs unser Immunsystem aktivieren und damit chronische Entzündungen im Darm verursachen können. Die Forschung um ATIs und Glutenunverträglichkeit steht allerdings erst am Anfang.

Neben Gluten und ATI's können auch gewisse Kohlenhydrate im Getreide unsere Verdauung belasten. Es handelt sich hierbei um sogenannte **FODMAPs**. FODMAPs sind kurzkettige Zucker wie Gluco-oligosaccharide, Fruktane und andere, welche unser Dünndarm nicht gut aufspalten und aufnehmen kann und von den Bakterien im Dickdarm zu darmreizenden Stoffen und zu Gasen abgebaut werden.

Ur-Dinkel, Emmer und Einkorn haben weniger von ATIs und auch weniger FODMAPs als Weizen und sind dadurch verträglicher.

Es gibt 5 beschriebene Unterformen der Weizen-/Glutenunverträglichkeit:

1. **Weizenallergie**: z.B. Bäcker-Asthma, Mehlstauballergie: erkennbar mit Blut- und Hauttests. Ist selten. Gänzlichliches Meiden von Weizen und anderen Getreidesorten ist notwendig.
2. **Zöliakie/Sprue**: erkennbar mit Bluttest (Antikörper) oder in der Gewebeprobe aus dem Dünndarm (Gastroskopie). Die Zöliakie erfordert ein absolutes Meiden von Gluten. 1% der Bevölkerung leidet an dieser Krankheit.
3. **Glutenunverträglichkeit**, ohne dass eine Zöliakie vorliegt: Diese Diagnose kann nur durch das Weglassen und Wiedereinführen von Gluten gestellt werden. Auf Gluten muss nicht ganz verzichtet werden.
4. **Weizensensitivität**, ohne dass eine Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit vorliegen: Kann nur durch das Weglassen und Wiedereinführen von Weizen festgestellt werden. Hier spielen möglicherweise die oben erwähnten ATIs eine Rolle. Weizen kann z.B. durch Ur-Dinkel, Emmer, Einkorn ersetzt werden.
5. **Reizdarmsyndrom**: Unverträglichkeit von Fetten, unverdaulichen Zuckern (FODMAPs) und anderen Reizstoffen. Getreide mit viel Gluten enthalten in der Regel auch viele unverdauliche Zucker (FODMAPs). Ur-Dinkel ist diesbezüglich besser verträglich als Weizen.

Falls Sie das Gefühl haben, auf Weizen oder Gluten mit Darmproblemen zu reagieren, empfehlen wir Ihnen folgendes Vorgehen:

- Ausschluss einer Zöliakie/Sprue mittels Bluttest (Antikörper gegen Gluten/Gliadin) oder einer Gewebeentnahme aus dem Zwölffingerdarm bei einer Magenspiegelung.  
Zum Screening von Verwandten kann ein genetischer Bluttest (HLA-DQ2 und HLA-DQ8) die Veranlagung für eine Zöliakie/Sprue ausschliessen (aber nicht nachweisen!).
- Konnte eine Zöliakie/Sprue ausgeschlossen werden, empfiehlt sich eine eingehende analytische professionelle Ernährungsberatung mit dem Ziel, die für Sie richtigen Ernährungsempfehlungen festzulegen: Weniger oder fast kein Gluten? Weniger Weizen? Eher Alternativen wie Reis, Mais oder Ur-Dinkel? Möglicherweise spielen auch schlecht verdauliche Zucker (abgekürzt FODMAPs) wie Milchzucker, Fruchtzucker und Zuckerersatzstoffe (in Kaugummis, Dröpsli, Süssgetränken etc.) eine wichtige Rolle.  
Die Ernährungsberatung ist eine Pflichtleistung der Krankenkassen-Grundversicherung.

Zum besseren Verständnis der verschiedenen Getreideunverträglichkeiten kann auch der folgende **YouTube-Kurzfilm** beitragen: Protein ATI in Weizen macht krank. ARD-Mittagsmagazin