

TASTY (KÖSTLICH)? Das Gluten-Problem

Text: Ulrike Icha

Ein Bissen Brot kann oft schon ausreichen: es folgen Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall oder Hautprobleme, Migräne, Müdigkeit oder sogar eine depressive Verstimmung. Millionen Menschen leiden unter vielfältigen Symptomen. Dabei ist der Grund für die Beschwerden häufig nur einer: Gluten.

WAS IST GLUTEN?

Gluten ist umgangssprachlich ein Überbegriff für einen Proteinkomplex im Getreide. Genaugenommen ist mit Gluten das Speicherprotein im Weizen und Dinkel gemeint. Solche Speicherproteine kommen auch in anderen Getreidesorten vor - mit anderen Bezeichnungen. Bei Roggen heißt es Secalin, bei Hafer heißt es Avenin, bei Gerste heißt es Hordein.

Der Einfachheit halber spricht man aber allgemein von Gluten. In Verbindung mit Wasser bildet Gluten sogenanntes **Klebereiweiß**. Dieses bildet das Teiggerüst bei Brot und Gebäck. Gluten sorgt im Weizenteig auf der Gare dafür, dass das Gärgas (Kohlendioxid) gehalten wird und somit das Gebäck aufgehen kann. Im fertigen Gebäck sorgt das geronnene Klebergerüst dafür, dass das Gebäck seine Form behält.

Für die vegane Ernährung wird im Handel als Fleischersatz *Seitan*, auch unter der Bezeichnung *Weizenfleisch* bekannt, angeboten: Zur Herstellung von Seitan wird zunächst Weizenmehl mit Wasser zu

einem Teig verknetet und nach einer Ruhezeit wiederholt durch Kneten unter Wasser ausgewaschen, wodurch dem Teig ein Großteil der Stärke entzogen wird und eine zähe, glutenreiche Masse zurückbleibt. Eine japanische Abwandlung des Seitans ist Fu („Fu“, wörtlich „Gluten“)⁽¹⁾.

Getreide mit hohem Glutengehalt sind Dinkel (10,3 g/100 g Mehl Typ 630), Weizen (9,8 g/100 g Mehl Typ 405), Kamut, Emmer, Einkorn und Hartweizen. Einen niedrigeren Anteil an Klebereiweiß haben Roggen (3,2 g/100 g Mehl Typ 815), Hafer (5,6 g/100 g Vollkornmehl) und Gerste (5,6 g/100 g). Getreidearten wie Teff, Hirse, Mais und Reis sowie Pseudogetreide wie Quinoa, Amarant und Buchweizen sind glutenfrei.⁽²⁾

KRANKMACHER: GLUTEN

Die toxischen und deswegen gesundheitsstörenden Proteine des Glutens sind vor allem die Gliadine.

Gliadin löst in der Darmschleimhaut die Freisetzung von Zonulin aus. Zonulin ist

ein Protein, das mit der Schleimhaut reagiert und sie durchlässig macht, sodass unverdaute Nahrungsreste durch die Darmwand in das Blut gelangen. Zusätzlich verwandelt sich Gluten in Verbindung mit Wasser und Wärme zum schwerverdaulichen Klebereiweiß, was sich, wie die Bezeichnung schon erraten lässt, im wahrsten Sinne des Wortes zwischen die Darmzotten "klebt". Der Darm möchte die Eiweiße loswerden und versucht mit Mikroentzündungen gegenzusteuern. Das Resultat ist: Übersäuerung und in weiterer Folge eine noch stärkere Durchlässigkeit des Darms. Weitere Belastungen machen eine Regeneration des Darms unmöglich.

Solch eine defekte Darmschleimhaut (Leaky Gut) kann wichtige Nährstoffe nicht optimal resorbieren, sodass in weiterer Folge Mangelerscheinungen, wie etwa Eisenmangel, entstehen.

An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass nicht nur Gluten die Stabilität der Darmmukosa stört. Weitere Übeltäter sind unter anderem: Kasein (Milcheiweiß), Antibiotika, Candidabelastungen und Alkohol. Besonders häufig wird eine Schädigung der

Darmschleimhaut bei Personen beobachtet, die regelmäßig schmerzlindernde, entzündungshemmende, blutverdünnende Medikamente, die sogenannten NSAID (Non-steroidal anti-inflammatory drugs) einnehmen. Dazu zählen unter anderem: Aspirin, Thrombo Ass, Voltaren, Deffamat, Diclofenac, Ibuprofen, Indometacin, Dolgit, Mexalen und viele andere mehr.

Bis zu einem gewissen Grad ist der Körper in der Lage, giftige Substanzen zu neutralisieren. Allerdings hat in den letzten Jahren der Gehalt an Glutenproteinen in Getreidesorten aufgrund von Hochzuchtungen drastisch zugenommen. Der menschliche Körper ist häufig nicht mehr in der Lage, die massenhaften Glutenproteine zu verstoffwechseln.

DIE MILZ ALS OPFER

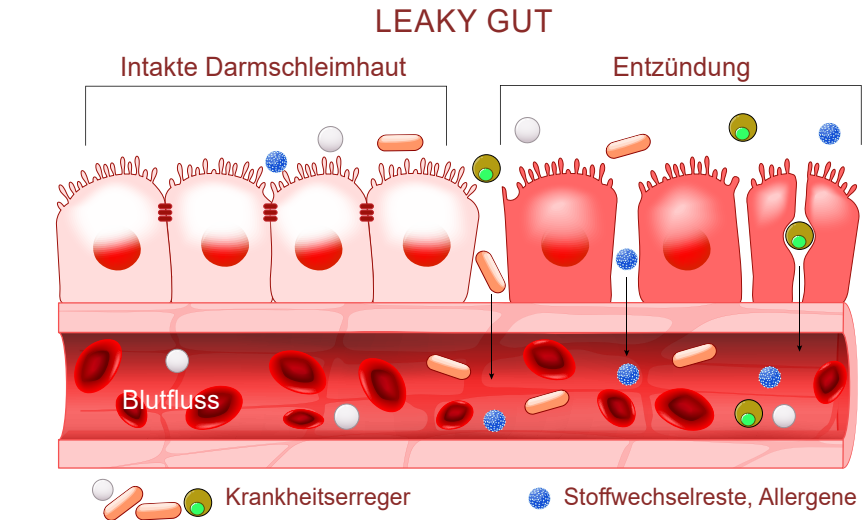
In der traditionellen chinesischen Medizin wird schon lange beobachtet, dass Weizenprodukte die Verdauung überfordern. Weizen & Co werden neben den Milchprodukten zu den "schleimbildenden Lebensmitteln" gezählt und können die Milz überfordern, deren Aufgabe unter anderem der "Schleimabbau" und die Umwandlung der Nahrung in Qi (Lebensenergie) ist. Typisch für ein geschwächtes Milz-Qi sind Verdauungsbeschwerden, die mit Feuchtigkeit einhergehen - etwa Durchfall, Blähungen und Hautausschläge sowie bestimmte Formen von Migräne.

In der Schulmedizin sieht man die Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) als häufigste mit *Hyposplenismus* assoziierte Erkrankung (33 bis 76%). Als *Hyposplenie* oder *Hyposplenismus* bezeichnet man eine deutliche reduzierte Organfunktion der Milz. Patienten mit *Hyposplenie* leiden unter einer erhöhten Infektanfälligkeit, da die Filterfunktion des Milzgewebes für Bakterien und Parasiten unzureichend ist. Die Stärke des Effekts ist abhängig vom genauen Ausmaß der Funktionsminderung. Die Bildung von IgM-Antikörpern ist ebenfalls gestört.

Der *Hyposplenismus* korreliert mit der Dauer der Gluten-Exposition. Glücklicherweise kann sich die Milzfunktion durch Umstellung der Ernährung auf gänzlich glutenfreie Kost gut regenerieren.

GLUTENBEDINGTE STÖRUNGEN

Leider wird noch nicht von allen Schulmedizinern die Sensitivität auf Nahrungsbestandteile akzeptiert. Wenn Allergietests oder Darmbiopsien keine Hinweise auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten geben, wird nicht mehr weiter nachgefragt und die Symptome werden dann als "psycho-



somatisch" abgetan. Erst 2012 einigten sich Wissenschaftler aus der Glutenforschung auf eine neue Klassifizierung glutenbedingter Störungen:

1. **Allergie (z. B. Weizenallergie)**
2. **Autoimmunerkrankung (z. B. Zöliakie, Gluten-Ataxie, Dermatitis)**
3. **Immunvermittelte Reaktion (Glutensensitivität)**

Der schwedische Psychiater Dr. Harald Blomberger weist eindringlich darauf hin, dass glutenreiche Ernährung mit vielerlei körperlichen und psychischen Krankheitsbildern zusammenhängen können und dass schon allein das Weglassen dieser Nahrungsbestandteile in den meisten Fällen eine Besserung der Symptome bringt. Als mögliche Leiden nennt er in erster Linie: Bauchschmerzen, Durchfall, Müdigkeit, Hautausschläge, Taubheitsgefühl in den Extremitäten, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Depressionen, Psychosen, Zwangsstörungen, Autismus, ADHS, ADS, Asperger-Syndrom, Lernstörungen, Angst- und Panikstörungen, Bewegungsstörungen.

Bei der **Weizenallergie** können zusätzliche Symptome entstehen, welche die Haut und die Schleimhäute betreffen - wie zum Beispiel Asthma, chronischer Schnupfen, Nesselsucht und Ekzeme.

Bei der **Zöliakie** sind die üblichen Symptome: Durchfall, Verstopfung, aufgedunsener Bauch, Bauchkrämpfe, Untergewicht, Nährstoffmangelscheinungen (Blutarmut, Osteoporose, Arthritis, Depressionen, ...). Häufig leiden die Betroffenen auch unter einer besonderen Form der Akne: *Dermatitis herpetiformis*. Dabei handelt es sich um einen juckenden Hautausschlag - vorwiegend auf Ellenbogen, Knien und Rücken.

Nicht alle Zöliakie-Patienten leiden unter Darmproblemen. Ebenso sind neurolo-

gische Symptome möglich, die sich in Nervenentzündungen, Ataxie (Probleme in der Muskelkoordination, Gang- und Gleichgewichtsstörungen) oder in epileptischen Anfällen sowie in Minderung der geistigen Leistungsfähigkeit bis zur Demenz zeigen können. Die Ursache dieser Störungen liegt vermutlich im Gliadin, welches Antikörper auslöst, die ins Gehirn wandern, wo sie schließlich zellschädigend wirken. Die Symptome ähneln sehr denen von Multiple-Sklerose-Patienten, was nicht selten zu falschen Diagnosen führen kann. Der kanadische Neurologe Dr. David Perlmutter beschreibt in seinem Buch "Grain Brain" (auf Deutsch: "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört") anschaulich, wie drastisch sich die Symptome der MS-diagnostizierten Patienten verbesserten, sobald sie sich an glutenfreie Ernährung hielten.

Glutensensitive Personen weisen in den schulmedizinischen Tests keine Glutnantikörper auf und leiden trotzdem an typischen Symptomen, wie wir sie aus der Weizenallergie oder Zöliakie kennen.

FAZIT: Ernährung aus hochwertigen Lebensmitteln - glutenfrei, schadstofffrei und ohne künstliche Zusätze fördert in jeder Hinsicht das Wohlbefinden.

(1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Seitan>
 (2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Gluten>
 sonstige Quellen: Ulrike icha - Dunkelfeldmikroskopie Das Nachschlagewerk.



Ulrike Icha
 Kinesiologie,
 Lebens- und
 Sozialberatung,
 Dunkelfeldmikroskopie
 Ausbildungen und
 Einzeltermine,
 Buchautorin

T: 0680 218 52 15 M: ulrike.icha@utanet.at
 Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
www.phoenixhealing.at