



Gluten: Viel gesünder als sein Ruf

Gluten ist für die meisten Menschen, nämlich 99,5% der Bevölkerung in Deutschland, ein wertvoller Nährstoff mit physiologischem Nutzen. Im Rahmen einer pflanzenbasierten Ernährung spielt der Eiweißgehalt von Gluten eine wichtige Rolle für den täglichen Bedarf. Gluten liefert Eiweißbausteine, sprich Aminosäuren, die der Organismus für unterschiedliche Aufgaben verwendet. Insbesondere Menschen, die sich vorwiegend vegetarisch ernähren, decken in hohem Maße ihren Eiweißbedarf mit Gluten. Für stoffwechsellnormale Menschen ist es meines Erachtens nicht gesünder, sich glutenfrei zu ernähren, im Gegenteil.

Für Menschen die Gluten nicht vertragen, erhält es sich jedoch ganz anders. Sie müssen gänzlich auf Gluten verzichten, um eine Schädigung des Darms zu vermeiden. Ich empfehle den Menschen, die im Zweifel sind, ob sie Gluten vertragen, eine genaue ärztliche Diagnostik beim Internisten. Nur diese kann Klarheit über eine Unverträglichkeit geben. Erfahrungsgemäß ist die Symptomatik der betroffenen Menschen ähnlich der bei Fructose- oder Laktose intoleranten Patienten. (Blähbauch, Durchfälle, Krämpfe). Dies gilt es genau abzuklären.

Wenn sich eine Gluten-Unverträglich bestätigt, empfehle ich zudem, eine qualifizierte Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen, um geeignete Gerichte und Mahlzeiten für den täglichen Verzehr zu gestalten.

In meiner Beratungspraxis reagieren Patienten mit o.g. Symptomatik zu 50% positiv auf eine mehrwöchige Einnahme von Mutaflor, welches zur Darmsanierung beitragen kann. Die Darmflora wird in der Diagnostik häufig übersehen bzw. nicht mit einbezogen. Wenn es zu Fehlbesiedlungen der Darmbakterien in den verschiedenen Darmbereichen kommt, sind die auftretenden Beschwerden die gleichen, wie bei einer Gluten Unverträglichkeit oder einer Intoleranz.

[Uwe Buschhorn](#)

[\(Ernährungswissenschaftler und Partner der Bückers Backmanufaktur\)](#)

