

Kommentar zum Thema Gluten und Intoleranzen:

Es ist an der Zeit, etwas Licht in die dunkle Welt der Halbwahrheiten und Gerüchte rund um das Thema „Gluten“ zu bringen. Mittlerweile werden hierzulande ca. 10.000 Tonnen pro Jahr an glutenfreien Nahrungsmitteln produziert. Für wen bitte?

Seit 20 Jahren arbeite ich in der Ernährungstherapie und habe unzählige Patienten mit Intoleranzen und Allergien beraten. Diejenigen mit einer Glutenunverträglichkeit kamen und kommen häufig mit einer ungenauen, vermuteten Diagnose. Kein Patient läßt sich mit Hilfe einer Magenspiegelung und einer Dünndarm Biopsie diagnostizieren. Für eine treffsichere Diagnose ist dies aber zwingend notwendig. Wenn eine Erkrankung von seiten des Arztes festgestellt wird und die Darmzotten geschädigt sind, muss auf Gluten verzichtet werden, da besteht überhaupt kein Zweifel!

Nach meiner Erfahrung trifft dies in den allermeisten Fällen jedoch nicht zu. Das heißt nicht, dass diese Patienten beschwerdefrei sind. Häufig stelle ich im Rahmen der Anamnese fest, dass die Patienten immer weniger Lebensmittel essen und immer mehr Lebensmittel nicht vertragen. Die gesamte Bandbreite der intolleranten Patienten stellt sich sehr oft mit unterschiedlichen und widersprüchlichen Symptomen dar.

Die stärkste Waffe, unsere Darmflora

Bevor ich mit den Patienten eine auf die jeweilige Intoleranz zugeschnittene Therapie beginne, sage ich dem oftmals schwer leidenden Patienten, der mit Blähbauch und starken Durchfällen zu kämpfen hat:

„Ich vermute, dass Sie ganz normal essen können und auch alles vertragen.“
Der Patient schaut dann meistens verwirrt, verunsichert und ungläubig drein.

Ich ergänze dann:

„Ich vermute, dass die stärkste Waffe in ihrem Darm Schaden genommen hat, nämlich ihre Darmflora. Wenn es gelingt ihre Darmflora wieder zu normalisieren, können sie wieder alles essen und trinken.“

Die Darmflora wird bei aller Diagnostik häufig übersehen und in die Therapie nicht mit einbezogen. Bevor wir also mit einer Ernährungstherapie beginnen, bitte ich den Patienten, sich um seine Darmflora, spich um seine Darmbakterien zu kümmern. Gute Erfahrungen habe ich in den Jahren mit der Empfehlung von „Mutaflor“ gemacht. Es handelt sich hier um einen Bakterienstamm, der gut erforscht ist und ebensogute Dienste leistet, wenn es darum geht, die anderen Bakterienstämme im Darm zu regulieren. Das Produkt ist in der Apotheke verschreibungsfrei zu beziehen. Nach ca. 4 wöchiger Einnahme kommt der ehemals leidende Patient sehr, sehr oft strahlend und beschwerdefrei zu mir zurück. Es gibt natürlich für diese Option keine Garantie, aber es ist meines Erachtens immer einen Versuch wert, bevor ich den Rest meines Lebens mit erheblichen Einschränkungen der Lebensmittel verbringen muss.

Gluten ist ein wichtiger Baustein für die Eiweißversorgung

Wir verwenden in unserer Backstube natürliche Zutaten wie Sojamehl, Kübiskernmehl und auch Gluten. Mit Hilfe unserer eiweißreichen Lebensmittel bieten wir den Menschen eine echte vegetarische Alternative zum Fleischverzehr. Wenn stoffwechsellnormale Menschen sich laktosefrei, histaminfrei, fruktosefrei oder glutenfrei ernähren, ist das nicht automatisch gesünder. Gluten liefert wertvolle Eiweißbausteine, sprich Aminosäuren, die der Organismus gern für unterschiedliche Funktionen verwendet. Ohne Gluten wird es den meisten Menschen schwer fallen, ihren benötigten Eiweißbedarf zu decken, insbesondere wenn es aktive Menschen sind, mit einem Eiweißbedarf von 2Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Ohne

Gluten wird es, meiner Meinung nach, den meisten Menschen gesundheitlich nicht besser, sondern schlechter gehen.

Der Profit mit Gluten

Warum werden also mehr und mehr glutenfreie Lebensmittel hergestellt? Es ist hier, wie bei den Vitaminen, Mineralien und anderen Lebensmitteln. Ebenso wie die Vitamine von Menschen gekauft werden, die überhaupt keine zusätzlichen Vitamine benötigen, verhält es sich bei glutenfreien Lebensmitteln. Die Menschen brauchen sie nicht. Es entwickelt sich aber ein hervorragender Markt für die Lebensmittelindustrie, die glutenfreie Produkte herstellt und mit dem Faktor 3 bis 4 mal so teuer verkauft. Es lebe der Profit.