



## Was das Volk zur „Weizglut“ bringt

Immer mehr Menschen in Österreich verzichten auf Gluten. Angst vor Krankheiten, Gewichtszunahme oder Konzentrationsschwäche schrecken viele vom Verzehr glutenhaltiger Weizenprodukte ab. Doch ist Gluten wirklich Gift für Geist und Seele? *Land schafft Leben* klärt über die Mythen rund um Gluten auf.

Nur ein geringer Prozentsatz der Menschen in Österreich verträgt kein Gluten. Trotzdem ist das glutenfreie Salzstangerl längst keine Seltenheit mehr am Frühstückstisch. Als ein Grund für die Verteufelung des Glutens könnte der US-amerikanische Mediziner William Davis gelten, der mit seinem Bestseller „Weizenwampe“, den Ernährungsplan gesundheitsbewusster Trendsetter auf den Kopf stellt. Provokant titelt er mit „Warum Weizen dick und krank macht“ und sorgt nicht nur für leere Regale in Buchhandlungen, sondern auch für ausverkaufte glutenfreie Weckerl in Supermärkten. Die Menschen gehen auf Nummer sicher: Wer möchte schon Krankheiten wie Reizdarmsyndrom und Diabetes riskieren oder die schlanke Figur aufs Spiel setzen?

### Gluten: der Feind in unserem Essen?

Wissenschaftlich betrachtet ist Gluten nichts anderes als natürliches Eiweiß, das nicht nur im Weizen, sondern auch in anderen beliebten Getreidesorten wie Roggen, Dinkel und Einkorn zu finden ist. Die Verdauung von Gluten war für den Menschen vor 10 000 Jahren eine Herausforderung, Getreide hat sich aber bei der Mehrheit der Bevölkerung als neue Eiweißquelle durchgesetzt.

Jene, die besser auf Gluten verzichten, leiden an einer der folgenden drei Krankheiten: Zöliakie, Weizenallergie oder Glutensensitivität. Das sperrige Wort „Zöliakie“ verweist auf eine chronische Krankheit des Dünndarms, die bei Betroffenen zu Beschwerden wie Durchfall, Erbrechen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen führt. Diese schwerste Form der Unverträglichkeit betrifft etwa ein Prozent der Menschen und fordert von Patienten den lebenslangen Verzicht glutenhaltiger Produkte.

Bei einer Weizenallergie beziehen sich – wie der Name schon sagt – Symptome wie Juckreiz, Atemnot oder Schwellungen in Mund und Rachen nicht speziell auf Gluten, sondern auf Weizen. Meist tritt die Allergie direkt nach dem Weizenkonsum auf, wobei hier nicht einmal vom Verzehr die Rede sein muss, da sogar schon das Einatmen kleinster Mehlpartikel ausreichen kann. In den meisten Fällen müssen also andere glutenhaltige Getreidesorten nicht vom Speiseplan gestrichen werden.

Glutensensitivität ist der Medizin noch nicht lange bekannt. Ein Verdacht auf diese Erkrankung liegt nahe, wenn Zöliakie und Weizenallergie eindeutig ausgeschlossen werden können und Menschen trotzdem an Übelkeit, Bauchschmerzen oder auch an Konzentrationsstörungen leiden. Betroffen sind oft Patienten mit einer Grunderkrankung des Darms. Hier ist auf jeden Fall Vorsicht beim Verzehr von Gluten geboten, jedoch ist oft kein vollständiger Verzicht notwendig.

Durch Selbstdiagnose kann nicht herausgefunden werden, ob oder welche der drei Krankheiten im Spiel ist. In jedem Fall sollte eine medizinische Untersuchung durchgeführt werden, um sich Klarheit zu verschaffen.

## Wie geht gesunder Getreidekonsum?

Ob nun Gluten im Getreide ist oder nicht, ist irrelevant für alle, die Gluten gut vertragen. Generell führt strikter Verzicht oder der Fokus auf ein spezielles Getreide nicht zu besserer Gesundheit. In der Ernährungslifestyle-Welt werden immer wieder neue Getreidesorten hochgehoben. Dinkel als einziger Gesundmacher, Urgetreide wie Einkorn als Superfood: In Wahrheit gibt es aber nur in dem Sinne Stars und Sternchen unter den Getreidesorten, als dass einige in Punkto Nährwert heller leuchten als andere. Davon ist die Diätologin und Gesundheitswissenschaftlerin Christina Scharfetter von *Land schafft Leben* überzeugt:

*„Das beste Getreide gibt es nicht. Vollkornweizen hat zum Beispiel viele Ballaststoffe und Emmer enthält mehr B-Vitamine. Es empfiehlt sich, zu unterschiedlichen Getreidesorten zu greifen. Wir haben in Österreich eine große Vielfalt, die wir nutzen sollten. Das bringt geschmackliche Abwechslung auf den Speiseplan und wir profitieren von den unterschiedlichen Inhaltsstoffen der Mehle.“*

Auch das weit verbreitete Argument, dass moderner Weizen zu Unverträglichkeit führe und aufgrund seines Glutengehalts ungesund sei, kann entkräftet werden. Ziel der Züchtung ist vor allem mehr Ertrag sowie bessere Qualität. Wissenschaftliche Tests zeigen, dass neue Weizensorten oft sogar einen geringeren Anteil an Gluten enthalten als ihre gesund gehypten Artgenossen Emmer und Einkorn. Ein Griff zum „Pseudogetreide“ – also Getreide, das kein Gluten enthält – lohnt sich im Sinne der Abwechslung: Quinoa, Hirse, Amaranth oder Buchweizen sind eine geschmackliche Alternative, gesund und sogar mittlerweile aus österreichischer Landwirtschaft erhältlich.

### Links:

Pressebilder: <https://www.landschaftleben.at/service-aktuelles/meldungen/pressebereich/pressebilder>

Videoreihe über Mehl: <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/mehl/videos>

Alles über Mehl aus Österreich: <https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/mehl>

**Für Rückfragen oder ein Interview stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!**

**Julia Eder**, Kommunikation

*Land schafft Leben*

Erzherzog-Johann-Straße 248b, 8970 Schladming

T: +43 3687 24 008-306

[julia.eder@landschaftleben.at](mailto:julia.eder@landschaftleben.at)

### **Kurzinfo *Land schafft Leben***

*Land schafft Leben* ist österreichischen Lebensmitteln auf der Spur. Der unabhängige und unpolitische Verein wurde 2014 in Schladming von Bergbauer Hannes Royer gemeinsam mit seinen langjährigen Weggefährten Maria Fanninger und Mario Hütter gegründet und verfolgt das Ziel, Bewusstsein für in Österreich produzierte Lebensmittel zu schaffen. *Land schafft Leben* steht Konsumenten und Medienvertretern mit umfassenden Informationen und als erster Ansprechpartner rund um österreichische Lebensmittel zur Verfügung. Über die aufklärende Webseite [www.landschaftleben.at](http://www.landschaftleben.at), Facebook, WhatsApp, YouTube, Newsletter, Blog, durch Vorträge sowie Medien- und Pressekooperationen bekommen Konsumenten realistische Bilder und objektive Informationen rund um die Produktion heimischer Lebensmittel und deren Wirkung auf unseren Körper.

*Land schafft Leben* greift auf umfangreiches Wissen von Experten aus Landwirtschaft, Wissenschaft und Forschung zurück und zeigt transparent und ohne zu werten den Weg vom Bauern über die Verarbeitung bis hin zum fertigen Produkt. Das 14-köpfige Team gibt hilfreiche Tipps, beleuchtet die österreichischen Lebensmittel auch in Bezug auf Gesundheit und Ernährung und thematisiert zusätzlich brisante Aspekte wie beispielsweise Lebensmittelkennzeichnung, Gentechnik oder Glyphosat. *Land schafft Leben* wird unterstützt von 59 Förderern, darunter Verarbeiter, Erzeugergemeinschaften und Vertreter des Lebensmittelhandels, sowie von privaten Spendern und gemeinnützig engagierten Personen.