

Für Sie gelesen:

Glutenfreie Diät – eine unbedachte Ernährungsempfehlung für die Allgemeinbevölkerung?

„Glutenfrei muss ja gut sein!“ Das könnte sich der unvoreingenommene, an Gesundheit interessierte Konsument spätestens dann denken, wenn er Werbung mit Prominenten sieht oder hört, die dieses Attribut bei einem „normalen Lebensmittel“ als etwas ganz Besonderes betonen. Glutenfreiheit und die Information darüber sind gut und wichtig für den Zöliakie-Patienten. Aber ist glutenfrei wirklich gut, besser oder eher unvorteilhaft für die Allgemeinbevölkerung? Ein neuer Trend in den USA: Eine glutenfreie Diät soll beim Abnehmen helfen. Damit wäre die glutenfreie Ernährung für sehr viele interessant... Im Folgenden die auszugsweise übersetzte Studie, die auch die derzeitige Situation in den USA widerspiegelt.

Gluten-Free Diet: Imprudent Dietary Advice for the General Population?

GAESSER GA, ANGADI SS (2012)
J Acad Nutr Diet 112(9): 1330–1333

Eine glutenfreie Diät (GFD) hat in der Allgemeinbevölkerung eine beachtliche Popularität gewonnen. Grund Nr. 1, den Verbraucher anführen, warum sie glutenfreie Produkte kaufen: Sie nehmen diese als gesünder wahr als die glutenhaltigen Pendanten. Die Unterstützung durch Prominente hat zur verstärkten Wahrnehmung der möglichen gesundheitlichen Vorteile einer Glutenvermeidung, inklusive Gewichtsabnahme, beigetragen. Trotz der Health Claims für eine glutenfreie Ernährung (in den USA) gibt es keine veröffentlichte experimentelle Evidenz, die solche Claims für die Allgemeinbevölkerung unterstützt. Tatsächlich gibt es Daten, die nahelegen, dass Gluten auch gesundheitliche Vorteile bietet, und dass die Glutenvermeidung möglicherweise nicht für gesunde Individuen gerechtfertigt ist.

Indikationen für eine glutenfreie Diät (GFD)

Gluten ist ein Proteinverbund, der aus Gliadinen und Gluteninen besteht.

Enthalten ist es in Lebensmitteln, die aus Weizen und verwandten Getreiden wie Gerste und Roggen hergestellt werden. Es gibt ein Spektrum an Erkrankungen, die mit Gluten in Beziehung stehen, dazu gehören:

- Zöliakie
- Glutensensitivität
- Weizenallergie

Die dokumentierte Prävalenz der Weizenallergie (überschießende Immunreaktion speziell auf Weizeneiweiß) ist relativ niedrig und wird auf ca. 0,1 % der Bevölkerung der westlichen Welt geschätzt.

Eine Glutensensitivität (auch als Nicht-Zöliakie-Glutenintoleranz bezeichnet) wird durch eine erhöhte immunologische Reaktion bei genetisch empfänglichen Menschen charakterisiert. Die klinische Diagnose basiert auf dem Ansprechen auf eine GFD. Symptome der Glutensensitivität wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und gastrointestinale Störungen wie Blähungen und Durchfall verbessern sich häufig bei Befolgen einer GFD. Die innewohnende Subjektivität bei Diagnose und Besserung dieser Symptome trägt hier wahrscheinlich zur Popularität der Anwendung der GFD bei.

Die Zöliakie ist eine komplexe Enteropathie des Dünndarms, verursacht

durch Aufnahme glutenhaltiger Getreide (Weizen, Roggen, Gerste). Die Prävalenz liegt in Europa bei ca. 0,2–1 %. Eine strenge GFD ist etablierte Therapie für Personen mit Zöliakie, da so die Inzidenz für mit Zöliakie assoziierte Erkrankungen wie Krebs des Gastrointestinaltraktes gesenkt werden kann. Das lebenslange Befolgen einer strengen GFD mit Ausschluss der Eiweiße von Weizen, Roggen, Gerste und verwandter Getreide bleibt der Goldstandard der Behandlung der Zöliakie.

Es gibt einige Daten, die nahelegen, dass das Befolgen einer GFD die gastrointestinalen oder systemischen Symptome bei Personen mit Lupus erythematodes, Dermatitis herpetiformis, Reizdarmsyndrom, rheumatoider Arthritis, Typ-1-Diabetes, Thyreoiditis und Psoriasis bessern kann.

Abgesehen von der demonstrierten Wirksamkeit einer GFD bei der Behandlung von Personen mit gluteninduzierten Erkrankungen und Befindlichkeiten, wie oben genannt, fehlt eine evidenzbasierte Forschung, die den Nutzen einer GFD als gesündere Wahl für die Allgemeinbevölkerung belegt.

Glutenfreie Diät und Gewichtsverlust: Wo ist die Evidenz?

Ungeachtet der wachsenden Popularität der GFD und Endorsement durch Prominente bezüglich des Verdienstes einer GFD zum Gewichtsverlust, gibt es keine Publikationen, die zeigen, dass eine GFD bei Personen ohne Zöliakie oder Glutensensitivität Gewichtsverlust bewirkt. Es gibt eine Anzahl von Studien mit Zöliakiepatienten, bei denen Gewichtsveränderungen als Parameter der GFD dienten. Die strikte Befolgung einer streng glutenfreien Ernährung verbessert im Allgemeinen den BMI. Trotzdem wurde nicht

immer eine Normalisierung des BMI unter GFD beobachtet. Studien zeigen, dass bei einem signifikanten Prozentsatz der übergewichtigen/adipösen Zöliakiepatienten das Körpergewicht unter GFD sogar ansteigt. Das könnte z. T. an der verbesserten Nährstoffabsorption durch das Abheilen der Dünndarmschleimhaut liegen. Beobachtungen, ob eine Gewichtszunahme bei Personen ohne Zöliakie oder Glutensensitivität erfolgen würde, stehen noch aus.

In diesem Zusammenhang ist wichtig zu erwähnen, dass glutenfrei nicht automatisch energiearm bedeutet: Einige glutenfreie Produkte haben so bspw. tatsächlich höhere Energiegehalte als ihre glutenthaltigen Pendanten. Außerdem kann eine GFD Vollkorn- und ballaststoffarm sein (für beide besteht ein inverser Zusammenhang zwischen Aufnahme und BMI).

Weizen und gastrointestinale Gesundheit

Weizen ist das meistverzehrte Getreide in den USA und trägt dort zu ca. 70–78 % der Oligofruktose- und Inulinaufnahme bei. Eine strenge Befolgung einer GFD könnte, durch Vermeiden der Hauptquelle (Weizen) für unverdauliche Kohlenhydrate vom Fruktan-Typ, in der US-amerikanischen Bevölkerung negative gesundheitliche Folgen haben. So resultiert aus der GFD eine potenziell adverse Veränderung der Darmflora als Ergebnis der reduzierten Aufnahme der in Weizen natürlicherweise vorkommenden Fruktane, die eine präbiotische Wirkung haben.

Gluten und Gesundheit

Gluten selbst hat möglicherweise positive Effekte in der Ernährung von Patienten mit Dyslipidämie (ohne Zöliakie oder Glutensensitivität). Gluten spielt möglicherweise auch eine Rolle bei der Kontrolle des Blutdruckes. So wurde bspw. für Weizengliadinhydrolysate berichtet, dass sie das *Angiotensin L-converting enzyme* (ACE) hemmen. Obwohl ursprünglich angenommen wurde, die Ballaststoffkompo-

nenten des Vollkorns seien für diesen Effekt verantwortlich, ist es auch möglich, dass Gluten über seine Gliadin-Fraktion zum blutdrucksenkenden Effekt der Vollkornprodukte beiträgt.

Gluten kann möglicherweise das Immunsystem von Menschen stärken, vermutlich aufgrund seines sehr hohen Glutamingehaltes (40 % der Aminosäuren). Eine Glutaminsupplementation bspw. führte nach Berichten zu einem Absinken der Inzidenz von Infektionen als Komplikation bei operierten Patienten.

Zusammenfassung

Glutenfreie Diäten sind klar bestimmt für Patienten mit Zöliakie oder Glutensensitivität und möglicherweise hilfreich für Personen mit chronischen Autoimmunerkrankungen wie Psoriasis, rheumatoider Arthritis und Diabetes mellitus Typ 1.

Mit dem deutlich wachsenden Angebot für glutenfreie Produkte steht nun Personen, für die eine Glutenvermeidung essenziell ist, eine größere Lebensmittelauswahl zur Verfügung. Es ist eine Anzahl glutenfreier Getreideprodukte verfügbar, die die positiven Wirkungen von Vollkornprodukten innehaben und den Konsumenten ermöglichen, Nährstoffdefizite zu vermeiden, von denen im Zusammenhang mit einer GFD in der Vergangenheit berichtet wurde (z. B. inadäquate Aufnahme von Thiamin, Riboflavin, Niacin, Folsäure, Eisen). Eine GFD kann ausgewogen sein, wenn bewusst Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte gewählt und Lebensmittel mit einer geringeren Energiedichte bevorzugt werden. Das bedeutet aber nicht, dass eine GFD per se eine gesündere Ernährungsweise darstellt.

Trotz der immens ansteigenden Popularität der glutenfreien Produkte gibt es keine wissenschaftlichen Veröffentlichungen, die einen Claim zur Gewichtsreduktion für eine GFD stützen. Resultate verschiedener Studien mit Zöliakiepatienten legen nahe, dass eine GFD tatsächlich sogar den BMI bei übergewichtigen und adipösen Perso-

nen erhöhen könnte. Glutenfreie Backwaren können viel Fett und damit Energie enthalten. Überdies ist die Aufnahme von Vollkornprodukten invers mit dem BMI assoziiert – und Weizen ist das meistverzehrte Getreide in den USA. So kann der Übergang zur glutenfreien Ernährung mit dem Ziel einer Gewichtsreduktion ungewollte Konsequenzen haben. Randomisierte kontrollierte Studien sind notwendig, um den Effekt einer GFD auf den Gewichtsverlust bei übergewichtigen oder adipösen Personen, ohne medizinische Indikation für eine GFD, zu bestimmen.

Glutenreiches Getreide, besonders Weizen, hat möglicherweise gesundheitliche Vorteile aufgrund der natürlicherweise enthaltenen unverdaulichen Kohlenhydrate vom Fruktan-Typ, wie auch aufgrund des Glutens selbst. Durch Schaffung einer gesunden Darmflora im Dickdarm schützen Weizenvollkornprodukte möglicherweise vor einigen Krebsarten und Entzündungsvorgängen des Darms sowie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gluten und sein Bestandteil Gliadin tragen möglicherweise zur Kontrolle des Blutdruckes und zur Immunfunktion bei. Da Weizen die Hauptquelle für Gluten in der US-amerikanischen Ernährung ist, könnten diese Punkte dazu beitragen, die konsistenten Ergebnisse zu gesundheitlichen Vorteilen von Vollkornprodukten zu erklären.

Es gibt keine Evidenz dafür, dass das Befolgen einer GFD signifikante Vorteile für die Allgemeinbevölkerung hat. Tatsächlich gibt es einige Hinweise, dass eine glutenfreie Ernährung einen adversen Effekt auf die Darmgesundheit bei Personen ohne Zöliakie oder Glutensensitivität hat. Zusätzliche Forschung ist notwendig, um die Gesundheitseffekte von Gluten und mögliche Konsequenzen einer Vermeidung glutenthaltiger Getreide aufzuklären.

(alle Literaturangaben im Original S. 1333)

Dipl. oec. troph. Susanne Koch, Diätassistentin