

# GESÜNDER OHNE GLUTEN?

Vertragen Sie Gluten? Sind Sie Laktoseintolerant oder haben Sie eine Fruktosemalabsorption? Wenn ja, gehören Sie zu den 17 Prozent der Österreicher, die an einer sogenannten Lebensmittelunverträglichkeit leiden. Oder die es zumindest glauben. Denn nur die Hälfte lässt ihre Beschwerden auch medizinisch abklären. Und genau hier liegt die Nuss begraben. Es scheint modern zu sein, etwas nicht zu vertragen.



Um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Allergien gegen Lebensmittel gibt es und sie können für die Betroffenen lebensgefährlich sein. Dass damit nicht zu spaßen ist, soll hier deutlich gesagt sein. „Erkrankungen, wie eine Laktoseintoleranz, eine Fruktosemalabsorption oder die Zöliakie sind gut abklärbar“, sagt die Diätologin Angelika Achleitner aus Ried im Traunkreis. „Bei einer Histamin- oder auch für eine vermeintliche Glutenunverträglichkeit gibt es hingegen keine einfachen Tests.“

## Selbstdiagnose

Gerade einmal ein bis zwei Prozent der Mitteleuropäer leiden an einer Zöliakie, einer Glutenallergie. Geht es nach Straßenbefragungen, müsste diese Zahl weit größer sein. Denn immer mehr Menschen meinen, Gluten nicht zu vertragen. Weshalb, darüber kann man nur Vermutungen anstellen. „Leidet jemand an Durchfall, Blähungen oder Schmerzen sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden“, sagt Achleitner. „Jene „Patienten“ die bei Festlichkeiten alles essen können, im Alltag aber Beschwerden haben, gehören aber meist zu jener Gruppe, die sich selbst diagnostizieren und sich möglicherweise mit ihrem „Leiden“ besondere Aufmerksamkeit wünschen.“ Grundsätzlich soll jeder wie er will. „Eine glutenfreie Ernährung führt zu keinerlei Mangelerscheinungen“, so die Diätologin. Außer vielleicht in der Geldbörse, denn die Spezialprodukte sind meist um einiges teurer als die herkömmlichen. Die Nahrungsmittelindustrie lukriert jährlich Milliarden-Umsätze mit dem Verkauf von gluten-, laktose- oder fruktosefreien Produkten. Es ist eben gutes Geld zu verdienen mit „Möchte-gern-Allergikern“. Denn die Zahl der Konsumenten solcher Spezialnahrungsmittel steht im drastischen Missverhältnis zur Zahl der tatsächlich Kranken.

## Essgewohnheiten

„Eigentlich sollte jeder froh darüber sein, wenn er alles essen kann. Wenn er aus der Vielfalt der Nahrungsmittel schöpfen kann“, sagt die Diätologin. „Sich freiwillig einer glutenfreien Diät zu unterziehen, halte ich persönlich für Unsinn.“ Etwas nicht mögen oder auf etwas allergisch zu reagieren sind zweierlei paar Schuhe. Warum also sich selbst krank stempeln? „Oft würde es reichen, seine Essgewohnheiten zu ändern“, sagt Angelika Achleitner. „Wir essen heute oft zu schnell, zu fett und zu unkontrolliert. Und meist trinken wir auch noch zu wenig.“

Ärzte, wie auch Diätologen warnen vor Selbstdiagnosen. Leider suchen die Betroffenen, wenn sie sich von der Schulmedizin unverstanden fühlen, Alternativdoktoren auf – „Endlich versteht mich jemand!“ Trotzdem, die „sensiblen Esser“ haben sich in der Gesellschaft durchgesetzt. Es ist salonfähig, seine kulinarischen Empfindlichkeiten vor sich her zu tragen. Der Wahn geht mittlerweile schon so weit, dass selbst vor Kindern nicht Halt gemacht wird. „Hier ist wirklich Vorsicht geboten, denn Kinder im Wachstum können bei einseitigen Diäten Mangelerscheinungen bekommen, sagt Achleitner.

Leider sind es jene Leute ohne Ahnung, die die lauteste Meinung haben und damit womöglich sogar Schaden anrichten. Denn wenn bereits völlig gesunde Kinder an ihrem Essen herumstochern oder sich einbilden, etwas nicht zu vertragen, sollte die Notbremse gezogen werden. Sonst wachsen Menschen heran, die meinen, Essen macht krank. „Gluten ist aber für Nicht-Zöliakiepatienten ungefährlich“, so die Diätologin.

## Marketingstrategie

Tatsache ist sogar, dass glutenfreie Produkte für Menschen mit gesundem Stoffwechsel nachweislich keinerlei Nutzen haben. Die Geschichte, eine glutenfreie Diät sei besonders gesund oder helfe beim Abnehmen, ist schlicht und einfach eine schlaue Marketingstrategie. Man könnte meinen, es handle sich um eine Modeerscheinung der ersten Welt. Denn in Dritte-Welt-Ländern macht sich niemand Gedanken darüber, ob er etwas nicht verträgt.

Obwohl die Zahl der Laktoseintoleranten in Afrika bei etwa 90 Prozent liegt. Ebenso wie in Asien. Dort sind Menschen einfach nicht an Kuhmilch gewöhnt. In Europa liegt, im Verhältnis dazu, der Anteil der Laktoseintoleranten bei etwa 18 Prozent. „Wenn sich jedoch das individuelle Wohlbefinden durch eine gluten- oder laktosefreie Ernährung bessert, meist durch die damit verbundene Ernährungsumstellung, dann ist das auch kein Problem, solange es nicht einseitig wird“, beschwichtigt Angelika Achleitner. Ganz nach dem Motto: Hilft´s nix, schad´s nix!



*Gluten ist aber für  
Nicht-Zöliakiepatienten  
ungefährlich*

