

## Gluten – harmlos oder schädlich?

*Über Sinn oder Unsinn glutenfreier Ernährung sind sich Schul- und Naturmedizin meist nicht einig. Laut dem Portal MK geht die Antwort in eine eindeutige Richtung. Denn viele Argumente, die glutenhaltige Nahrung als notwendig darstellen, seien nicht logisch nachvollziehbar und teilweise sogar recht fragwürdig, heißt es in einem Beitrag auf der Website.*

### Beschwerden werden häufig nicht auf Gluten zurückgeführt

Bei Gluten handelt es sich um ein Speicherprotein, das im Getreidekorn für die Nährstoffbereitstellung während des Keimprozesses zuständig ist. Für den Menschen ist es als Klebereiweiß nützlich, um Backwaren wie Brot, Semmeln oder Kuchen zusammenzuhalten und den Teig geschmeidiger zu machen.

Das klingt ja zuerst einmal sehr harmlos. Nur hat Gluten den Nachteil, dass es gegen Verdauungsenzyme resistent ist und im menschlichen Verdauungsapparat ungehindert agieren kann – leider nicht zum Vorteil des Menschen. Denn Gluten kann die Darmbarriere durchlässiger und damit undicht machen. Außerdem steht es im starken Verdacht, Entzündungen auszulösen. Diese Wirkweise wiederum kann zu zahlreichen Beschwerden und Erkrankungen führen, die der Betroffene häufig nicht sofort auf eine glutenhaltige Ernährung zurückführt.

Das Immunsystem von Menschen mit Zöliakie reagiert besonders stark auf das Gluten. Der Dünndarm entzündet sich und Darmzotten werden zerstört. Dadurch kann es sogar zu einer Mangelernährung und bei Kindern zu Entwicklungsstörungen kommen. Die Symptome bei Glutensensitivität, die schwer bis gar nicht nachzuweisen ist, sind schwerer zuzuordnen. Sie reichen von Verdauungsstörungen über Depressionen, Schwindel- und Taubheitsgefühlen bis hin zu Autoimmunerkrankungen. Viele Menschen wissen nicht, dass sie sensibel auf das Klebereiweiß reagieren, so dass zahlreiche Beschwerden erfolglos behandelt werden.

Trotz allem behaupten viele Schulmediziner und Wissenschaftler, dass eine Ernährung OHNE Gluten gefährlich werden könne. Im Beitrag „Glutenfrei ernähren – Kann oder Muss?“ werden diese und andere Aussagen kritisch hinterfragt.

### Nicht jede Expertenmeinung einfach hinnehmen



So sagen Ernährungsexperten, dass ohne glutenhaltige Nahrungsmittel die notwendige Vielfalt in der Ernährung stark eingeschränkt sei. Doch was verstehen die meisten Menschen unter vielfältiger Kost? Wenn dazu viele glutenhaltige Nahrungsmittel wie Brot, Nudeln, Bier und Kuchen gehören, dann ist das aus Sicht der Mayr-Medizin nicht vielfältig und schon gar nicht gesund. Vielmehr gibt es viele andere darmfreundliche und ballaststoffreiche Lebensmittel, die kein Gluten enthalten – beispielsweise Obst, Gemüse, Salat, Nüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Pseudogetreide, Kartoffeln und unbehandelte tierische Produkte.

Zudem wird davor gewarnt, dass viele glutenfreie Produkte Zucker, Fett, Emulgatoren und ähnliches enthalten und gleichzeitig sehr kalorienhaltig sein würden. Auch hier hat das Mayr-Portal etwas entgegenzusetzen: Offensichtlich geht man davon aus, dass nur Fertigprodukte zur Verfügung stehen, wenn man Gluten meiden will. Das ist völliger Unsinn. Vielmehr geht es, wie auch in der Mayr-Therapie, um frische natürliche (Bio)Lebensmittel – frei von jeglichen schädlichen Substanzen und frei von Gluten. Ansonsten gilt: Bei Fertigprodukten immer die Zutatenliste gründlich lesen.

Um dem Ganzen die Krone aufzusetzen, erklärt eine Ernährungsexpertin, dass die Ergebnisse einer italienischen Studie über die negativen Auswirkungen von Gluten auf einen Placebo-Effekt zurückzuführen seien. Sie behauptet, dass die Leute sich glutenfrei nur deswegen besser gefühlt hätten, weil sie glauben, sich gesund zu ernähren. Im Beitrag auf ... heißt es dazu: „Wir finden es schon ein starkes Stück, diese Behauptung einfach in den Raum zu stellen und zu erwarten, dass selbstständig denkende Menschen das so ohne weiteres glauben.“

Dies zeigt laut Meinung des MK-Portals, dass Äußerungen von Experten nicht in jedem Fall als gegeben hingenommen werden sollten – selbst denken ist angesagt. Abschließend festzuhalten ist, dass manche Menschen aus gesundheitlichen Gründen vollständig auf Gluten verzichten müssen. Aber auch bei Glutensensitivität sowie bei Menschen, die vermeintlich keinerlei Probleme mit Gluten haben, kann sich das Vermeiden bzw. der stark verringerte Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln positiv auf Gesundheit und Wohlfühl auswirken. Mehr zum Thema auf [www.xxx](http://www.xxx).