

... frei von Gluten

Fragen und Antworten



Viele Lebensmittelhersteller werben auf ihren Produkten mit dem Hinweis „glutenfrei“. Doch was bedeutet glutenfrei, und wer braucht solche Lebensmittel? Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie in dieser Kompaktinfo.

1. WAS IST GLUTEN?

Gluten (sprich: Glutehn) ist ein Eiweiß, das in unterschiedlicher Zusammensetzung in verschiedenen Getreidearten enthalten ist. Man bezeichnet es auch als Klebereiweiß. Ein hoher Glutengehalt im Getreide wirkt sich positiv auf die Backeigenschaften eines Mehles aus.

2. WELCHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN GLUTEN?

Gluten kommt natürlicherweise in folgenden Getreidearten und deren Hybridstämmen vor:

Weizen, Khorasan-Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Einkorn, Grünkern, Kamut®, Triticale, Emmer, Urkorn. Produkte daraus sind ebenfalls glutenhaltig, zum Beispiel:

- Brot, Brötchen, Baguette (auch Aufbackware), Knäckebrötchen
- Kuchen, Gebäck, Waffeln, Hostien
- Mehl, Grieß, Stärke
- Frühstückscerealien

Außerdem wird glutenhaltiges Getreide als Zutat in vielen Fertig- und Halbfertigprodukten eingesetzt. Folgende Produkte können zum Beispiel Gluten enthalten:

- Kartoffelzubereitungen, Püleepulver, Kroketten, Pommes frites, Gnocchi, Knödel
- Rahmgemüse, Aufläufe, Suppen, Saucen
- Teigwaren, Pizza
- Aufschnitt, Brat- und Brühwürste
- Panade für Fleisch oder Fisch
- Speiseeis, Pudding, Desserts
- Schokolade, Nougat und nougathaltige Cremes, Pralinen, Bonbons, Karamellen
- Chips, Salzstangen, Knabberartikel
- Ersatzmilchnahrung, Sportlerdrinks
- Getreidedrinks, Malzkaffee, Bier, Whisk(e)y
- Gewürzmischungen, Gewürzpasten, Worcestersoße, Sojasoße

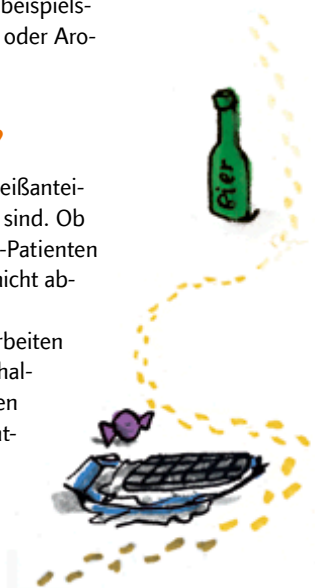


Schließlich nutzt die Lebensmittelindustrie die guten technologischen Eigenschaften des Glutens. So dienen glutenhaltige Zutaten beispielsweise als Trägerstoffe für Zusatzstoffe oder Aromen.

3. ENTHÄLT HAFER GLUTEN?

Auch Hafer enthält von Natur aus Eiweißanteile, die der Glutengruppe zuzurechnen sind. Ob das Gluten aus dem Hafer für Zöliakie-Patienten relevant ist, konnte aber bisher noch nicht abschließend geklärt werden.

Zudem kann Hafer beim Ernten, Verarbeiten und Abfüllen aber mit anderen glutenhaltigen Getreidearten in Kontakt kommen und dabei kontaminiert, also versehentlich mit zum Teil hohen Glutenmengen „verunreinigt“ werden.



Deshalb sollten Menschen, die an Zöliakie erkrankt sind und sich glutenfrei ernähren müssen, Hafer nur nach Rücksprache mit einem Arzt verzehren. Eine generelle Freigabe von Hafer in der täglichen Ernährung gibt es nicht.

Info: Zöliakie ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die durch eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten hervorgerufen wird (s. auch Seite 6).





4. WIE ERKENNE ICH GLUTENHALTIGE PRODUKTE?

Bei verpackter Ware schauen Sie in das Zutatenverzeichnis. Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Khorasan-Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer zählen mit zu den 14 Lebensmitteln, die am häufigsten Lebensmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten auslösen. Wenn ein oder mehrere dieser Hauptallergene als Zutaten enthalten sind, müssen sie im Zutatenverzeichnis namentlich aufgelistet sein.

Die Kennzeichnungspflicht gilt auch dann, wenn Gluten lediglich als Emulgator, Bindemittel oder Stabilisator im fertigen Lebensmittel enthalten ist. So müssen auch glutenhaltige Zusatzstoffe und Aromen im Zutatenverzeichnis stehen. Hier kann es dann zum Beispiel heißen: „Aroma (enthält Weizen)“.

Bei zusammengesetzten Lebensmitteln wie Tortellini sind alle Zutaten aufzulisten, also die in der Teigtasche und die in der Füllung. Manche Produkte deuten schon mit ihrer Verkehrsbezeichnung darauf hin, dass sie glutenhaltiges Getreide enthalten, z. B. Roggenvollkornmehl oder Dinkelgebäck. Die 14 häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten müssen im Zutatenverzeichnis hervorgehoben werden. Dieser extra Hinweis wird im Rahmen der neuen Lebensmittel-Informationsverordnung (EU) 1169/2011 ab dem 13.12.2014 verpflichtend.



5. WAS BEDEUTEN DIE BEZEICHNUNGEN „GLUTENFREI“ UND „SEHR GERINGER GLUTENGEHALT“?

Für die Bezeichnungen „glutenfrei“ und „sehr geringer Glutengehalt“ sind folgende Grenzwerte gesetzlich geregelt:

- „glutenfrei“: maximaler Glutengehalt von 20 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel,
- „sehr geringer Glutengehalt“: maximaler Glutengehalt von höchstens 100 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel.

Info: Glutenfreie Produkte werden häufig aus Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Buchweizen oder Amaranth hergestellt. Sie enthalten von Natur aus kein Gluten.





6. WER BRAUCHT GLUTENFREIE LEBENSMITTEL?

Wer an Zöliakie erkrankt ist, braucht glutenfreie Lebensmittel. Zur Erinnerung: Bei Zöliakie handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die durch eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten hervorgerufen wird.

Wie die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. (DZG) mitteilt, schädigen bereits kleinste Mengen Gluten die Dünndarmschleimhaut. Die Nahrung wird im Körper nicht vollständig verdaut, und die Nährstoffe können vom Darm nicht ausreichend aufgenommen werden. Das kann beispielsweise zu Durchfällen, Bauchkrämpfen und/oder Gewichtsverlust führen. Zöliakie-Patienten müssen sich daher lebenslang glutenfrei ernähren. Deshalb bieten speziell hergestellte glutenfreie Lebensmittel den Zöliakie-Patienten eine größere Lebensmittelauswahl und somit auch eine deutlich verbesserte Lebensqualität.

Info: Glutenfreie Lebensmittel sind nur bei der Diagnose „Zöliakie“ erforderlich.

7. WIE ERKENNE ICH GLUTENFREIE LEBENSMITTEL?

Wenn im Zutatenverzeichnis keine glutenhaltigen Getreidearten wie z. B. Weizen oder Roggen aufgelistet sind, enthält das Produkt diese Lebensmittel nicht als reguläre Zutat.

Viele glutenfreie Produkte erkennen Sie an dem Logo der durchgestrichenen Ähre.



Hersteller dürfen ihre Produkte nur dann damit kennzeichnen, wenn der Glutengehalt garantiert unter dem Grenzwert (20 Milligramm pro Kilogramm Lebensmittel) liegt. Des Weiteren muss der Hersteller mit der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e.V. (DZG) einen Lizenzvertrag abschließen und verpflichtet sich z. B. dazu, den Glutengehalt in den jeweiligen Lebensmitteln regelmäßig analysieren zu lassen. Die Nutzung dieses Logos ist für glutenfreie Lebensmittel aber nicht verpflichtend. Lebensmittel, die von Natur aus glutenfrei sind, dürfen sich nicht mit diesem Logo schmücken. Das gilt beispielsweise für Reis, Mais, Hülsenfrüchte, Milch, unverarbeitetes Obst und Gemüse, Eier sowie unverarbeitetes Fleisch und Fisch (ohne Panade).





8. WAS BEDEUTET DER HINWEIS „KANN SPUREN VON GLUTEN ENTHALTEN“?

Der Hinweis bedeutet, dass das Produkt kein Gluten bzw. glutenhaltiges Getreide als reguläre Zutat enthält. Wenn ein Lebensmittelhersteller aber seine Produktionsanlage auch für die Herstellung von glutenhaltigen Produkten nutzt, ist nicht auszuschließen, dass glutenhaltige Bestandteile von einem Lebensmittel unbeabsichtigt in ein anderes (an sich glutenfreies) übertragen werden. Das gilt auch für die Lagerung und den Transport der Lebensmittel.

Wie diese unbeabsichtigten Spuren gekennzeichnet werden, ist bisher nicht einheitlich geregelt. Nach jetziger Rechtslage können Hersteller auf die Verpackung schreiben „kann Spuren von Gluten enthalten“. In Lebensmitteln mit diesem Hinweis können zwar Spuren von Gluten vorhanden sein, müssen aber nicht. Fehlt diese Kennzeichnung, kann das Produkt trotzdem Spuren von Gluten enthalten. Sie können sich also nie hundertprozentig darauf verlassen.

Sind allerdings Spuren anderer Allergene gekennzeichnet, wie von Milch oder Ei, können Sie davon ausgehen, dass das Produkt keine Spuren von Gluten enthält. Der Hersteller würde im Regelfall dann auch für Gluten eine entsprechende Kennzeichnung angeben, wenn ein Vorkommen möglich oder zu erwarten wäre. Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie den Hersteller fragen.

Info: Zöliakie-Patienten sollten soweit möglich Lebensmittel mit der Kennzeichnung „glutenfrei“ und/oder Produkte mit der durchgestrichenen Getreideähre verzehren.





9. WIE ERKENNE ICH, OB LEBENSMITTEL BEIM BÄCKER, METZGER ODER IM RESTAURANT GLUTEN ENTHALTEN?

Lebensmittel, die Sie im Restaurant, beim Bäcker oder Metzger erhalten, fallen unter die Kennzeichnungsvorschriften für „lose“ Ware. Hier ist ein Hinweis auf die 14 Hauptallergene, also auch auf glutenhaltige Getreidearten ab dem 13.12.2014 verpflichtend. Zöliakie-Patienten gehen beim Verzehr loser Ware immer das Risiko ein, dass sie mit dem Lebensmittel Gluten aufnehmen. Deshalb empfiehlt es sich, das Verkaufspersonal zu fragen und sich eine schriftliche Information zeigen zu lassen.

Info: Einzelne Bäckereien bieten spezielle glutenfreie Backwaren an.



10. BRAUCHEN GLUTSENSITIVE MENSCHEN GLUTENFREIE LEBENSMITTEL?

Eine Glutensensitivität (Glutenunverträglichkeit) wird aktuell in vielen Medien und in medizinischen Kreisen diskutiert. Wichtig ist, dass sie streng abzugrenzen ist von der Zöliakie.

Der Glutenunverträglichkeit werden die unterschiedlichsten Beschwerden zugeordnet. Von Magen-Darm-Beschwerden über Müdigkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Übergewicht. Eine eindeutige Studienlage bzw. eine wissenschaftlich fundierte Erklärung des Krankheitsmechanismus und eine entsprechende Diagnosemöglichkeit gibt es bisher allerdings nicht. Fest steht, dass einige Betroffene von einer Symptombesserung durch eine glutenarme Ernährung berichten, auch wenn die Diagnose Zöliakie nicht gestellt werden konnte. Hier gilt es allerdings zwei Aspekte zu beachten. Zum einen stellt sich die Frage, ob die Diagnose der Zöliakie gewissenhaft durchgeführt wurde. Zum anderen profitieren die Menschen eventuell von der ballaststoffärmeren Ernährungsform und nicht von der glutenarmen Ernährung.

Tipp: Informieren Sie sich bei einer Ernährungsfachkraft. Sie gibt Ihnen Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl.



Tüte war gestern



einfach einkaufen
aid-medienshop.de

Medien rund um Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung
unabhängig · praxisorientiert · wissenschaftlich fundiert

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



aid

aid infodienst – Wissen in Bestform

Ihr Informationsanbieter rund um
Landwirtschaft, Lebensmittel und
Ernährung. Wir bereiten Fakten
verständlich auf und bieten für
jeden den passenden Service. Mit
mehr als 60 Jahren Erfahrung.

unabhängig – praxisorientiert –
wissenschaftlich fundiert

www.aid.de

Impressum
0393/2014

Herausgegeben vom aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, www.aid.de

Text: Sonja Lämmel · **Redaktion:** Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, aid

Fotos (U4 v.o.n.u.): © Irochka, © Wladimir Tolstich, © dpaint – alle Fotolia.com

Illustrationen: Annette Köhn/grafiktube.de · **Gestaltung:** grafik.schirmbeck

Druck: Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.

2. Auflage