GLUTEN
FREI

Markt oder Medizin: „Frei von“ oder sinnvolle Extras?

Insbesondere für Betroffene mit Intoleranzen, also mengenabhängigen Reaktionen auf Lebensmittel und deren Inhaltsstoffe, blüht der Lebensmittelmarkt. Doch viele dieser käuflichen Produkte ändern nichts an der Ursache der Beschwerden.

Vorsicht bei der schnellen Lösung

Anstatt der aufwendigen Kontrolle und Veränderung der täglichen Ernährung durch ein anderes Einkaufsverhalten oder eine andere Lebensmittelkombination erscheint es vielen Betroffenen häufig einfacher, ein Produkt aus dem Handel, dem Netz oder der Apotheke „einzuwerfen“. Doch halt! Viele Studien und die Entwicklung in den Arztpraxen, die sich auf Magen-Darm-Beschwerden spezialisiert haben, zeigen deutlich, dass diese Strategie keine dauerhafte Besserung nach sich zieht. Insbesondere wenn ein insgesamt ungünstiges Ernährungsfehlverhalten vorliegt, überdecken solche Produkte gegebenenfalls anfänglich ein Symptom. Der positive Effekt ist aber meist nur zeitlich befristet, um dann anschließend noch stärker aufzutreten und die Betroffenen zu verunsichern.

Dem echten Bedürfnis nach spezifischen „Bitte-ohne“-Produkten, insbesondere für Betroffene mit Intoleranzen oder sogar Allergien, ist der Markt in den letzten Jahren umfänglich nachgekommen. Nicht zuletzt aufgrund juristischer Vorgaben mit einer

„Ich kann doch nicht jede Packung umdrehen und nachlesen, was da drin ist. Da orientiere ich mich lieber an einem Label ‚glutenfrei'"

Manuel (48) verzichtet freiwillig auf Weizen

„Am Anfang war das Weglassen von XY sehr hilfreich, aber nun, nach drei Monaten, ist es schlimmer als zuvor. Jetzt geht es mir eigentlich am besten, wenn ich nichts esse"

Marion (42) über ihre Beschwerden und ihre Weglass-Diäten im Rückblick

„Ich habe mir die Packung mit der hohen Zahl gekauft. Ich kann doch nicht immer berechnen, was ich an Laktose esse und ich will für alles gewappnet sein"

Franka (43) über die Höhe der Spaltungsaktivität ihrer laktosespaltenden Enzyme

„Früher hatten wir diesen ganzen Frei-von-Kram doch auch nicht. Ich achte da auch nicht drauf. Dann könnte so ein Kindergeburtstag doch gar nicht mehr stattfinden. Der eine „ohne Erdnuss", der Nächste „ohne Milch", wiederum der Nächste „ohne Gluten" – hier gibt es das, was auf den Tisch kommt. Fertig."

Entnervter Beitrag eines Elternteils bei einer Schulveranstaltung zum Thema Anaphylaxie und Zöliakie

Ich komme prima mit den Tablettengaben zurecht. Das geht viel einfacher und ich fühle mich nicht mehr als Außenseiterin"

Yasmin (18) über die Einnahme angeblich Fruktose umwandelnder Enzyme

strengeren Lebensmittelkennzeichnungsverordnung und einer politisch gewollten Reformulierungsstrategie ist eine Änderung des Marktes mit vielen speziellen Produkten und Formulierungen von Gesundheitsversprechen zu beobachten.

Auf die medizinischen Erfordernisse hat sich ein lifestyleorientiertes „Frei-von-Labeling" draufgesetzt. Für die echten Betroffenen ist das kontraproduktiv, da für sie lebenswichtige Sicherheitsanforderungen, zum Beispiel ohne Milchprotein für den Milchallergiker oder ohne Gluten für die Zöliakie-Betroffenen, nun in die Nähe von locker zu handhabenden Wellnessthemen rücken, bei denen ein „bisschen Milch oder Gluten ja nicht schaden kann". Die ursprünglich begründete Ernsthaftigkeit der „Bitte-ohne"-

Anforderung wird durch zu viele ausgelobte Gesundheitsversprechen verwässert und gegebenenfalls nicht mehr ernstgenommen.

Magen-Darm-Betroffene aber sehen sich oft in einem Spannungsfeld: Häufig werden Sie konfrontiert mit Meinungsäußerungen, die sie verunsichern. Ärzte suchen nach pathologischen Ursachen und werden nicht fündig, während Patienten für ihre Beschwerden keine Diagnose bekommen, die Beschwerden bleiben aber bestehen. Beide Gruppen wollen Lösungen. Ernährung wird dann ein „wunderbares“ Spielfeld für Verdachtsdiagnosen und gegenseitige Handlungsaufträge. Umso länger die Beschwerden keiner Ursache oder Diagnose zugeordnet werden können, umso rigider werden dann Verbote umgesetzt.

Zuckerfreie Diäten

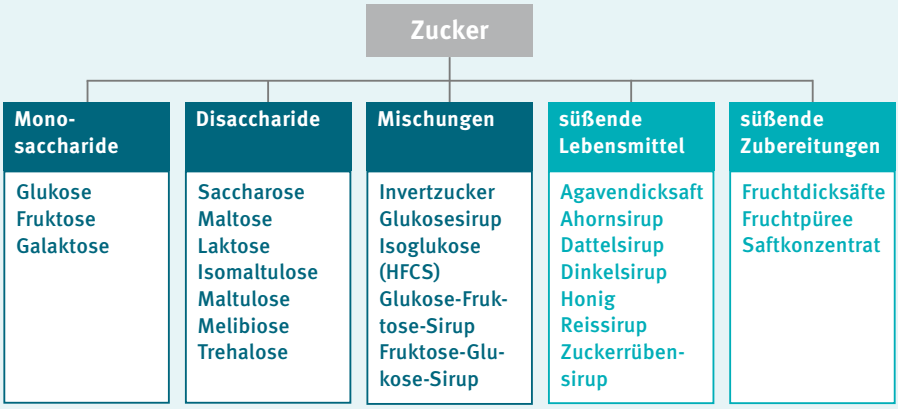
Empfehlungen für weniger „Zucker“ oder „zuckerfreie Diäten“ waren schon während der Hochphase der Antipilzdiäten eine häufige Empfehlung. Bei Stuhlunregelmäßigkeiten, Blähungen und Schmerzen ist es auch sinnvoll, auf die Zufuhrmenge der Kohlenhydrate zu achten, denn zu viele Zucker stören die Verdauungsprozesse. Wir essen zu viel Süßes und das schon seit Langem. Folgerichtig muss der Zuckerverzehr auf den Prüfstand. Und auch politisch ist durch die seit 2018 das Warenangebot in Bewegung. Doch nur die „Zucker“ mit einem Verbot zu belegen, wäre zu kurz gedacht. Stattdessen müssten die Einfach-, Zweifach und Vielfachzucker, die nun als Ersatz verwendet werden, auf den Prüfstand. Zum Teil verbergen sich hinter harmlosen Bezeichnungen wie zum Beispiel Fruchtpüree oder Molkepulver erhebliche Zuckermengen. Hier lohnt ein Blick auf die Nährwertkennzeichnung.

Der Zuckerverzehr im Sinne der Einfach- und Zweifachzucker, wie Haushaltszucker beziehungsweise einer Mischung daraus, ist in den letzten Jahrzehnten nur unwesentlich gestiegen. Hingegen sind es die vermeintlich gesunden oder süßenden Zutaten, deren Verwendung exponentiell steigt. **Süßende Lebensmittel** in Sirupform mit einem überwiegenden Anteil an freier Fruktose oder die **süßenden Zubereitungskonzentrate** (flüssig/getrocknet) muten harmlos an, stellen die Verdauung und den Stoffwechsel aber vor kaum zu bewältigende

GUT ZU WISSEN

Insbesondere verarbeitete Snacks können eine Vielzahl an Süßungsmitteln und süßenden Zutaten enthalten … Keine gute Idee für empfindsame Bäuche.

So versteckt sich Zucker!

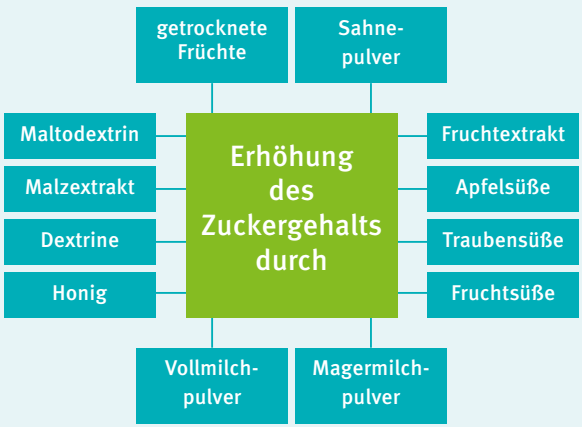


Resorptionsprozesse (siehe Grafik Zucker und versteckte Zucker → Seite 170).

Die Tücke liegt in der Menge und in der Dauer des Verzehrs. Einmalig zu viel von einem Zucker, das kann Ihr Verdauungssystem schon ausgleichen … Aber da für viele Verbraucherinnen und Verbraucher solche Zuckervarianten nur bedingt als versteckte Zutat zu erkennen sind, schleichen sie sich Stück für Stück als vermeintlich „gesündere Süße“ als weitere zuckerhaltige Lebensmittel in gängige Essmuster ein. Der harmlos anmutende „zuckerfreie Getreidesnack“ (mit Zuckeraustauschstoffen) wird dann zusammen mit dem eigentlich gesunden Apfel und einer Limonade gegessen. Oder die zum Frühstück verzehrte, mit Kakao, Sahne- und Magermilchpulver angereicherte Müslimischung enthält so viel Laktose, dass die Obergrenze der Laktosespaltungskapazität erreicht ist und deshalb Blähungen und weiche Stühle die einzige Lösung für den Körper sind, sich zu erleichtern.

Die vielerlei verwendeten Kennzeichnungen, die eine Reduktion von Zucker suggerieren, bedeuten nicht immer auch weniger einfache Kohlenhydrate. „Nur mit der Ursüße aus Früchten“, „Apfelkonzentrat“, „Fruchtsüße“ oder „Fruchtextrakt“ sind wohlklingende Namen auf der Zutatenliste, hinter der

Nur bedingt als süßende Zutat zuzuordnen



sich ein Überangebot von Fruktose verstecken kann. Vor allem bei kalorienreduzierten oder „zuckerfrei“ gelabelten Produkten werden verschiedene Inhaltsstoffe so kombiniert, dass das Verdauungssystem gar nicht anders kann als zu kapitulieren, weil die physiologischen Grenzen der Aufnahmefähigkeit des Dünndarms für Fruktose ebenso überlastet sind wie die der Leber, weil nur sie die Fruktose weiter verarbeiten kann (siehe Fruktose als Verursacher einer Fettleber → Seite 29).

Das Beispiel (→ Seite 172) zeigt es deutlich: Ein Weniger an Zucker wird durch die kleinere Portionsgröße erreicht (20 anstatt 25 Gramm wie bei dem herkömmlichen Riegel) und durch die Verwendung von hoch verarbeiteten Zuckeralternativen wie Maltitsirup und Gerstenmalzsirup in dem zuckerreduzierten Riegel. Maltitsirup ist einer der vielen Zuckeraustauschstoffe, die bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, vorweg aber für eine übermäßige Gasbildung sorgen.

In seriösen Studien für Reizdarmbetroffene wird die Reduktion der Kohlenhydratlast, also der Zufuhr von Kohlenhydraten, als Therapie zur Reduktion von Bauchbeschwerden favorisiert. Unabhängig ob Vollkorn oder Süßigkeit – Zucker bleibt Zucker. Doch bevor Sie irgendwelchen zuckerarmen Diätformen nachgehen, die wirklich nur den Zucker