



Schär Gluten Talk mit

Moderatorin **Alice Tumler** und

Ernährungswissenschaftlerin **Mag. Veronika Macek-Strokosch**



Pressekonferenz zum Thema Gluten-Unverträglichkeit

Im Gespräch wird aufgezeigt, wie genussvoll eine glutenfreie Ernährung im Alltag sein kann. Unser Ziel ist es, die Menschen über das Thema zu informieren und auch Tipps für Betroffene, deren Familien und Freunde zu geben.

Die Moderatorin Alice Tumler gibt Tipps für den glutenfreien Alltag, Ernährungswissenschaftlerin Veronika Macek-Strokosch erklärt die wissenschaftlichen Hintergründe zur Gluten-Unverträglichkeit.



Alice Tumler und Veronika Macek-Strokosch beim Schär-Gluten-Talk in Wien (c) Schär

Schär: Die meisten von Ihnen haben schon einmal von einer Gluten-Unverträglichkeit gehört und dass es unterschiedliche Formen gibt. Frau Tumler ist selbst von einer Glutensensitivität betroffen.

Frau Macek-Strokosch, können Sie uns kurz erklären was eine Glutensensitivität im Vergleich zu einer Zöliakie ist?

Veronika Macek-Strokosch:

Bei Getreideunverträglichkeit unterscheidet man unter den Begriffen Zöliakie, Weizenallergie und Glutensensitivität.

Ein kurzer Überblick der unterschiedlichen Begriffe:

Zöliakie ist lebenslange Unverträglichkeit des Immunsystems gegenüber dem Klebereiweiß Gluten.

Gluten ist das wichtigste Speicherprotein von Weizen, Dinkel, Grünkern, Gerste und Roggen. Gluten hat keinen besonderen Nährwert und ist nicht lebensnotwendig.



Die Aufnahme von Gluten verursacht eine Entzündungsreaktion im Darm und eine Rückbildung der Dünndarmzotten, die wichtig für die Aufnahme der Nährstoffe in das Blut sind.

Nach Verzehr von glutenhaltigen Speisen können Beschwerden im Verdauungstrakt auftreten wie. z.B. Bauchkrämpfe, Völlegefühl, starke Blähungen, Durchfall, Erbrechen aber auch Symptome außerhalb des Verdauungstraktes u.a. Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Hautausschlag.

Bei einer **glutenfreien Ernährung** verschwinden die Beschwerden und die Dünndarmzotten erholen sich wieder.

Eine glutenfreie Ernährung muss auf **Dauer (lebenslang) eingehalten** werden.

Unter einer **Allergie** versteht man klassischerweise eine überschießende, krankmachende Reaktion gegen körperfremde Substanzen.

Bei einer **Weizenallergie** kommt es zu einer Reaktion des Körpers auf Weizenbestandteile und es sind spezifische Parameter bei einer Blutabnahme erkennbar. Die Darmzotten werden nicht angegriffen.

Die **Glutensensitivität** äußert sich mit **unspezifischen Symptomen** und **ist dem Erscheinungsbild einer Zöliakie oder Weizenallergie ähnlich**. Sie wird jedoch weder einer Allergie noch einer Autoimmunerkrankung wie Zöliakie zugeordnet.

Man vermutet, dass der Körper neben dem Gluten auch auf die Abwehrstoffe der Getreidepflanzen, die sie gegen Schädlinge, Pilze oder Parasiten ausbilden (Amylase-Trypsin-Inhibitoren - ATI) oder FODMAP's reagiert.

Meistens sind die **Symptome schwächer als bei Zöliakie oder Weizenallergie** und es sind kaum bis keine Veränderungen des Dünndarms zu erkennen.

In erster Linie **muss durch einen Bluttest bzw. Biopsie eine Zöliakie oder Weizenallergie ausgeschlossen werden**. Die zu untersuchenden Parameter und die Laborwerte werden mit Experten der Gastroenterologie besprochen.

Durch eine glutenfreie Ernährung verbessern sich die Beschwerden.

Eine glutenfreie Ernährung kann zeitlich beschränkt werden, ein Zeitrahmen von ein bis zwei Jahren sollte nicht unterschritten werden.

Die **Toleranzschwelle ist unterschiedlich**, d.h. die Zufuhr an Gluten muss individuell angepasst werden.

Schär: Frau Macek-Strokosch, haben Sie da einen Tipp, wie man am besten die Ernährungsumstellung beginnt?

Veronika Macek-Strokosch:

Bei Verdacht auf Getreideunverträglichkeit hilft ein **Ernährungstagebuch**, in das man die konsumierten Speisen und Getränke sowie etwaige Beschwerden einträgt.

Vor einer Umstellung sollte **unbedingt die Diagnostik mit einem Arzt oder Ärztin besprochen** werden.

Wichtig ist auch, dass **erst nach einer gesicherten Diagnose** mit der **glutenfreien Ernährung** begonnen werden soll.



Dann ist es wichtig zu wissen, in welchen Getreidesorten Gluten enthalten ist, damit man auf den Zutatenlisten Glutenquellen finden kann.

Glutenhaltige Getreidesorten sind u.a. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Grünkern, Kamut, Emmer, Einkorn

Für Ihre Speisen können Sie Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Sorghum, Teff, Chia, Leinsamen, Chiasamen zubereiten.

Fleisch, Fisch, Ei, Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen sind ebenfalls von Natur aus glutenfrei und ein wichtiger Bestandteil der ausgewogenen Ernährung.

Die Symptome lassen schnell nach, wenn man sich glutenfrei ernährt.

Schär: Können Sie ein paar Produkte nennen, in denen man Gluten am wenigsten erwartet?

Veronika Macek-Strokosch:

In einigen Lebensmitteln wie Cornflakes, Fertigprodukten, Sojasauce, Schokolinsen, saure Gummi-Naschereien, Lakritze-Produkte oder Würzmischungen wird Gluten am wenigsten erwartet.

Schär: Haben Sie hier noch Tipps, wie man sich privat am besten glutenfrei ernährt und welche Alternativen für eine ausgewogene Ernährung gut sind?

Veronika Macek-Strokosch:

In der eigenen Küche sollte man auf Kontaminationen mit glutenhaltigen Lebensmitteln achten.

Benützen Sie ein extra Schneidebrett, Messer, Brotkorb, Toaster, achten Sie auf getrennte Lagerung Ihrer Lebensmittel und stellen Sie separates Nudelwasser sowie Fett für die Fritteuse bereit.

Achten Sie auch auf die Kennzeichnung glutenfreier Speisen im Tiefkühler, Kühlschrank, oder Vorratsschrank.

Die glutenfreie Ernährung besteht aus von Natur aus glutenfreien Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Milch, Ei, Hülsenfrüchte, Fleisch sowie Fisch und aus speziellen glutenfreien Lebensmitteln, die mit der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet sind.



Das Unternehmen Dr. Schär bietet eine sehr große Produktauswahl an glutenfreien Lebensmitteln, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Schär: Gesunden Menschen schadet eine glutenfreie Ernährung ja nicht, richtig Frau Macek-Strokosch?

Veronika Macek-Strokosch:

Eine glutenfreie Ernährung hat keine negativen Folgen, wenn man nicht betroffen ist.

Bei Familien in denen eine oder mehrere Personen eine Glutenunverträglichkeit haben, ist es oft aus organisatorischen Gründen leichter, dass alle glutenfreie Speisen essen.

Generell ist es wichtig, dass man abwechslungsreich isst. Auch bei Zöliakie und Glutenunverträglichkeit gelten die Empfehlungen der österr. Ernährungspyramide mit dem Augenmerk auf glutenfreie Getreidesorten.

Schär: Wie ist es mit einer Glutenunverträglichkeit während der Schwangerschaft? Gibt es hierbei Besonderheiten zu beachten?

Veronika Macek-Strokosch:

Der Schwangerschaftsverlauf ist praktisch wie bei einer gesunden Frau, wenn die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird. Durch die glutenfreie Ernährung kommt es zu keinen Beschwerden. Wichtig ist auch hier, dass man abwechslungsreich isst.

Schär: Ist eine Gluten-Unverträglichkeit eigentlich vererbbar?

Veronika Macek-Strokosch:

Innerhalb der Familie ist die Weitervererbung von Zöliakie häufig. Bei Verwandten ersten Grades (Eltern, Kinder, Geschwister) liegt die Häufigkeit des Auftretens bei 10 %. Auch bei der Glutensensitivität wird eine angeborene Immunität gegen den natürlichen Schutzstoff in der Getreideähre (ATI) diskutiert.

Schär: Vielen Dank für das Gespräch!



Schär-Gluten-Talk in Wien (c) Schär

Moderatorin Alice Tumler und Schär „Unsere fünf Tipps für den glutenfreien Alltag“

Als ich die Diagnose Gluten-/Weizensensitivität erhalten habe, stellte ich mir viele Fragen: Muss ich meine gesamte Ernährung umstellen? Und kann ich trotzdem noch Brot oder Pasta-Gerichte genießen? Als die österreichische Moderatorin Alice Tumler 2015 während ihres Urlaubs in Marokko plötzlich von Übelkeit, Kreislaufproblemen und schwerer Atmung überrascht wurde, war die Ursache zunächst unklar. Kurz darauf erhielt Alice dann die Diagnose: Gluten-/Weizensensitivität.

Schon kurz nach der Ernährungsumstellung ging es deutlich bergauf: „Als ich Gluten komplett von meinem Speiseplan gestrichen habe, war das sofort eine merkbare Verbesserung für mein Wohlbefinden. Ich habe keine Übelkeitsanfälle mehr und bin nicht mehr müde, dafür fühle ich mich mit den glutenfreien Produkten fit und gesund.“ Um zu lernen, was ihr gut tut und wie sie sich gesund und ausgewogen ernähren kann, hat sich die 37-Jährige viel durch Bücher oder auf der Schär-Website informiert und mit Ernährungsexperten gesprochen. Das hat sich gelohnt: „Die glutenfreie Ernährung geht für mich nicht mit Verzicht einher.“

Damit auch anderen Betroffenen die Umstellung ein bisschen leichter gelingt, gibt Alice fünf Tipps, wie man auch glutenfrei wunderbar im Alltag genießen kann:



1. IMMER EINEN SCHRITT VORAUSS DENKEN!

Beruflich bin ich häufig unterwegs. Für den Fall, dass es kein glutenfreies Catering gibt, bin ich vorbereitet: Ich habe immer ein Sandwich mit Schär Meisterbäckers Vital dabei. Eine super App um glutenfreie Restaurants zu finden, ist GlutenfreeRoads.com

Die Gastronomie ist außerdem inzwischen sehr gut auf Unverträglichkeiten eingestellt – man muss nur fragen.

2. KEINE SORGEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT!

Ich bin gerade schwanger mit meinem zweiten Kind und esse ganz normal glutenfrei. Aber ich bin noch genauer, damit es mir und meinem Baby gut geht. Denn Gluten kann sich sogar in Produkten, bei denen man nicht damit rechnet, verstecken, zum Beispiel in Zahnpasta, Medikamenten oder Kosmetikprodukten.

3. ORGANISATION IST DAS A UND O

Pro Woche halte ich mir einen Abend frei für die Zubereitung verschiedenster glutenfreier Gerichte und Kuchen, die ich portionsgerecht einfriere. So habe ich in der ganzen Woche eine breite Auswahl an Gerichten Zuhause, auf die ich in stressigen Situationen zurückgreifen kann.

4. UNBEDINGT EIGENE KOCH-UTENSILIEN VERWENDEN

Beim Kochen mit meiner Familie achte ich stark darauf, dass glutenhaltige und glutenfreie Zutaten streng getrennt sind. Ich verwende zum Brotschneiden beispielweise immer ein eigenes Schneidebrett, denn schon ein Krümel an Gluten kann Beschwerden auslösen.

5. AUCH DER SÜSSE GENUSS DARF NICHT ZU KURZ KOMMEN

Wenn ich Zwischendurch Lust auf etwas Süßes habe, mag ich am liebsten Schärs Choco Chip Cookies. Nüsse und Trockenfrüchte sind auch eine tolle Alternative hierzu.