

FORSCHUNG medizin

Getreideassoziierte Erkrankungen



© Gcapture / iStock / Getty Images

Sind alte Weizensorten besser verträglich für Menschen mit getreideassoziierten Erkrankungen wie Zöliakie und Reizdarm-Syndrom?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Unter anderem die Getreidebestandteile Gluten und Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) gelten als verantwortlich für die Beschwerden, die bei einigen Menschen nach einer Mahlzeit auftreten. Es wird häufig die Vermutung geäußert, dass alte Getreidesorten wie zum Beispiel Dinkel, Emmer und Einkorn aufgrund ihrer Zusammensetzung für die Betroffenen besser verträglich seien. Also wurden diese zu Studienzwecke an verschiedenen Standorten in Süddeutschland angebaut. Die aus der Ernte gewonnenen Mehle wurden anschließend in Bezug auf ihre Inhaltsstoffe analysiert. Dabei zeigte sich, dass Dinkel, Hartweizen, Emmer und Einkorn im Mittel einen höheren Glutengehalt als der moderne Brotweizen aufweisen. Der Gehalt an ATI war bei Dinkel und Emmer ebenfalls höher als beim Brotweizen, lediglich Einkorn wies im Vergleich zu den übrigen Arten einen deutlich geringeren ATI-Gehalt auf. „Keine der untersuchten

Weizenarten ist für Zöliakie-Betroffene geeignet“, stellte Professor Dr. Katharina Scherf im Rahmen einer digitalen Meet the Expert-Veranstaltung klar.

In einer zweiten Studie wurden innerhalb von drei Jahren 60 Sorten des Brotweizens angebaut, die seit 1891 gebräuchlich sind oder waren. Bei der anschließenden Untersuchung der Mehle zeigte sich, dass es zwar Unterschiede hinsichtlich Gluten-Gehalt und -Zusammensetzung zwischen den einzelnen Erntejahren und Sorten gab, diese aber nicht spezifisch alten oder modernen Weizensorten zuzuordnen waren. Dazu Scherf: „In den Analysen wurde kein Hinweis darauf gefunden, dass sich die Brotweizensorten in Bezug auf ihre Verträglichkeit im Lauf der Jahre verändert haben.“ Alte Weizensorten seien aber insofern wichtig, als dass sie zu einer höheren Biodiversität beitragen. „Für die Ernährungstherapie von getreideassoziierten Erkrankungen sollten jedoch glutenfreie Getreide wie Mais, Reis, Hirse und Buchweizen verwendet werden.“ Rund 100 000 Menschen sind in Deutschland von Zöliakie betroffen, einer chronischen Entzündung der Darmschleimhaut, die durch das in zahlreichen Getreiden enthaltene Klebereiweiß Gluten verursacht wird. Die einzig mögliche Therapie besteht dabei in einer lebenslangen streng glutenfreien Ernährung. Bei einer Weizensensitivität führt der Verzehr glutenhaltiger Speisen zu Symptomen wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Hautausschlag oder geistiger Verwirrung („foggy mind“). Die Wissenschaft ist sich noch nicht sicher, ob dafür Gluten oder ATIs verantwortlich ist. Das Reizdarm-Syndrom zählt zu den häufigsten chronischen Magen-Darm-Erkrankungen, die rund 15 Prozent der Deutschen betrifft. Studien beweisen, dass sich die Symptome mit einer glutenfreien Ernährung beziehungsweise einer Low FODMAP-Diät verbessern. ■

QUELLE

„Sind alte Weizenarten besser als glutenfreies Getreide?“, digitale Meet the Expert-Veranstaltung zur Ernährungstherapie bei getreideassoziierten Erkrankungen, 15. Juli 2020. Veranstalter: Dr. Schär.

Die Nr. 1* gegen Nagelpilz



Ihre starke
Empfehlung
bei Nagelpilz



- + Einfach anzuwenden
- + Mit Tiefwirk-Effekt
- + Wirkt stark und unsichtbar

Ciclopoli
gegen Nagelpilz

ciclopoli.de

* Nach verkauften Packungen und Umsatz, IQVIA Apotheken-Abverkaufsdaten 2019.

Ciclopoli[®] gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8 % Ciclopirox. **Zusammensetzung:** 1 g wirkstoffhaltiger Nagellack enthält 80 mg Ciclopirox. Sonstige Bestandteile: Ethylacetat, Ethanol 96 %, Cetylstearylalkohol, Hydroxypropylchitosan, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Pilzkrankungen der Nägel durch Dermatophyten und/oder andere Ciclopirox-sensitive Pilze. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. Kinder unter 18 Jahren (fehlende Erfahrung). **Nebenwirkungen:** Sehr selten: Rötung, Schuppung, Brennen und Jucken an den behandelten Stellen. **Warnhinweis:** Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. irritative Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Jan. 2020. Polichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxemburg. Mitvertrieb: Almirall Hermal GmbH, Scholtzstraße 3, D-21465 Reinbek; info@almirall.de

 **almirall**