Sonderdruck
e&m

Gesund ernähren

Glutenfreier Hafer – eine Bereicherung der täglichen Ernährung bei Zöliakie

Die Zöliakie ist eine genetisch determinierte, chronisch entzündliche Enteropathie, die durch Gluten ausgelöst wird. Im Kontext der Vermeidung glutenhaltiger Getreide wurde lange über den Hafer als möglichen Bestandteil der Ernährung Zöliakie-Betroffener diskutiert. Nachdem er lange Zeit von der glutenfreien Ernährung ausgeschlossen wurde, schuf die Verordnung (EG) Nr. 41/2009 erstmalig einen gesetzlichen Rahmen für die Kennzeichnung von glutenfreiem Hafer, seit März 2016 können glutenfreie Haferprodukte auch in Deutschland mit dem Glutenfrei-Siegel gekennzeichnet werden.

Gluten ist ein Eiweiß, das in heimischen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Hafer und Gerste vorkommt. Dinkel, Emmer und Kamut als Urformen des Weizens und Grünkern enthalten ebenfalls Gluten. Im Volksmund wird Gluten auch als Klebereiweiß bezeichnet, dies stellt seine Bedeutung für die Backeigenschaften der jeweiligen Getreideart heraus.

Bei Zöliakie-Betroffenen führt der Verzehr glutenhaltiger Getreide zu einer Entzündung der Darmschleimhaut, wodurch die Aufnahme von Nährstoffen stark beeinträchtigt ist. So steht bei diagnostizierter Zöliakie die Einhaltung einer glutenfreien Ernährung im Mittelpunkt der Behandlung. Da die Unverträglichkeit gegen das Getreideeiweiß bislang nicht heilbar ist, ist diese Ernährungsweise konsequent und ein Leben lang einzuhalten.

Im Vordergrund steht die Vermeidung der glutenhaltigen Getreidesorten Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen etc. sowie von handelsüblichem Hafer. Dies gilt auch für Produkte aus diesen Getreiden. Demgegenüber sind glutenfreie Produkte und Mehle aus Mais, Hirse, Buchweizen, Reis, Soja, Quinoa, Amaranth, Kichererbsen und Teff (Zwerghirse) sowie Spezialprodukte, die auf den Glutengehalt hin überprüft werden, für Zöliakie-Betroffene geeignet. Zu diesen Spezialprodukten gehören auch glutenfreie Haferflocken, bei denen vom Saatgut bis zur Verpackung besondere Sorgfalt auf die Vermeidung einer Vermischung mit glutenhaltigen Getreiden gelegt wird.

Zum Gluten in Hafer

In Zusammenhang mit Hafer und Gluten ist es wichtig, die Getreideart Hafer in ihrer eigenen, natürlichen Struktur und den Hafer im Kontakt mit anderen Getreidearten zu betrachten.

Im Gegensatz zum Weizen hat Hafer einen deutlich niedrigeren Glutengehalt. Darüber hinaus haben die Eiweißstrukturen des Hafers eine andere Zusammensetzung als die des Weizens: Hafer enthält die haferspezifische Eiweißfraktion Avenin (avena, lat. = Hafer), die weniger – zöliakiewirksames – Prolamin als das weizentypische Gliadin enthält. Viele klinische Studien belegen, dass Hafer, der gesondert angebaut und verarbeitet wurde, von den meisten Zöliakie-Betroffenen beschwerdefrei vertragen wird.

Einer der wesentlichen Faktoren für die Ernährung Zöliakie-Betroffener ist eine mögliche Vermischung des Hafers mit glutenhaltigen Getreiden bei Anbau, Ernte, Lagerung und Verarbeitung. Diese Vermischung kann nur durch besondere Sorgfalt vom Saatgut bis zur Verpackung ausgeschlossen werden. Trägt ein Hafererzeugnis das Glutenfrei-Siegel, wendet der Hersteller diese Maßnahmen an und belegt dies durch regelmäßige Analysen.

Schnell und einfach für die Mittagspause im Büro: das Porridge „Süße Möhre". © Peter Kölln GmbH & Co. KGaA

Herstellung glutenfreier Haferflocken

Die Herstellung glutenfreier Haferflocken beginnt mit der Verwendung von reinem, zertifiziertem Saatgut und setzt sich über die Auswahl und Vorbereitung der Felder fort. Während der Wachstums- und Reifungsphase finden zudem regelmäßig Feldbegehungen zur Kontrolle statt. Für Ernte, Transport und Lagerung wird dafür Sorge getragen, dass nur nach einem besonderen Plan gereinigte Erntemaschinen und Transportfahrzeuge zum Einsatz kommen. Oft sind in den Werken speziell geschulte Mitarbeiter für die Annahme und Verarbeitung des glutenfreien Hafers verantwortlich. Außerdem wird der Glutengehalt während der Verarbeitung und auch im Endprodukt durch regelmäßige Analysen kontrolliert.

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Mit der Verordnung (EG) Nr. 41/2009 wurde erstmalig ein gesetzlicher Rahmen für die Kennzeichnung glutenfreien Hafers geschaffen, diese Verordnung wurde am 20. Juli 2016 von der Durchführungsverordnung (EU) 828/2014 abgelöst und in den Kontext der Lebensmittelinformationsverordnung gestellt. Die

 © Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, 2016

Verordnung regelt die Anforderungen an die Bereitstellung von Informationen für Verbraucher über das Nichtvorhandensein oder das reduzierte Vorhandensein von Gluten in Lebensmitteln. An haferhaltige Lebensmittel werden folgende Anforderungen gestellt: „Der Hafer in einem Lebensmittel, das mit dem Hinweis ‚glutenfrei' (...) versehen ist, muss so hergestellt, zubereitet und/oder verarbeitet sein, dass eine Kontamination durch Weizen, Roggen, Gerste oder Kreuzungen dieser Getreidearten ausgeschlossen ist; der Glutengehalt dieses Hafers darf höchstens 20 mg/kg betragen."

Empfehlungen zum Verzehr glutenfreier Haferflocken

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) empfiehlt Zöliakie-Betroffenen, glutenfreie Haferflocken langsam steigernd in die Ernährung einzubeziehen. Wichtig ist, dass die Betroffenen zu Beginn des Verzehrs glutenfreier Haferflocken weitgehend beschwerdefrei sind, denn dann können sie Veränderungen durch den Verzehr dieses Lebensmittels besser erkennen. So kann zum Beispiel der hohe Ballaststoffgehalt des Vollkornprodukts vorübergehend zu Beschwerden, wie zum Beispiel zu Blähungen, führen. Dauern diese länger an, ist es wichtig, den behandelnden Arzt zu Rate zu ziehen, um immunologische Reaktionen auszuschließen.

Fazit

Für alle, die kein Gluten essen können oder möchten, bieten glutenfreie Haferflocken viele Möglichkeiten, die tägliche Ernährung abwechslungsreicher zu gestalten und mit ihrem nussigen Geschmack zu verfeinern. Auch sind sie als Vollkorn-Erzeugnis unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten eine Bereicherung, denn sie enthalten pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium sowie Vitamin B_1. Ebenso nennenswert ist das hafereigene Beta-Glucan, das für seine cholesterin- und blutzuckerspiegelregulierende Wirkung bekannt ist. Mindestens ebenso wichtig ist, dass Zöliakie-Betroffene mit glutenfreien Haferflocken neue Rezeptideen zubereiten und die glutenfreie Ernährung abwechslungsreicher gestalten können.

Literatur

1 Comino, I.; de Lourdes Moreno, M.; Sousa, C.: Role of oats in coeliac disease. World Journal of Gastroenterology 2015 November 7; 21 (41): 11825–11831

2 Haboubi, N.Y., Taylor, S.; Jones, S.: Coeliac disease and oats: a systematic review. Postgrad Med J 2006; 82: 672–678. doi: 10.1136/pgmj.2006.045443

3 Halbmayr-Jech, E.; Frank, L.; Rogers, A.; et al: The oats mystery –Are they gluten-free? Verlag Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie: Proceedings of the 27th meeting: Working group on prolamin analysis and toxicity, 2014. Seite 3–44.

4 https://de.wikipedia.org/wiki/Gluten

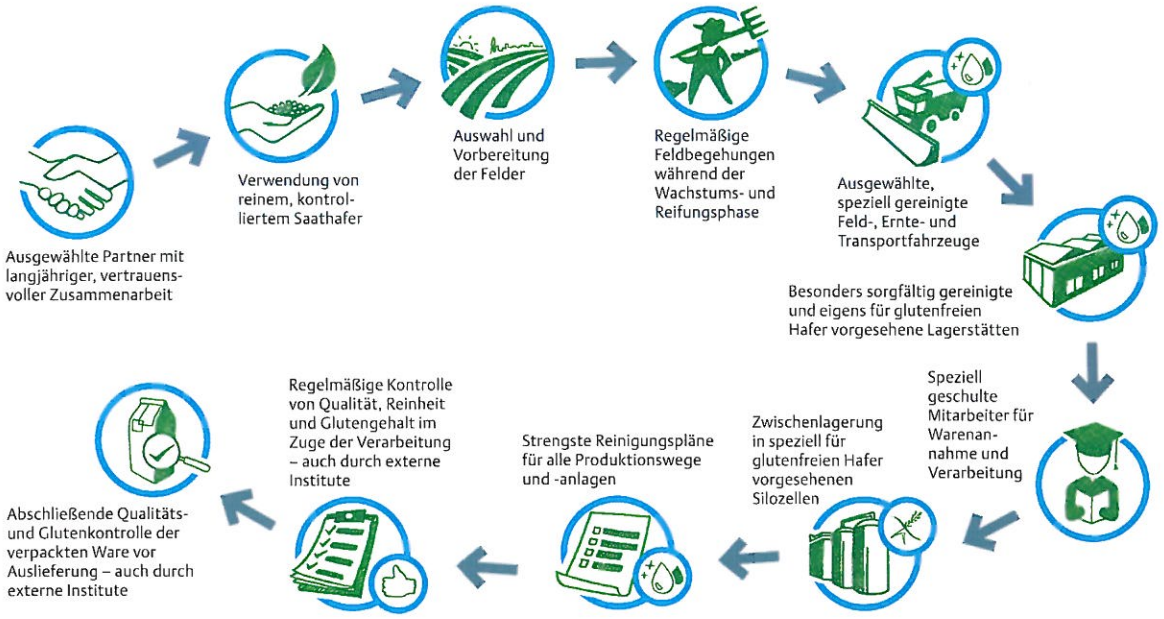
5 http://www.dzg-online.de/files/2016_05_stellungnahme_hafer_dzg.pdf

6 http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:016:0003:0005:DE:PDF

7 http://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:32014R0828&from=DE

Weitere Informationen:
Peter Kölln GmbH & Co. KGaA
Abteilung Produktentwicklung
und Wissenschaftliche PR
Westerstraße 22–24
25336 Elmshorn
Internet: www.koelln.de
E-Mail: beratung@koelln.com

Vom Saatgut bis zur Verpackung – der Weg zu glutenfreien Haferflocken



© Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, 2016