

Selbsttest 1: Glutenentlastungstest

Der Glutenentlastungstest dient zur Feststellung, ob durch Vermeidung von Gluten eine Besserung von Beschwerden erreicht werden kann. Er dient nicht zur Diagnose einer Zöliakie!

Gluten ist das Klebereiweiß, das Brot und Brötchen seine lockere Krume verleiht; es ist die häufigste Ursache für Brot- und Getreideunverträglichkeit. Gluten kommt in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel sowie in leicht veränderter Form auch in Hafer und allen aus diesen Getreiden hergestellten Produkten vor: in Weißbrot ebenso wie in Vollkornmüsli, aber auch in Pudding, Fertiggerichten, Soßen, Tütensuppen und – nicht zu vergessen – Bier. Dadurch enthält fast jede übliche Mahlzeit Gluten. Hafer enthält Avenin, eine glutenähnliche Substanz, die von den meisten Menschen besser vertragen wird

als Gluten, manchen Zöliakiepatienten kann sie aber ebenfalls Probleme bereiten.

Mit dem hier beschriebenen sogenannten Glutenentlastungstest vermeiden Sie allerdings nicht nur Gluten, sondern auch alle anderen in diesen Getreiden enthaltenen Stoffe, die Unverträglichkeiten hervorrufen könnten. Falls Sie durch die Entlastung Besserung erleben, sind deshalb weitere Tests nötig, um herauszufinden, ob tatsächlich Gluten oder vielleicht doch ein anderer Getreideinhaltsstoff an Ihren Beschwerden schuld ist. Dazu später mehr.

So gehen Sie vor

Leerphase. Nehmen Sie zunächst zwei Wochen lang Ihre ganz normale glutenhaltige Kost zu sich (also inklusive Brot, Teigwaren und Mehlspeisen), verzichten Sie jedoch auf Vollkornprodukte. Anschließend bewerten Sie die im Protokollblatt auf S. 34 angeführten Symptome jeweils mit einer Schulnote (zwischen 1 und 6).

Entlastungsphase. Danach essen Sie zwei Wochen lang glutenfreie Kost und bewerten wiederum jeden Tag Ihre Befindlichkeit und Ihre Symptome. Tragen Sie die Bewertung Ihrer Symptome während dieser Zeit in das Protokollblatt auf S. 36 ein. Während dieser zweiten Phase dürfen keinerlei glutenhaltige Nahrungsmittel gegessen werden. Das heißt, Sie müssen Brot, Gebäck, Knödel, Nudeln, Mehlspeisen, Bier

(Malz!), aber auch Fertigprodukte, die Gluten oder Stärke enthalten können, vermeiden. Beispiele für glutenfreie und glutenhaltige Nahrungsmitteln finden Sie in der folgenden Tabelle.

Mögliche Fehlerquellen. Nachdem den im Handel (auch im Reformhaus!) erhältlichen glutenfreien Produkten sehr oft Backtriebmittel, Ballaststoffe, hoch allergene Mehle (z. B. Lupinenmehl), lektinhaltige Eiweißersatzstoffe (z. B. Erbsenmehl) und viele

andere Substanzen zugemischt werden, die ebenfalls zu Unverträglichkeitsreaktionen führen können, sollten während der glutenfreien Entlastungsphase möglichst keine industriell hergestellten Produkte verwendet werden. Machen Sie einen Bogen um Fertiggerichte und vorgefertigte Produkte und versuchen Sie (trotzdem), Ihre gewohnten Lebensmittel – aber eben die glutenfreien – zu essen. Da die glutenfreie Phase nur zwei Wochen dauert, ist das in der Regel auch leicht einzuhalten.

Beispiele für glutenhaltige und glutenfreie Nahrungsmittel.

glutenhaltige Nahrungsmittel	glutenfreie Nahrungsmittel
alle Weizensorten (auch Emmer, Einkorn, Dinkel, Grünkern) Roggen Gerste Hafer (sollte sicherheitshalber als glutenhaltig eingestuft werden)	Kartoffeln, Kartoffelstärke Reis Hirse Mais*** Buchweizen Quinoa Amaranth
Vorkommen: Brot, Gebäck Teigwaren (Nudeln, Ravioli etc.), Pizza Mehl (aus den oben genannten Getreidesorten) Knödel, Spätzle Stärke Gries (Weizen) mehlhaltige Wurstwaren (Extrawurst!) Cremesuppen, gebundene Suppen und Saucen Mehlspeisen, Schokolade, Eis, Müsli Bier sehr viele Fertigprodukte	Ersatz durch: Reiswaffeln, Maiswaffeln Glasnudeln, Reismudeln Reismehl, Kartoffelmehl, Polenta Reis, Kartoffeln, Hirse, evtl. Mais*** Kartoffelstärke evtl. Polenta (Maisgries)*** Beinschinken klare Suppen, klare Saucen (selbstgemacht) Obst* Wein**

* Obst sollte nicht als Ersatz verwendet werden, wenn man an einer Fruchtzuckerunverträglichkeit leidet.

** Wein sollte nicht als Ersatz verwendet werden, wenn man an einer Histaminintoleranz leidet.

*** Mais enthält Zein als glutenähnliche Substanz und kann manchmal ebenfalls Beschwerden verursachen. Bei Verdacht auf Zeinunverträglichkeit sollten auch Mais und Polenta weggelassen werden.