

MEDIZIN UND ERNÄHRUNG

Umstrittener Trend aus Übersee

Weizen in der Kritik

Von Ulrike Becker / Neuerdings wird speziell Weizen beschuldigt, Übergewicht, Alzheimer und Typ-2-Diabetes zu verursachen. Davon sind vor allem US-amerikanische Autoren überzeugt. Auch hierzulande sind Menschen verunsichert und lassen weizenhaltige Lebensmittel links liegen. Die Vorwürfe gegen das weltweit angebaute Getreide halten einer genaueren Prüfung jedoch nicht stand.

Anzeige



Bauchschmerzen nach dem Genuss von Brot, Pasta oder Kuchen – immer mehr Menschen sind davon überzeugt, dass sie Weizen nicht vertragen. Befeuert wird die Ablehnung von populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen aus den USA und von Prominenten, die öffentlichkeitswirksam auf Weizen beziehungsweise dessen Inhaltsstoff Gluten verzichten.

Der US-amerikanische Arzt Dr. William Davis ist einer der bekannten Weizenkritiker und macht den Verzehr von hochgezüchtetem Weizen für zahlreiche Erkrankungen verantwortlich, von Übergewicht und Diabetes über Asthma und Hautkrankheiten bis hin zu Schlafstörungen. Der Arzt zieht sogar Parallelen zu Suchtverhalten und Drogen. Seine Ansichten hat er in dem Buch »Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht« zusammengestellt. Der Neurologe und Ernährungsmediziner Dr. David Perlmutter hat sich auf neurologische Auswirkungen spezialisiert und stuft Weizen in seinem Buch »Dumm wie Brot – Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört« als Verursacher von Alzheimer, ADHS oder das Tourette-Syndrom ein. Der reißerische Titel »Wie der Weizen uns vergiftet« des französischen Gesundheitsberaters Julien Venesson reiht sich in die Anschuldigungen ein. Die provokanten



Foto: Shutterstock/Anastasiia Markus

Thesen finden sich zwar in etlichen Internetforen wieder und werden dort mit persönlichen Erfolgsgeschichten garniert, doch wissenschaftlich untermauern lassen sie sich nicht.

Aussage nicht haltbar

Die Argumentation des Kardiologen Davis baut darauf auf, dass der heute verwendete Weizen verändert und damit gesundheitsschädlich sei. So würde beispielsweise das komplexe Kohlenhydrat Amylopektin A im modernen Weizen besonders schnell in Glucose zerlegt. Daher treibe Weizen im Vergleich zu allen anderen Lebensmitteln den Blutzucker am deutlichsten in die Höhe und sei schädlicher als der Verzehr von reinem Zucker. Der besonders hohe Blutzuckeranstieg nach dem Konsum weizenhaltiger Lebensmittel führe letztlich zu Insulinresistenz, Diabetes und vielen anderen chronischen Erkrankungen. Für die schädlichen Wirkungen spielt es nach Ansicht des Arztes keine Rolle, ob Weizen als Weißmehl oder Vollkorn verzehrt wird. Belegen kann Davis die Behauptungen allerdings nicht; vielmehr widerspricht er damit unzähligen Studien. Auch die Wissenschaftler der Deutschen Diabetesgesellschaft machen für den Anstieg von Typ-2-Diabetikern nicht den Weizenkonsum verantwortlich, sondern vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel, aber auch die Erbanlagen sowie Art und Verteilung des Körperfetts. Und die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) weisen in ihrer Kohlenhydratleitlinie aus dem Jahr 2011 überzeugend auf die gesundheitsförderlichen Wirkungen von Vollkornprodukten hin. Eine weitere Entwicklung stellt Davis Behauptungen in Frage: In den letzten 20 Jahren hat sich die Herzinfarktrate nicht erhöht, sondern sogar halbiert.



Besser auf den leckeren Frühstückstost verzichten?
Amylopektin im Weizen soll den Blutzucker besonders rapide ansteigen lassen und damit letztlich zu Diabetes führen.

Foto: Shutterstock/Goodluz

Fragwürdig sind auch die Schlussfolgerungen, dass Weizen den Appetit steigere, süchtig mache und wie Morphin wirke. Richtig ist zwar, dass aus der Proteinfraktion Glutenin (Bestandteil des Klebereiweißes Gluten) beim Abbau sogenannte Exorphine entstehen können, die an Opiatrezeptoren im Hirn binden. Das Gleiche gilt aber auch für andere Getreide sowie für Abbauprodukte des Caseins aus Milch, die sogenannten Casomorpheine. Diese morphinähnlichen Substanzen lösen jedoch keinesfalls messbare euphorische Zustände oder gar Suchtverhalten aus. Obwohl auch für Menschen mit Schizophrenie und Autismus in Internetforen über eine gluten- und caseinfreie Diät (gfcf-Diät)

diskutiert wird, bestätigt bislang keine belastbare Studie diesen Zusammenhang.

Ohne Frage verliert jemand Gewicht, der auf Weizen in Form von Toast, Kuchen, Keksen, Pizza oder Burger sowie auf Fertiggerichte und Süßigkeiten verzichtet. Außerdem verbessern sich durch so eine »Weizendiät« Stoffwechselparameter wie Blutfettwerte oder Blutzuckerspiegel. Diese positiven Effekte treten aber nachweislich auch nach anderen Reduktionsdiäten auf. Denn langfristig spielt es keine Rolle, aus welchen Energie liefernden Nährstoffen eine Reduktionsdiät zusammengesetzt ist. Entscheidend für deren Erfolg ist die gesamte Energiezufuhr.

Eine Prise Wahrheit

Als weiterer Übeltäter im Weizen gilt das Gluten. Richtig ist der Vorwurf der Weizenkritiker, dass die Menschen in Industrieländern heute davon deutlich mehr aufnehmen als früher. Denn aufgrund seiner günstigen Eigenschaften setzen Lebensmitteltechnologen Gluten unzähligen verarbeiteten Lebensmitteln zu, angefangen von Pommes frites und Panade über Konserven bis hin zu Kuchen, Keksen und Knabbergebäck. Das Klebereiweiß, chemisch gesehen ein Proteingemisch, bindet beispielsweise Wasser, erhöht die Stabilität von Teigen und wird als Trägerstoff für Aromen genutzt. An der Glutenunverträglichkeit Zöliakie leiden in Deutschland

aber nur etwa 0,3 Prozent der Bevölkerung. Jedoch gehen die Experten der Deutschen Zöliakie Gesellschaft von einer Zunahme der Zöliakiepatienten aus sowie von einer hohen Anzahl noch unentdeckter Erkrankter. Ob diese Entwicklung an der höheren Glutenaufnahme liegt, bezweifeln Fachleute. Sie vermuten vielmehr, dass daran verschiedene Faktoren beteiligt sind, unter anderem veränderte Essgewohnheiten, Magen-Darm-Infekte und psychische Faktoren.

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei der die Glutenaufnahme eine immunologisch vermittelte Entzündung auslöst. In deren Folge degenerieren die Darmzotten und die Resorption der Nährstoffe im Darm wird beeinträchtigt. Die Diagnose erfolgt durch den Nachweis spezieller Antikörper im Blut und einer Entnahme (Biopsie) von Darmzellen.



Foto: Fotolia/Johanna Mühlbauer

Da schon kleinste Mengen Gluten ihre Darmschleimhaut schädigen, müssen Zöliakiepatienten lebenslang konsequent auf alles Glutenhaltige verzichten. Das Klebereiweiß kommt neben Weizen auch in anderen Getreiden wie Roggen, Gerste und Hafer vor, ebenso in den älteren Sorten Dinkel, Emmer und Einkorn. Also reicht der alleinige Verzicht auf Weizen für Zöliakiekranke keinesfalls aus.

Falsche Schlussfolgerungen

»Modernes Getreide zersetzt das Gehirn«. Mit solchen reißerischen Aussagen schürt auch der bereits erwähnte Neurologe Perlmutter die Angst vor weizenhaltigen Lebensmitteln und macht deren Glutengehalt verantwortlich für negative Auswirkungen auf das ZNS. Auch andere Autoren beschreiben Demenz tatsächlich als mögliche Begleiterscheinung einer unbehandelten Zöliakie, und bei einem geringen Prozentsatz der Zöliakiepatienten wurden neurologische Störungen beobachtet. Dennoch ist der Umkehrschluss noch lange nicht richtig, dass Gluten Demenz auslöst. Das Risiko, Demenz zu entwickeln, ist bei Typ-2-Diabetikern deutlich höher. Vermutlich schädigen erhöhte Blutzuckerspiegel auf Dauer die Blutgefäße im ganzen Körper. Daran mag der Verzehr von Getreide in Form von Kuchen, Keksen und anderen Süßigkeiten beteiligt sein, schließlich geht Typ-2-Diabetes in der Regel mit starkem Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen einher. Auf Getreideprodukte aus Vollkorn wie Brot, Müsli oder Nudeln muss jedoch niemand verzichten, auch wenn Perlmutter anderes behauptet.

Weizen-Allergie und -Unverträglichkeit

Aufgrund seiner allergenen Potenz ist Weizen manchmal tatsächlich die Ursache für Beschwerden: Unter den Lebensmitteln gilt Weizen neben Kuhmilch als besonders allergen. Allerdings ist der Prozentsatz derjenigen, die auf verschiedene Weizenproteine allergisch reagieren, relativ gering; hierzulande sind es nur etwa 0,1 bis 0,5 Prozent.

Häufiger scheinen dagegen gastrointestinale Symptome wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall nach dem Verzehr getreidehaltiger Lebensmittel wie Brot auf einer anderen Ursache zu beruhen als auf Zöliakie oder einer Allergie. Mediziner gingen bis vor kurzem von einer speziellen Glutensensitivität aus, da die Beschwerden beim Verzicht auf Glutenhaltiges zurückgingen. Mittlerweile machen Experten aber nicht mehr allein das Klebereiweiß für die Darmprobleme verantwortlich.

In der aktuellen S2-Leitlinie Zöliakie haben sich die Wissenschaftler auf den Begriff »Nicht-Zöliakie-Nicht-Allergie-Weizensensitivität« geeinigt. Davon sind in Deutschland Schätzungen zufolge 0,5 bis 7 Prozent betroffen, Frauen öfter als Männer. Die Symptome ähneln denen der Zöliakie, auch Reizdarmpatienten klagen über vergleichbare Beschwerden. Wissenschaftler der Charité in Berlin vermuten, dass bis zu 20 Prozent der Reizdarmpatienten in Wirklichkeit besonders empfindlich auf Weizen reagieren.

Hochleistungsweizen schuld?

Einen Erklärungsansatz für die Weizensensitivität liefert Professor Detlef Schuppan, Leiter der Zöliakie-Ambulanz des Universitätsklinikums Mainz. Das Wissenschaftlerteam um Schuppan fand heraus, dass wahrscheinlich Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) die Beschwerden

verursachen. Diese Proteinbestandteile kommen in Getreide als natürliche Abwehrstoffe gegen Parasiten und Krankheiten vor. Die Abwehrstoffe sind zwar auch in alten Getreidesorten vorhanden, doch moderne Züchtungen enthalten etwa zwei- bis dreimal so viel ATIs.

Für relevant hält Schuppan ATIs hauptsächlich bei Weizen, Gerste und Roggen. Diese ATIs aktivieren das Immunsystem, wodurch es zu leichten Entzündungsreaktionen kommt, vor allem im Darm, aber auch im übrigen Körper. Menschen mit einer Weizensensitivität haben scheinbar besonders viele Rezeptoren, über die die Entzündungsreaktion vermittelt wird. Vor allem bei Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen, wie entzündlichen Darmerkrankungen, rheumatoider Arthritis oder Multipler Sklerose, scheinen ATIs einen Entzündungsschub auslösen zu können. Wer an einer Weizensensitivität leidet, muss jedoch nicht vollständig auf Getreideprodukte verzichten. Schon den Konsum einzuschränken kann die Beschwerden verringern.

An einer chronisch-entzündlichen Erkrankung leiden schätzungsweise rund 5 bis 10 Prozent der Bevölkerung. Das heißt jedoch im Umkehrschluss: 90 bis 95 Prozent der Menschen vertragen Weizen und andere Getreide problemlos, schlussfolgert der Mainzer Wissenschaftler.

Noch viel Forschungsbedarf

Ob ATIs die einzige Ursache für die Weizensensitivität sind, ist noch nicht abschließend geklärt. Möglicherweise lösen auch sogenannte FODMAPs bei empfindlichen Personen Beschwerden aus. Die Abkürzung steht für »Fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide And Polyole«. Diese nicht resorbierbaren, von Darmbakterien aber fermentierbaren Zucker und Polyalkohole kommen natürlicherweise in Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten vor. Bei einer Belastungsstudie mit Reizdarmpatienten besserten sich die Beschwerden, wenn die Patienten weniger FODMAP-reiche Lebensmittel verzehrten. Glutenhaltige Lebensmittel machten den Patienten in dieser Studie keine Probleme. Das zeigt, dass noch erheblicher Forschungsbedarf besteht und es keine so einfachen Wahrheiten gibt, wie die populistischen Buchtitel suggerieren. Berücksichtigt werden sollten bei allen Unverträglichkeitsreaktionen auch die Lebensumstände wie Stressfaktoren, Essgewohnheiten und körperliche Aktivität.



Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall nach dem Verzehr getreidehaltiger Lebensmittel kann auch andere Ursachen haben als eine Allergie oder Zöliakie.

Foto: Fotolia/Ana Blazic Pavlovic

Bei unspezifischen Symptomen wie Bauchschmerzen, Völlegefühl oder Blähungen kann nicht zuletzt auch der Nocebo-Effekt eine Rolle spielen. Anders als beim Placebo-Effekt, bei dem beispielsweise ein Scheinmedikament aufgrund der positiven Erwartung des Patienten tatsächlich die Beschwerden bessert, treten beim Nocebo-Effekt die erwarteten ungünstigen Wirkungen ein. Das heißt, vermeintlich Betroffene rechnen nach dem Verzehr weizenhaltiger Lebensmittel mit Beschwerden und nehmen diese daraufhin auch wirklich wahr. Die reißerischen Veröffentlichungen über

schädliche Auswirkungen tragen sicherlich ihren Teil dazu bei ebenso wie das steigende Angebot glutenfreier Lebensmittel, die mittlerweile in jedem Supermarkt erhältlich sind. Denn weltweit boomt der Markt für Produkte ohne Gluten. In Deutschland stieg der Absatz von 2010 bis 2012 um 40 Prozent und auch in Zukunft werden zweistellige Steigerungsraten erwartet. Die fälschliche Annahme, eine gluten- oder weizenfreie Ernährung hilfe beim Abnehmen und erhalte ein jüngeres Aussehen, ist daran sicher beteiligt. Dabei übersehen die Käufer vermutlich, dass viele der glutenfreien Produkte mehr Zucker oder Fett enthalten, und sie akzeptieren, dass diese oft 30 bis 50 Prozent teurer sind als herkömmliche Lebensmittel.

Warnungen übertrieben

Den Buchautoren beschert die Anti-Weizen-Kampagne gute Gewinne. Ihre Veröffentlichungen standen in den USA lange auf der Bestsellerliste. Mit ihrer unzulässigen Umdeutung von Studienergebnissen haben sie viele Verbraucher verunsichert und ihnen den Appetit auf eine

Brotmahlzeit verdorben. Dabei ist Brot hierzulande ein wesentlicher Lieferant von Ballaststoffen, den Mineralstoffen Magnesium, Zink und Eisen sowie der B-Vitamine. Gerade die gesundheitsförderliche Wirkung von Getreideballaststoffen deckt kaum eine andere Lebensmittelgruppe so gut ab. Auch wenn durch veränderte Umweltfaktoren die Zahl der Zöliakiekranken und Allergiker zunimmt, fehlen für die Warnungen vor Weizen wissenschaftliche Belege.

Würden jedoch alle Menschen kohlenhydratreiche Fertigprodukte meiden und weniger verarbeitete Lebensmittel sowie mehr Vollkornprodukte essen, könnte sich das tatsächlich positiv auf ihre Gesundheit – und ihr Gewicht – auswirken. Professor Wolfgang Holtmeier, Gastroenterologe aus Köln, weist in einem Interview mit der Zeitschrift »Mehlreport« zu Recht darauf hin, die ganze Diskussion sei das Luxusproblem einer Überflussgesellschaft. Weizen sei weltweit eines der Hauptnahrungsmittel, ohne das sich die Menschheit nicht ernähren könne. Wer jedoch das Gefühl hat, Weizen oder Getreide nicht zu vertragen, sollte das diagnostisch abklären lassen und nicht auf eigene Faust auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten. /

Außerdem in dieser Ausgabe...