



**5 schockierende Fakten, wie  
Gluten dick & krank macht**

## Was ist Gluten?

Gluten ist ein Protein, das in den meisten Getreidesorten vorkommt. Das Klebereiweiß findet sich in Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Couscous, Emmer, Einkorn und Gerste. Aber auch in Nudeln, Graupen, Pizza, Keksen, Kuchen, Torten, Knabbergebäck wie Salzstangen und Bier ist es enthalten. Der beliebte Fleischersatz Seitan besteht sogar beinahe ausschließlich aus Gluten.

## Warum Sie Gluten meiden sollten

Gluten ist Studien zufolge schädlich für die Gesundheit. Schätzungen nach leiden rund 3 Millionen Deutsche an Zöliakie oder einer Glutenunverträglichkeit - und die Zahl steigt. Es handelt sich um die häufigste Lebensmittel-Intoleranz in Europa. Gluten ruft bei Allergikern eine Reihe gesundheitlicher Symptome hervor: Blähungen, Müdigkeit, Übelkeit, Verstopfung und andere Magen-Darm-Probleme sind nur einige davon.

Das Schockierende: Auch auf Menschen ohne Zöliakie kann Gluten extrem negative Auswirkungen haben. Wir verraten Ihnen 5 Wahrheiten über Gluten, die Sie kennen sollten. Wollen Sie gesund leben? Gewicht verlieren? Sich wach, ausgeglichen und fit fühlen? Dann sollten Sie aus folgenden Gründen unbedingt auf herkömmliche Getreideprodukte verzichten.



## Fakt 1

---

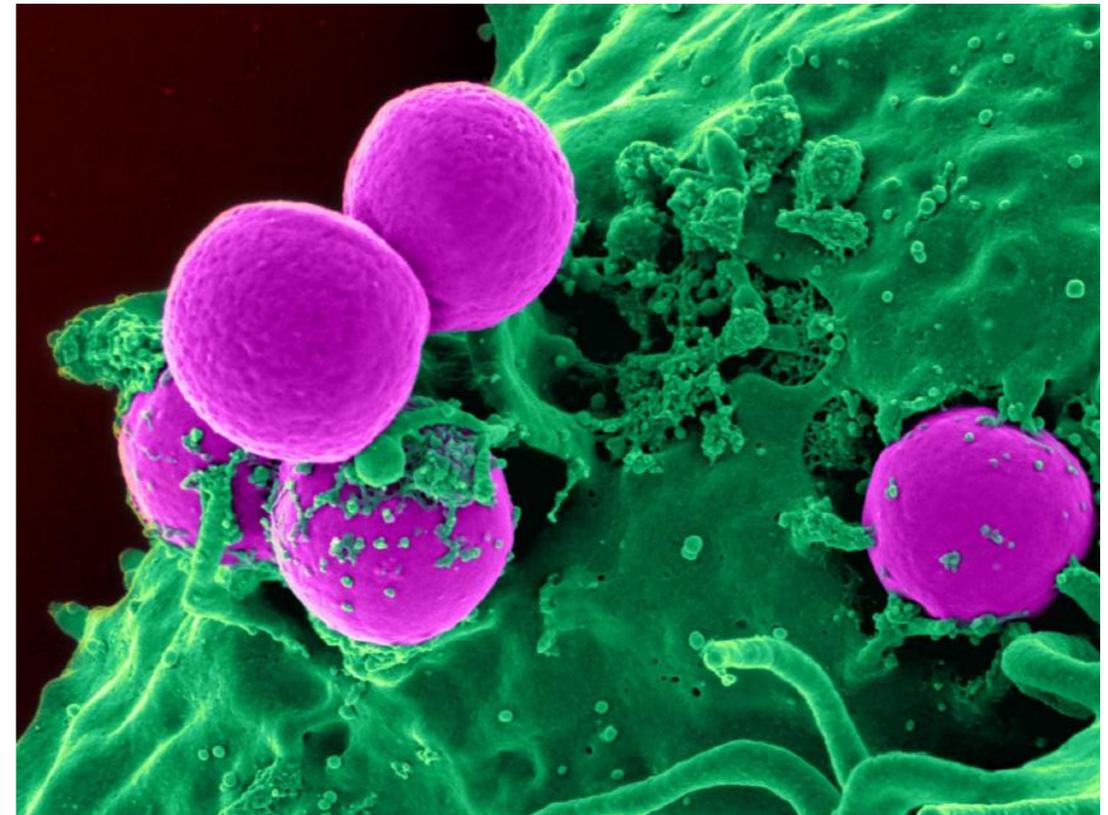
### Gluten beeinträchtigt die Darmgesundheit

Prof. Dr. Alessio Fasano ist Direktor des Zentrums für Zöliakieforschung am *MassGeneral Hospital for Children* in Boston in den USA. Seine Forschungen zeigen: **Menschen können Gluten nicht verdauen.** Fasano hat das Zonulin, ein Protein, entdeckt, das zu einem durchlässigen Darm führen kann. Die Krankheit ist auch unter dem Namen Leaky-Gut-Syndrom bekannt. Je mehr Zonulin sich im Blut befindet, desto größer ist das Risiko für diese Erkrankung.

In Gluten ist Zonulin enthalten - wenn Sie demnach viele glutenhaltige Produkte zu sich nehmen, steigt der Zonulin-Level in Ihrem Blut. Dieses Protein kann die Dichte zwischen Ihren Darmzellen verringern. Protein-Moleküle finden über die entstehenden Lücken einen Weg in den Blutkreislauf. Nicht nur das: **Darmbakterien können ebenfalls austreten.** Bei einem Leaky-Gut-Syndrom sind Krankheitserregern und Toxinen Tür und Tor geöffnet.

Als Folge können chronische Entzündungen im Gewebe auftreten. Dadurch entstehen vielfältige Verdauungsprobleme wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Menschen mit erhöhter Darmdurchlässigkeit klagen über Müdigkeit und Stimmungsschwankungen.

Auch eine Erhöhung des Cortisolspiegel sowie eine Flüssigkeitsretention sind möglich. Das Stresshormon Cortisol führt zu einer stärkeren Zunahme von Bauchfett. Eine Flüssigkeitsretention ist eine Störung des Wasser- und Elektrolythaushalts: Der Körper scheidet hierbei überflüssige Flüssigkeit nicht aus und lagert sie im Gewebe ein. Sowohl ein hoher Cortisol-Level als auch Wassereinlagerungen führen dazu, dass Sie zunehmen.



## Fakt 2

### Gluten macht dick

Aber Gluten macht noch aus anderen Gründen dick:

Es **setzt das Sättigungsgefühl außer Kraft**. Das ist das Ergebnis einer Studie, die im Dezember 2005 im *BMC Endocrine Disorders Magazine* veröffentlicht wurde. Zuständig dafür, dass wir uns satt fühlen, ist ein Hormon namens Leptin.

Leptin wird hauptsächlich von den Fettzellen hergestellt. Füllen sich diese Zellen während dem Essen, wird das Hormon freigesetzt. Es zügelt den Appetit, denn es signalisiert unmissverständlich: „Ich habe genug, ich bin satt.“

Dadurch lässt das Hungergefühl nach. Leptin ist somit entscheidend, wenn Sie Gewicht verlieren wollen. Gluten kann allerdings zu einer Leptin-Resistenz führen. Das heißt, Sie merken nicht, dass Sie satt sind und essen in diesem Fall einfach weiter. Ihre Zellen sind für die Leptin-Signale desensibilisiert - selbst wenn Ihr Körper große Mengen des Hormons ausschüttet, nehmen die Zellen in Ihrem Gehirn dieses Sättigungssignal nicht mehr wahr.

Tatsächlich ist eine Störung im Leptin-Stoffwechsel, sei es eine verringerte Ausschüttung oder Wahrnehmung der Signalweiterleitung, eines der häufigsten Hindernisse beim Abnehmen.



## Fakt 3

### Gluten macht süchtig

Der US-amerikanische Kardiologe Dr. William Davis machte eine erschreckende Beobachtung bei mehr als 1000 seiner Patienten:

Diabetiker mit einer Vorliebe für Weizenmehl nahmen unaufhaltsam zu. Dabei machte es keinen Unterschied, ob sie am liebsten Produkte aus Vollkornweizen oder Weißmehl aßen.

Grund dafür ist laut Dr. Davis das Eiweiß Gliadin, ein Bestandteil von Gluten. Bei der Verdauung von Gliadin werden sogenannte Exorphine ausgeschüttet und **diese Stoffe können süchtig machen**. Sie überqueren die Blut-Hirn-Schranke und docken im Gehirn an die Opioid-Rezeptoren an. Dadurch entsteht ein suchtartiges Verlangen nach Weizen bzw. nach Backwaren.

Wenn Sie dem ständig präsenten Heißhunger auf diese ungesunden Lebensmittel nachgeben, nehmen Sie jedoch immer mehr Kalorien auf. Die Weizensucht führt Dr. Davis nach nicht nur zu einer Gier auf mehr Weizen. Sie führt zu einer Gier auf Essen generell - ein Teufelskreis, der kein Ende kennt. So entsteht schließlich die „Weizenwampe“, die zum Titel seines gleichnamigen Bestseller-Buches wurde.



## Fakt 4

---

### Gluten führt zu einer Insulinresistenz

Sogar biologisches Vollkorn-Weizenbrot besitzt einen hohen Glutenanteil. Sein glykämischer Index (kurz „GI“) übersteigt sogar den GI eines Schokoriegels. Der GI gibt dabei ein, wie stark der Blutzucker nach dem Verzehr eines Lebensmittels ansteigt.

Wer Getreideprodukte isst, belastet seinen Körper mit großen Mengen an Insulin. Dadurch kann langfristig eine Insulinresistenz ausgelöst werden, da sich die Zellen vor dem Überschuss an Insulin schützen wollen. Eine Insulinresistenz gilt auch als **Vorbote von Diabetes Typ 2**. Selbst wenn Sie sehr viel Sport treiben, wird Ihnen mit einer Insulinresistenz das Abnehmen sehr schwerfallen.

Durch chronisch hohe Blutzuckerwerte werden die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse geschädigt. Sie sind für die Produktion von Insulin zuständig. Kohlenhydrate, laut Dr. Davis besonders Weizen, führen zu einem **Anstieg des Blutzuckerspiegels**.

Darum muss die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin herstellen, um den Blutzucker in die Körperzellen zu transportieren. Bleibt überschüssiger Zucker als Glukose oder auch Insulin im Blut zurück, kann das zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden führen, wie ein erhöhtes Risiko für das metabolische Syndrom.



## Fakt 5

---

### Gluten hemmt die Nährstoffaufnahme

Idealerweise sollten wir uns jeden Tag ausgewogen und gesund ernähren. Dann versorgen wir unseren Körper automatisch mit den lebenswichtigen Makronährstoffen, Vitaminen und Mineralien.

Gluten allerdings **verhindert die Nährstoff-Aufnahme**. Der Grund dafür ist die darin enthaltene Phytinsäure. Damit schützen sich Pflanzen vor ihren Fressfeinden. Sie verwenden Phytinsäure, um Phosphate zu speichern.

Die größten Mengen an Phytinsäure stecken in Getreide, Hülsenfrüchten (durch das Einweichen können Sie den Phytatgehalt reduzieren) und Nüssen wie Paranüssen und Mandeln. Phytinsäure kann Mineralien wie Calcium und Magnesium, Eisen und Zink unlöslich binden. Damit können wir diese Nährstoffe nicht mehr verwerten.

Zusätzlich blockiert Phytinsäure die Verdauungsenzyme Pepsin und Trypsin. Diese werden zum Verdauen von Proteinen gebraucht. Unterbindet Phytinsäure aber die Nährstoffaufnahme, heißt das: **Wer Getreideprodukte wie Brot zu sich nimmt, isst in erster Linie „leere „Kalorien**. Kohlenhydrate ohne jeglichen, gesundheitlichen Mehrwert und ohne essenzielle Nährstoffe dadurch aufzunehmen.



# Natürliche, unverarbeitete Produkte

---

## Glutenfrei und gesund

Auf der sicheren Seite sind Sie bei Reis, Mais, Hirse, Teff (Zwerghirse), Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Johannisbrotkernmehl, Tapioka und Maniok.

Auch Obst, Gemüse, Salat, Milch, Buttermilch und Naturjoghurt, Butter, Käse, Eier, unpaniertes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Kokosblütenzucker, Nüsse, Wein und Sekt sowie reine Gewürze und Pflanzenöle sind glutenfrei.

### **Warum glutenfreie Produkte aus dem Supermarkt keine Lösung sind**

Sie denken jetzt bestimmt an glutenfreie Lebensmittel. Inzwischen gibt es diese Produkte unkompliziert in jedem Supermarkt zu kaufen. Allerdings sind sie leider keine Alternative. In der Regel sind Brot, Brötchen, und Nudeln ohne Gluten voller Zutaten, die mindestens genauso schlecht oder sogar noch schlechter für unsere Gesundheit sind als Weizen.

Darunter finden sich beispielsweise chemische Konservierungsstoffe, Mais- und Reissirup sowie Sojaprotein. Dazu kommt, dass Weizenmehl-Ersatz (Maisstärke, Reismehl oder Kartoffelstärke) einen höheren glykämischen Index als Zucker aufweist. Damit würden Sie also lediglich einen Dickmacher durch noch schlimmere Dickmacher ersetzen. Leider enthalten auch die meisten Rezepttipps zum Backen von glutenfreiem Brot, die es im Internet zu finden gibt, genau diese Zutaten.



## Bonus-TIPP

---

Brot ohne Gluten, mit niedrigem GI und vollem Geschmack

Keine Angst: Sie brauchen nicht auf Brot zu verzichten. Es gibt eine Möglichkeit, wie Sie weiterhin ofenfrische Frühstücksbrötchen, die „Stulle“ zum Abendbrot, leckere Hamburger, Butter-Croissants und vieles mehr genießen können. Das Beste: Diese Backwaren haben kaum Zucker oder Kohlenhydrate. Dafür sind sie reich an gesunden Fetten, Proteinen und Ballaststoffen. Diese Backwaren sind 100% glutenfrei, haben einen niedrigen glykämischen Index und sie schmecken fantastisch! Gerade wenn Sie glutenfreie Alternativen bereits gekauft haben, werden Sie über den Geschmack staunen.

Wie es möglich sein kann, mit einfachen Zutaten bessere Brote zu backen?

**=> 25 schnelle & leckere glutenfreie Brote**  
**(70% weniger Kohlenhydrate als andere Brote!)**



## **Haftungsausschluss**

Wir sind keine Ärzte und kennen Ihren persönlichen Gesundheitszustand nicht. Alle hier vorgestellten Tipps wurden von unserem Team aus Ernährungsberatern und Personal Trainern nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und dienen lediglich Informationszwecken.

Die Anwendung der vorgestellten Ernährungs- und Alltags-Tipps erfolgen auf Ihr eigenes Risiko. Mit dem Lesen dieses Reports stimmen Sie dieser Regelung zu.

## **Urheberrecht**

Das Urheberrecht für den vorliegenden Report liegt ausschließlich bei dessen Autor. Es ist ausschließlich für Ihren Privatgebrauch gedacht. Sie können es bei Bedarf ausdrucken und auch eine Sicherungskopie anlegen.

Es ist Ihnen jedoch nicht gestattet, es zu vervielfältigen, zu verkaufen oder in anderer Form zu verbreiten oder zu veröffentlichen. Auch eine auszugsweise Veröffentlichung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung durch den Autor.