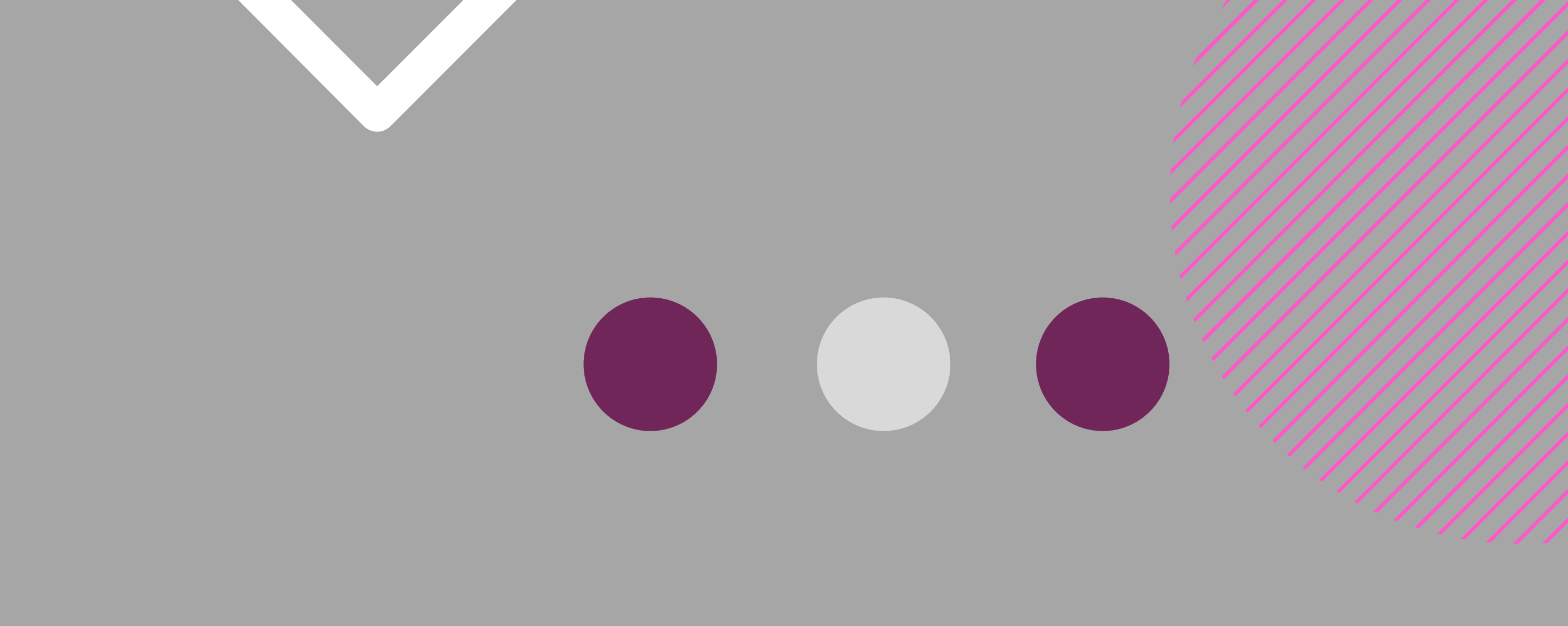




Die Glutenfreie Ernährung



**DIESE GRÜNDE
SPRECHEN DAFÜR!**



1 Die glutenfreie Ernährung

Allein in den letzten Jahren ist die glutenfreie Ernährung in der Popularität sprunghaft angestiegen. Tatsächlich scheint es so zu sein, dass fast alle Menschen Gluten meiden - unabhängig davon, ob sie es wirklich brauchen oder nicht.

Glutenfreie Lebensmittel sind zu einem Synonym für gesunde Ernährung geworden, neben allen Dingen, die zuckerfrei, milchfrei und kohlenhydratarm sind. Aber was ist Gluten, warum ist Gluten schlecht und müssen Sie es wirklich aus Ihrer Ernährung herausnehmen?

Für einige kann das Herausnehmen von Gluten aus der Ernährung große Vorteile für die Gesundheit mit sich bringen. Eine glutenfreie Diät könnte die Fettverbrennung ankurbeln, für einen Energieschub sorgen, Entzündungen reduzieren und Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Durchfall lindern. Für andere könnte eine glutenfreie Ernährung sogar der Schlüssel zur Verringerung von Verhaltensproblemen und zur Verbesserung der Symptome von Autismus und Reizdarmsyndrom sein.

1 Die glutenfreie Ernährung

Gluten kommt in vielen Nahrungsmitteln vor, und es gibt Lebensmittel mit Gluten, die Sie vielleicht nicht verdächtigen. Die Einführung einer glutenfreien Diät klingt zwar so, als sei sie eine gewaltige Aufgabe, muss es aber sicher nicht sein. Wenn Sie einige wenige glutenfreie Lebensmittel in Ihre Ernährung aufnehmen, kann es einfach sein, die Früchte einer glutenfreien Ernährung zu ernten.



2 Was ist Gluten?

Gluten ist eine Proteinart, die in Getreide wie Weizen, Gerste und Roggen vorkommt und dafür verantwortlich ist, Lebensmitteln Elastizität und eine zähe Konsistenz zu verleihen. Oft wird es auch anderen Lebensmitteln zugesetzt, um die Stabilität und Struktur von Produkten wie Salatdressings, Würzmitteln und Fleischwaren zu verändern.

Viele Menschen haben eine Glutenunverträglichkeit oder -empfindlichkeit, die eine Reihe negativer Nebenwirkungen beim Verzehr von Gluten verursachen kann, von Verdauungsproblemen bis hin zu Stimmungsschwankungen.

Einige Menschen leiden auch an Zöliakie, die eine Autoimmunerkrankung ist. Wenn Menschen mit Zöliakie glutenhaltige Nahrungsmittel essen, löst dies eine Immunantwort aus, die eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut verursacht. Dies kann zu Malabsorption und Nährstoffmangel sowie zu Zöliakie-Symptomen wie Durchfall, Unterernährung, Hautausschlägen und Müdigkeit führen.

2

Was ist Gluten?

Obwohl Glutenempfindlichkeiten früher als unklar galten, schätzt man heute, dass ganze 10 Prozent der Bevölkerung von glutenbedingten Erkrankungen betroffen sein könnten.

Gluten aus der Ernährung zu streichen, kann eine Herausforderung sein, weil es in der gesamten Lebensmittelversorgung weit verbreitet ist. Hafer, zum Beispiel, enthält von Natur aus kein Gluten. Enthält Hafer aber Gluten, wenn Sie ihn im Laden kaufen? Leider ist die Antwort nicht so eindeutig. Tatsächlich enthalten viele Lebensmittel - einschließlich Hafer - aufgrund von Kreuzkontaminationen eine geringe Menge Gluten, was bei Personen mit einer Empfindlichkeit oder Unverträglichkeit zu ernsthaften Problemen führen kann.

Für Menschen, die empfindlich auf Gluten reagieren, ist eine glutenfreie Ernährung jedoch in vielerlei Hinsicht vorteilhaft für die Gesundheit. Die Forschung hat weiterhin viele potenzielle Vorteile zutage gefördert, von der Steigerung des Energieniveaus bis zur Verringerung der Symptome von Autismus bei Kindern und mehr.

3 5 Vorteile einer glutenfreien Ernährung

1. Kann Verdauungssymptome lindern

Verdauungsprobleme wie Blähungen und Durchfall sind neben anderen Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Stimmungsschwankungen einige der charakteristischen Symptome der Glutenempfindlichkeit. Darüber hinaus gehören Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfall zu den typischen Symptomen der Zöliakie. Sollten Sie nach dem Verzehr von Lebensmitteln mit Gluten eines dieser Symptome verspüren, könnte ein Verzicht auf Gluten in Ihrer Ernährung erheblich zur Linderung der Symptome beitragen.

Eine Studie untersuchte die Auswirkungen von Gluten auf Erwachsene mit nicht-zöliakaler Glutenempfindlichkeit. Nachdem sie sechs Wochen lang täglich Gluten gegessen hatten, berichteten die Teilnehmer über eine Verschlimmerung der Symptome wie schlechte Stuhlkonsistenz, Schmerzen, Blähungen und Müdigkeit. Wenn bei Ihnen nach dem Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel regelmäßig nachteilige Verdauungsnebenwirkungen auftreten, sollten Sie eine Eliminationsdiät in Betracht ziehen, um festzustellen, ob eine glutenfreie Diät eine langfristige Linderung bringen könnte.

3 5 Vorteile einer glutenfreien Ernährung

2. Kann zusätzliche Energie liefern

Einige Menschen berichten, dass sie sich nach dem Verzehr von Lebensmitteln mit Gluten müde oder träge fühlen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, könnte ein glutenfreier Ernährungsplan etwas zusätzliche Energie liefern.

Zöliakie kann auch eine Nährstoff-Malabsorption verursachen, die ebenfalls die Ursache für Müdigkeit sein könnte. Bei Personen, die unter diesen Symptomen leiden, kann der Verzehr von Gluten eine Immunantwort auslösen, die Ihre Immunzellen veranlasst, die Dünndarmschleimhaut anzugreifen. Mit der Zeit kann die Schädigung der Auskleidung die Absorption bestimmter Nährstoffe beeinträchtigen, wodurch es schwierig wird, die richtigen Nährstoffe zu erhalten, die zur Aufrechterhaltung des Energieniveaus benötigt werden. Insbesondere verringerte Mengen an Eisen, Folat, Vitamin B12, Vitamin D, Zink und Magnesium sind häufig bei Patienten zu beobachten, die keine richtige Zöliakie-Diät einhalten. Eisenmangel ist besonders häufig bei Zöliakie-Patienten zu beobachten. Dies führt zu einer Eisenmangelanämie, einem Zustand, der durch einen Mangel an gesunden roten Blutkörperchen gekennzeichnet ist, was zu Müdigkeit, Schwindelgefühl und Energiemangel führt.

3 5 Vorteile einer glutenfreien Ernährung

2. Kann zusätzliche Energie liefern

Einige Menschen berichten, dass sie sich nach dem Verzehr von Lebensmitteln mit Gluten müde oder träge fühlen. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, könnte ein glutenfreier Ernährungsplan etwas zusätzliche Energie liefern.

Zöliakie kann auch eine Nährstoff-Malabsorption verursachen, die ebenfalls die Ursache für Müdigkeit sein könnte. Bei Personen, die unter diesen Symptomen leiden, kann der Verzehr von Gluten eine Immunantwort auslösen, die Ihre Immunzellen veranlasst, die Dünndarmschleimhaut anzugreifen. Mit der Zeit kann die Schädigung der Auskleidung die Absorption bestimmter Nährstoffe beeinträchtigen, wodurch es schwierig wird, die richtigen Nährstoffe zu erhalten, die zur Aufrechterhaltung des Energieniveaus benötigt werden. Insbesondere verringerte Mengen an Eisen, Folat, Vitamin B12, Vitamin D, Zink und Magnesium sind häufig bei Patienten zu beobachten, die keine richtige Zöliakie-Diät einhalten. Eisenmangel ist besonders häufig bei Zöliakie-Patienten zu beobachten. Dies führt zu einer Eisenmangelanämie, einem Zustand, der durch einen Mangel an gesunden roten Blutkörperchen gekennzeichnet ist, was zu Müdigkeit, Schwindelgefühl und Energiemangel führt.

3 5 Vorteile einer glutenfreien Ernährung

3. Kann die Entzündung vermindern

Wenn Zöliakiebetreffende weiterhin Gluten konsumieren, kann es im Laufe der Zeit zu einer weit verbreiteten Entzündung im Körper beitragen. Entzündung ist eine normale Immunreaktion, aber chronische Entzündungen können mit der Entwicklung chronischer Krankheiten wie Herzkrankheiten und Krebs in Verbindung gebracht werden.

Wenn Sie an Zöliakie leiden, könnte Ihnen eine glutenfreie Ernährung dabei helfen, Entzündungen zu vermeiden und schädliche gesundheitliche Folgen, die daraus resultieren könnten, zu verhindern.

In einer Tierstudie wurde festgestellt, dass die Glutenaufnahme das Gleichgewicht der entzündlichen Immunzellen in Mäusen verschiebt, was zu einem Anstieg der Entzündungsmarker führt. Umgekehrt ergab eine andere Tierstudie, dass nach einer glutenfreien Diät der Gehalt an Entzündungsmarkern bei Mäusen zunahm.

3 5 Vorteile einer glutenfreien Ernährung

4. Fördert den Fettabbau

Neben der Verringerung von Symptomen wie Verdauungsproblemen und Müdigkeit haben einige Untersuchungen auch ergeben, dass die Befolgung einer glutenfreien Diät den Fettabbau fördern kann.

In einer Tierstudie aus dem Jahr 2013 wurde berichtet, dass Mäuse, denen eine glutenfreie Diät verabreicht wurde, eine Verringerung des Körpergewichts und des Fettanteils zeigten, auch ohne dass die Nahrungsaufnahme verändert wurde. Sie wiesen auch einen Anstieg spezifischer Rezeptoren und Enzyme auf, die den Fettabbau fördern.

Eine weitere Tierstudie im International Journal of Obesity fand heraus, dass der Verzehr von Weizengluten die Gewichtszunahme erhöhte, indem er den Energieaufwand des Fettgewebes verringerte.

Es bleibt jedoch unklar, ob dieselbe Wirkung auch auf den Menschen zutreffen könnte. Es sind weitere Studien erforderlich, die sich auf die Auswirkungen von Gluten auf Körpergewicht und Körperfett speziell am Menschen konzentrieren.

3 5 Vorteile einer glutenfreien Ernährung

5. Verbessert die Symptome des Reizdarmsyndroms

Das Reizdarmsyndrom ist eine Darmstörung, die Verdauungssymptome wie Blähungen, Verstopfung und Durchfall verursacht. Als erste Abwehrmaßnahme gegen das Reizdarmsyndrom wird häufig eine FODMAP-arme IBS-Diät empfohlen. Dabei handelt es sich um eine Diät mit geringem Gehalt an kurzkettigen Kohlenhydraten, die nicht verdaut, sondern von den Bakterien im Darm fermentiert werden. Eine Verringerung der Aufnahme dieser Nahrungsmittel könnte helfen, einige der negativen Symptome des Reizdarmsyndroms zu umgehen.

Glutenhaltige Körner enthalten Oligosaccharide, eine Art kurzkettige Kohlenhydrate, die im Darm leicht fermentierbar sind, und sind auf eine FODMAP-arme Ernährung beschränkt.

Eine Studie in der Zeitschrift Gastroenterology verglich die Auswirkungen einer glutenfreien und glutenhaltigen Ernährung auf Teilnehmer mit diarrhöe-überwiegendem Reizdarmsyndrom. Interessanterweise fanden Forscher heraus, dass Personen, die Gluten zu sich nahmen, im Vergleich zu Personen, die eine glutenfreie Diät einnahmen, eine erhöhte Darmfrequenz und eine erhöhte Darmdurchlässigkeit (oder einen undichten Darm) aufwiesen.

5 Ihr Leitfaden zur glutenfreien Ernährung

Sind Sie bereit, eine glutenfreie Ernährung in Angriff zu nehmen? Es mag zunächst einschüchternd klingen, aber durch die Aufnahme einiger Lebensmittel aus dieser Liste glutenfreier Lebensmittel, den Aufbau Ihrer Sammlung glutenfreier Diätrezepte und die Nutzung einiger der glutenfreien Technologien, die Ihnen zur Verfügung stehen, kann es eigentlich ziemlich einfach sein.

Regeln Um Gluten vollständig aus Ihrer Ernährung zu entfernen, ist das Ablesen der Etiketten entscheidend. Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass Sie "Gluten" auf irgendeinem Zutatenetikett aufgeführt finden. Vermeiden Sie stattdessen Lebensmittel, die diese Inhaltsstoffe enthalten:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Malz
- Bierhefe
- Hafer (sofern nicht als glutenfrei angegeben)

Achten Sie außerdem auf Lebensmittel, die als zertifiziert glutenfrei gekennzeichnet sind, da dies gewährleistet, dass ein Produkt sowohl glutenfrei als auch frei von Kreuzkontaminationen ist.

6 Heimtückische Glutenfallen

Brot und Backwaren sind vielleicht die ersten Dinge, an die man denkt, wenn man gefragt wird, "was ist Gluten", aber es gibt auch viele heimtückische Glutenquellen da draußen. Wenn Sie gerade erst mit einer glutenfreien Diät beginnen, sollten Sie unbedingt die Etikettierung dieser Produkte überprüfen, um sicherzustellen, dass sie kein verstecktes Gluten enthalten:

- Dosensuppen und Suppenmischungen
- Im Laden gekaufte Saucen
- Biere und Malzgetränke (achten Sie auf glutenfreies Bier)
- Gewürzte Kartoffelchips
- Soja-Sauce
- Salatdressings
- Feinkost/Verarbeitetes Fleisch
- Gemahlene Gewürze
- Instantkaffee
- Pudding
- Lakritze
- Senf

7 Vorsichts- maßnahmen

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie an Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, um zu klären, ob eine Eliminationsdiät oder ein Gentest für Sie in Frage kommt.

Wenn Sie eine glutenfreie Diät einhalten, achten Sie darauf, dass der Rest Ihrer Ernährung ausgewogen und nahrhaft ist. Glutenthaltige Körner enthalten viele wichtige Nährstoffe, daher ist es wichtig, dass Sie Ihre Ernährungsbedürfnisse erfüllen und eventuelle Lücken mit anderen nährstoffreichen Nahrungsmitteln füllen.

Eine glutenfreie Diät für Kinder ist nicht ratsam, es sei denn, sie ist medizinisch notwendig oder wird unter Aufsicht eines Arztes oder einer Ernährungsberaterin durchgeführt, da bei falscher Planung wichtige Nährstoffe fehlen können.

Denken Sie auch daran, dass Reis Arsen und Quecksilber enthält, Schwermetalle, die in großen Mengen schädlich sein können. Auch wenn Reis von Zeit zu Zeit in Ordnung ist, sollten Sie darauf achten, dass Sie eine Vielzahl glutenfreier Körner essen, anstatt Ihre Nudeln einfach gegen Reis einzutauschen.

8

Schlussbemerkung

Was ist Gluten? Gluten ist eine Proteinart, die in Getreide wie Weizen, Gerste und Roggen vorkommt und die Elastizität und Textur von Lebensmitteln verbessert. Für Menschen mit Zöliakie oder einer Glutenunverträglichkeit kann der Verzehr von Lebensmitteln, die Gluten enthalten, negative Symptome wie Verdauungsprobleme, Nährstoff-Malabsorption und Müdigkeit auslösen. Wenn Sie Gluten aus Ihrer Ernährung streichen, könnte dies dazu beitragen, den Fettabbau anzukurbeln, zusätzliche Energie zu liefern, Entzündungen zu verringern, Verdauungsprobleme zu reduzieren und die Symptome von Autismus und Reizdarmsyndrom zu verbessern. Obwohl Gluten in der gesamten Lebensmittelversorgung weit verbreitet ist, gibt es zahlreiche glutenfreie Lebensmittel, die eine Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung einfach machen können. Wenn Sie eine glutenfreie Diät einhalten, sollten Sie auch viele andere nährstoffreiche glutenfreie Lebensmittel mit einbeziehen, um Ihren Ernährungsbedarf zu decken.