

# Die 5 häufigsten Fehler einer glutenfreien Ernährung.

Für die „Glutensensitivität“ verantwortlich sind das Klebereiweiß Gluten, oder aber andere gleichzeitig mit Gluten vorkommende Proteine (z.B. ATI's, Amylase-Trypsin-Inhibitoren, Prof. Schuppan, Mainz)

In beiden Fällen gilt für die Praxis: **Das Meiden von glutenhaltigen Nahrungsmitteln hat eine Schlüsselstellung in der erfolgreichen Behandlung von vielen Beschwerden. Symptome verschwinden, Laborwerte normalisieren sich.**

Getreideprotein-assoziierte Erkrankungen können sein:

- Migräne
- Kopfschmerz,
- Gelenksprobleme
- Magen-, Darmstörungen
- Akne, Ekzeme
- Allergien
- Osteoporose
- Hormonelles Ungleichgewicht
- Autoimmunerkrankungen (Morbus Basedow, Hashimoto Thyreopathie, Rheuma, Vitiligo, Typ I Diabetes, Perniziöse Anämie, Gastritis, Multiple Sklerose, Glomerulonephritis, Lupus, Sjögren Syndrom..)
- Verhaltensstörungen bei Kindern,
- Stimmungsschwankungen

Aber Achtung: **Glutenfrei ist nicht unbedingt mit gesund gleichzusetzen!**

# Fehler 1) Die Junk-Food-Falle:

Der derzeitige Hype um die Glutenunverträglichkeit lässt ganze Regale in Bioläden und Supermärkten mit glutenfreien Produkten winken. Wir Konsumenten greifen zu diesen, da glutenfreie Zerealien, Kekse, Schnitten, Brot und Kuchen als gesünder gelten. Jedoch haben glutenfreie Getreide einige Fallstricke parat.

## **Industrielle Verarbeitung:**

Die meisten glutenfreie Produkte sind industriell hochverarbeitet, nicht mehr naturbelassen und voll von raffinierten Kohlenhydraten und Zucker.

## **Die Lösung:**

Greifen Sie weniger zu den abgepackten Produkten, sondern wählen Sie frische, lebendige Nahrungsmittel, die nicht industriell verarbeitet sind. Diese finden Sie meist nicht im „glutenfreien Regal“.

## **Ungünstiger glykämischer Index/glykämische Last:**

2 Scheiben normales Weizenbrot ohne Aufstrich oder Streichfett erhöhen den Blutzucker schneller als eine Dose zuckerhaltiger Softdrink oder 6 Teelöffel reiner Haushaltszucker! Der glykämische Index/Last einiger glutenfreier Getreide ist noch ungünstiger als der ihrer glutenhaltigen Verwandten. Untenstehende Tabelle zeigt 4 verschiedene glutenfreie Brote, die einen höheren glykämischen Index als Haushaltszucker aufweisen. Aber auch glutenfreie Zerealien wie Flakes, Pops, Flocken, aber auch Schnitten, Kekse und Bällchen erhöhen den Blutzucker und somit auch Insulin stärker und schneller als die gleichen glutenhaltigen Produkte oder als zuckerhaltige Schokolade!

## **Die Lösung:**

Portionsgrößen beachten. Nicht mehr als 1 Handvoll bzw. eine Faustgröße Nahrungsmittel aus glutenfreiem Getreide pro Mahlzeit (moderate Low Carb Ernährung).

## **Fehler 2) Verstecktes Gluten übersehen:**

glutenhaltige Getreide sind in Bier, Sojasauce, Wurstwaren, Suppenwürze, Trockengerm und einigen Medikamenten als Streck- und Bindemittel versteckt.

### **Die Lösung:**

Label lesen! Es gibt eine Kennzeichnungspflicht für Getreidebestandteile.

## **Fehler 3) auf die Darmsanierung vergessen.**

Glutenintoleranz bzw. Immunität gegenüber Amylase-Trypsin-Inhibitoren oder Zöliakie verursachen eine Darmentzündung, die meist unerkant viele Jahre lang besteht, mit der Folge einer Aufnahmestörung von Nährstoffen- und das selbst dann, wenn der Stuhl vollkommen normal ist!

Eine Darmsanierung ist eine mehrwöchige Kur bestehend aus:

- allergenfreier Darmschonkost
- Erlernen des gründlichen Kauens (Vorverdauung im Mund)
- Darmfloraaufbau
- Unterstützung der Entgiftungsorgane mit Kräutern, Kneipp-Wickeln und Akupunktur
- Bauchmassage
- Reinigung des Darms mittels Trinken von Magnesiumsalzen oder
- optional ColonHydroTherapie

Darmsanierung auf [Immuntherapie.at](http://Immuntherapie.at)

## **Fehler 4) Ignorieren von Vitamin- und Mineralstoffmängeln**

Neben einer Darmsanierung müssen Mangelzustände ausgeglichen werden:

- in erster Linie durch nährstoffreiche, vollwertige, biologische Ernährung
- in zweiter Linie durch hochwertige, ausreichend hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel (professionelle Beratung ist empfehlenswert!)

**Fehler 5) andere wesentliche Elemente einer gesunden Ernährung ignorieren, nach dem Motto: „Hauptsache glutenfrei“, „Glutenfrei“ heißt noch lange nicht „gesund“!**

wesentliche Elemente einer gesunden Ernährung:

Verhinderung von Übersäuerung:

- ausreichend Gemüse und Obst (1-2 Portionen Obst und 5 bis 8 Portionen Gemüse pro Tag. 1 Portion = 1 Doppelhand voll)
- die Hälfte jeder Hauptmahlzeit sollte aus Gemüse(rohkost) bestehen
- Reduktion von Kohlenhydraten = „Low Carb“-Ernährung  
Faustregel: Für Menschen, die körperlich aktiv sind oder ihr Gewicht halten möchten, können 100 bis 150 Gramm pro Tag optimal sein. Für Menschen, die abnehmen wollen, aber deren Stoffwechsel blockiert ist, wäre 20 bis 50 Gramm pro Tag eine gute Richtlinie (siehe Kohlenhydrattabelle).
- keinen Zucker – stattdessen unschädliche Süßungsmittel wie Stevia oder Erythrytol.
- ausreichend gesunde Fette (Leinöl, Hanföl, Kokosöl, Olivenöl..)
- ausreichend gesunde Proteine (ca. 1 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, siehe Tabelle)
- Nahrungsmittel nach Möglichkeit biologisch und schadstoffarm
- Lebensmittelauswahl nach Stoffwechsellyp und hormoneller

Situation