



Gefährliches Getreide?

Was zu tun ist, wenn Gluten Probleme macht

Dinkel, Gerste, Roggen, Weizen – spätestens, wenn Getreidebreie ab ca. dem 6. Lebensmonat auf Babys Speiseplan rücken, liegen vielen Eltern Geschichten über Glutenunverträglichkeiten und Zöliakie schwer im Magen.

KRANKHEIT VERSTEHEN UND FRÜHZEITIG ERKENNEN

Wenngleich zum Glück nur wenige Menschen von der chronischen Krankheit des Dünndarms, die auch unter dem Namen Zöliakie bekannt ist, betroffen sind, lohnt sich das Wissen darüber. Diese Checklisten klären die wichtigsten Fragen rund um das Thema Gluten.

- **Was ist überhaupt Gluten?**
Hierbei handelt es sich um einen natürlichen Stoff, der in den meisten Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Hafer vorkommt. Reis und Hirse sind dagegen von Natur aus glutenfrei.
- **Ist Gluten schädlich?**
Nein. Allerdings leiden einige Menschen unter einer Glutenunverträglichkeit bzw. Zöliakie. Mit einer Ernährungsumstellung kann aber dauerhaft Abhilfe geschaffen werden.
- **Kann ich der Krankheit irgendwie vorbeugen?**
Gluten sollte in kleinen Mengen in die Beikost von Säuglingen eingeführt werden, jedoch nicht vor der 17. und nicht nach der 26. Woche. Es wird empfohlen, dass die Mutter in der Zeit der Gluteneinführung noch stillt. Starten Sie zunächst mit glutenfreien Getreideflocken auf Reis- oder Hirsebasis. Ergänzen Sie diese dann mit

glutenhaltigen Flocken aus Hafer, Dinkel, Gerste oder Weizen.

- **Wie erkenne ich, ob mein Kind betroffen ist?**
Meist tritt die Krankheit drei bis sechs Monate nach den ersten Getreidebrei-Mahlzeiten auf. Symptome sind ein Blähbauch und Stuhlnunregelmäßigkeiten. Eine wirkliche Erkrankung kann aber nur der Kinderarzt feststellen.
- **Bringt es etwas, vorsichtshalber auf Gluten zu verzichten?**
Glutenfreie Lebensmittel sind oft teurer als herkömmliche Ware. Für gesunde Menschen – Babys wie Erwachsene – bringen diese Produkte aber keinen Vorteil, weil das Gluten an sich in keiner Weise negative Eigenschaften besitzt.
- **Wird das Gluten-Problem in letzter Zeit immer häufiger?**
Das lässt sich statistisch nicht belegen. Allerdings ist das Wis-

sen um den Stoff und die Reaktionen darauf größer geworden, sodass heute häufiger eindeutig eine Unverträglichkeit diagnostiziert werden kann.

Sind Gluten-Allergie und Zöliakie das gleiche?

„Nein. Bei einer Allergie reagiert der Körper auf eigentlich harmlose Stoffe. Die überschießenden Abwehrreaktionen lassen nach, wenn die auslösenden Stoffe wegfallen. Bei der Unverträglichkeit richten sich die Abwehrmaßnahmen des Körpers gegen körpereigene Zellen, sodass diese zerstört werden. Man spricht auch von einer Autoimmunerkrankung. Durch den Kontakt des Glutens mit der Darmwand entzündet sich diese, bis hin zur Degeneration der eigenen Darmzellen.“
Dr. Andrea Trappe, Ökotrophologin