



Neun versteckte Glutenquellen

Glutenquelle Nr. 1: Zuchtgetreide

[Gluten ist das Eiweiss im Weizen](#) und vielen [anderen Getreidearten](#). Glutenquellen werden also oft gleich mehrmals täglich gegessen - mit Müsli, Brötchen, Keksen, Kuchen, Fertigsuppen und vielen anderen Nahrungsmitteln mehr.

Als besonders bedenkliche Glutenquelle gilt der Weizen, da diese Getreideart seit Jahrhunderten im Fokus der menschlichen Zuchtbemühungen steht und sich dabei das Weizengluten ungut gewandelt hat. Die Ähren züchtete man grösser und die Halme kürzer. Die Resistenz gegen Pflanzenkrankheiten musste erhöht und die Erträge auf ein Vielfaches gesteigert werden. Der Glutengehalt stieg und die Glutenstruktur sowie manche [Enzyme](#) im neuen sog. Hybrid-Weizen veränderten sich. Wie sich all diese Veränderungen der Glutenquelle Nr. 1 auf die Gesundheit von Mensch und Tier auswirken würden, interessierte niemanden.

Glutenbombe moderner Weizen

Dr. med. William Davis widmete sein Buch "Warum Weizen dick und krank macht" nahezu vollständig der Glutenquelle Weizen und ihren negativen Auswirkungen. Er spricht darin u. a. von gar beträchtlichen strukturellen Veränderungen, die das Gluten im Laufe der modernen Zuchtmethoden erlebte. So sollen in einem Experiment in der Tochtergeneration des Weizens 14 neue Glutenproteine aufgetaucht sein, von denen kein einziges aus der Elterngeneration stammte.

Es ist also kein Wunder, wenn der moderne Weizen, der deutlich mehr Gene für Glutenproteine enthält als die alten Urgetreidesorten (z. B. Einkorn und Emmer) zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegen Gluten in der Bevölkerung führt und daher zu einer der gefährlichsten Glutenquellen gehört.

Welche Symptome Gluten und auch Glutenquellen, die nur geringe Glutenmengen enthalten, auszulösen vermag, haben wir in unserem Artikel "[Sechs Zeichen für Glutenunverträglichkeit](#)" beschrieben. Auf die Thematik "[Hashimoto und Gluten](#)" gingen wir ebenfalls gesondert ein. Und auch den Zusammenhang zwischen [Gluten und Übergewicht](#) haben wir bereits unter die Lupe genommen. Inwiefern Gluten aus Weizen sogar mit Autismus und anderen neurologisch bedingten Verhaltensänderungen in Verbindung stehen kann, lesen Sie in unserem Artikel "[Autismus durch Weizen?](#)".

Schon allein dieser kleine Ausschnitt aus der Vielfalt möglicher Auswirkungen des Glutens zeigen, dass eine glutenfreie Ernährung - vielleicht auch nur einmal probeweise für zwei bis drei Monate - eine hervorragende Idee mit teilweise überraschenden Erkenntnissen und grossartigen gesundheitlichen Fortschritten darstellen kann. Erfahren Sie daher nachfolgend alles über Glutenquellen und wie man sie am besten meidet.

Glutenfrei oder weizenfrei?

Wer eine komplett glutenfreie Ernährung aus welchen Gründen auch immer ablehnt, könnte einen Versuch mit einer weizenfreien Ernährung unternehmen. Das bedeutet, dass nur die bedenklichste aller Glutenquellen, nämlich der Weizen und Produkte aus Weizen aus dem Speiseplan gestrichen werden, während alle anderen Getreidearten (Dinkel, Roggen, [Gerste](#), Hafer, Kamut, Einkorn, Emmer etc.) gegessen werden können. Sie gehören zwar ebenfalls zu den Glutenquellen, enthalten Gluten aber jenem Mass und in jener Qualität, wie das im heutigen Hybrid-Weizen der Fall ist.

Bei einer Ernährung, die konsequent alle Glutenquellen meidet, konzentriert man sich hingegen auf glutenfreie Getreidesorten wie Hirse und Teff sowie auf die sog. Pseudogetreide [Quinoa](#), [Buchweizen](#) und Amaranth. Auch [Kokosmehl](#), Nussmehle, Kastanienmehl, gemahlener [Leinsamen](#) sowie eiweissreiche Mehle wie das [Lupinenmehl](#) oder Hanfmehl gehören zur glutenfreien Küche und machen aus ihr ein kulinarisches Vergnügen, das den Weizen im Nu vergessen lässt.

Neun versteckte Glutenquellen

Solange man sich in den eigenen vier Wänden aufhält und alle Speisen selbst frisch zubereitet, ist die neue



Ernährung nicht so sehr ein Problem. Deutlich schwieriger wird es, Glutenquellen zu meiden, wenn man auswärts speisen oder ab und zu ein Fertigprodukt kaufen möchte. Denn Gluten oder Weizen steckt nicht nur in Back- und Teigwaren und auch nicht nur in [Fertigprodukten](#), deren Zutatenliste eindeutig auf Weizenbestandteile bzw. Gluten hinweist. Glutenquellen können viele Gerichte und Produkte sein - und leider auch solche, in denen man weder Weizen noch Gluten vermutet hätte.

Wir verraten Ihnen neun versteckte Glutenquellen, die Sie bei einer bestehenden Glutenunverträglichkeit kennen sollten und die Sie - zumindest teilweise - auch dann berücksichtigen sollten, wenn Sie sich einige Zeitlang glutenfrei ernähren möchten, um beispielsweise herauszufinden, ob bei Ihnen vielleicht eine unerkannte Glutenintoleranz bzw. Glutensensitivität besteht:

1. Rührei und Omelett

Wenn Sie zu Hause Rührei oder Omelett zubereiten, dann verwenden Sie dazu höchstwahrscheinlich das eine oder andere Bio-Ei, vielleicht zusätzlich frische gehackte [Kräuter](#) oder gebratene [Zwiebeln](#) oder Gemüse und etwas Fett für [die Pfanne](#).

Im Restaurant jedoch kann es sehr gut sein, dass in die Omelette Rezeptur [Mehl](#) oder andere glutenhaltige Bindemittel gerührt werden, um eine gewisse Luftigkeit zu erreichen. Wenn Sie sich im Restaurant also ein Eiergericht bestellen, dann fragen Sie nach, ob Gluten bzw. Mehl enthalten ist.

2. Suppen

Eine weitere Glutenquelle können Suppen und Sossen sein. Suppen und Sossen werden gerne mit der traditionellen Mehlschwitze aus Weizenmehl und Fett angedickt und sind daher häufig bemerkenswerte Glutenquellen. Oft denken die Köche selbst nicht daran und loben ihre Suppen als glutenfrei aus. Schliesslich sind weder Nudeln noch Klösse und auch keine Croutons enthalten. An das "bisschen" Mehl in der Mehlschwitze denkt dabei vielfach keiner mehr.

3. Hackfleisch

[Hamburger](#), Frikadellen, Fleischklösse, Hackbraten und viele andere Hackfleischgerichte mehr enthalten sehr oft Semmelbrösel oder altbackenes Brot und eignen sich daher nicht für eine glutenfreie Ernährung - es sei denn, man macht sie selbst. In diesem Fall verwendet man bei weizenfreier Ernährung etwas Haferkleie oder man wählt eine Rezeptur, die ganz ohne Kohlenhydrate auskommt.

4. Pommes Frites

Glauben auch Sie, dass Pommes Frites aus nichts anderem bestehen als aus in Öl frittierten Kartoffelstiftchen? Weit gefehlt! Pommes Frites aus dem Tiefkühlregal des Supermarkts oder auch Pommes Frites im Restaurant sind oft bestäubt mit Mehl, damit sie später knuspriger werden. Sind sie tatsächlich mehl- und glutenfrei, dann kann es sein, dass man sie im selben Öl frittiert, in dem zuvor Mehl- und Glutenhaltiges briet, so dass auch an den ursprünglich glutenfreien Produkten später glutenhaltige Partikel haften können. Dasselbe gilt für ähnliche Fertigprodukte wie Kartoffelpuffer sowie natürlich für Paniertes wie Kroketten etc.

5. Chinesisches Essen

Im China-Restaurant scheinen die Gerichte sehr übersichtlich und ganz natürlich zu sein. Auf den ersten Blick liegen da nur Fleisch, Reis und Gemüse auf dem Teller - von Weizen oder Gluten keine Spur. In der chinesischen Küche wird aber auch gerne mit Fertigsaucen gearbeitet, die oft auch Weizen oder Gluten enthalten. Das kann sowohl die Sojasauce als auch die Fischsauce sein. Wer daher auf Gluten sehr empfindlich reagiert, kann im China-Restaurant oft nur wenig essen.

6. Gemüse

Selbst ganz normales Gemüse, das wie gedämpft oder gebraten aussieht, kann Ihnen eine kleine, aber spürbare



Glutenmenge bescheren. Manche Restaurants - besonders jene, die Pastagerichte servieren - nutzen das Pasta-Kochwasser auch für das Blanchieren von Gemüse, so dass an diesem dann unsichtbare Glutenreste haften können.

7. Haushaltsgeräte

Sehr seltsam, werden Sie jetzt denken. Seit wann gehören Haushaltsgeräte zu den Glutenquellen und vor allem, seit wann isst man sie? Haushaltsgeräte werden dann zu Glutenquellen und können für Glutenintolerante dann problematisch werden, wenn es sich z. B. um einen Toaster handelt, in dem zuvor glutenhaltiges Brot getoastet wurde und er infolgedessen noch voller glutenhaltiger Krümel ist, die dann auch auf das anschliessend getoastete glutenfreie [Brot](#) gelangen können.

Auch eine Getreidemühle sollte nicht zur Glutenquelle werden, wenn im Haushalt ein glutenintoleranter Mensch lebt. Es sollten dann in dieser Getreidemühle keine glutenhaltigen Getreide gemahlen werden. Vorsicht ist auch beim Grill geboten, auf dem glutenhaltige Brötchen oder panierte Schnitzel grilliert wurden.

Menschen, die extrem glutenempfindlich sind, sollten daher ihre eigenen Haushaltsgeräte besitzen, die dann kein anderes Familienmitglied mit glutenhaltigen Lebensmitteln "verunreinigen" darf und die dann auch nicht zu gefährlichen Glutenquellen werden können. Dazu gehört neben den oben genannten Gerätschaften auch der Flocker.

8. Lippenbalsam

Manche Kosmetikprodukte - wie Lippenbalsam und [Zahncreme](#) - können Glutenquellen sein. Sie werden automatisch auch zu einem gewissen Teil geschluckt. Hier sollten Glutenempfindliche einen sorgfältigen Blick auf die Inhaltslisten der Produkte werfen, die zeigen, ob hier eine verborgene Glutenquelle enthalten ist. Tauchen dort Zutaten mit den Begriffen Triticum (Weizen, z. B. Triticum aestivum, Triticum vulgare), Hordeum (Gerste) oder Avena (Hafer) auf, dann ist von einer Glutenbelastung auszugehen.

9. Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente

Sehr viele Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel und auch Medikamente können ebenfalls Glutenquellen sein. Diese Produkte enthalten häufig Füllstoffe. Oft ist es die glutenfreie Maisstärke. Es können jedoch auch glutenhaltige Füllstoffe sein, so dass man bei der Wahl solcher Produkte gewissenhaft abklären sollte, was genau enthalten ist, um nicht versehentlich eine Glutenquelle zu schlucken.

Bei einer [Zöliakie](#), die auch kleinste Glutenspuren übel nimmt, ist also beim Einkauf oder beim Speisen im Restaurant/in der Kantine sehr aufmerksam darauf zu achten, nur wirklich glutenfreie Produkte auszuwählen und potentielle Glutenquellen zu meiden. Eine Glutensensitivität ohne Zöliakie verlangt ein nicht ganz so strenges Vorgehen. Doch sollte man auch hier wenigstens die in den Punkten 1 bis 4 beschriebenen möglichen Glutenquellen berücksichtigen und tunlichst umgehen.

Quellen

- U. a. William Davis, "Warum Weizen dick und krank macht", ISBN-13: 978-3442173587, Goldmann Verlag