



#78

Gluten: Zöliakie, Sensitivität & Ernährung – Solltest du glutenfrei leben?

Warum Promis glutenfrei leben, was die Wissenschaft wirklich sagt und ob du auf Gluten verzichten solltest.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge diskutieren Mario und Max, ob ein Verzicht auf Gluten sinnvoll ist. Sie beleuchten die Unterschiede zwischen Zöliakie, einer Autoimmunerkrankung, und der weiter verbreiteten Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität. Es wird erörtert, wie Gluten in modernen Lebensmitteln zugenommen hat, wie man eine Sensitivität feststellen kann und welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es zu glutenfreier Ernährung und deren Alternativen gibt.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Zöliakie ist eine ernstzunehmende Autoimmunerkrankung, die ca. 1 % der Weltbevölkerung betrifft und eine strikt glutenfreie Diät erfordert. Der Nachweis erfolgt mittels Bluttest und Dünndarmbiopsie.
- 02** Die Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität ist weiter verbreitet (ca. 6–13 % der Bevölkerung) und äußert sich durch unspezifische Symptome wie Blähungen oder Brain Fog, ohne dass eine Autoimmunreaktion oder Darmschädigung nachweisbar ist.
- 03** Der Glutengehalt in Getreideprodukten ist heute höher als früher, unter anderem durch Züchtung und verkürzte Teigfermentation. Gluten wird zudem vielen Fertigprodukten als Zusatzstoff beigemischt.
- 04** Glutenfreie Ersatzprodukte sind oft keine gesunde Alternative. Sie enthalten häufig viel Zucker und Fett, aber wenig Ballaststoffe und Mikronährstoffe, was langfristig zu Mangelerscheinungen führen kann.
- 05** Für gesunde Menschen gibt es keinen Grund, auf Gluten zu verzichten. Bei Verdacht auf eine Sensitivität kann eine temporäre Eliminationsdiät Aufschluss geben, sollte aber durchdacht und idealerweise doppelblind durchgeführt werden.
- 06** Eine darmschonende Ernährung, lang fermentierte Sauerteigbrote und spezifische Supplements (z. B. Enzyme wie Tolerase G) können helfen, die Verträglichkeit von Gluten zu verbessern.
- 07** Man sollte sich durch das Trendthema "glutenfrei" nicht verunsichern lassen. Nur bei konkreten, wiederkehrenden Beschwerden nach dem Verzehr glutenhaltiger Produkte ist eine genauere Untersuchung oder eine Ernährungsumstellung sinnvoll.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was ist Gluten und warum ist es heute problematischer?

Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine, die in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel und Roggen vorkommen. Es verleiht Teig Elastizität und wird auch als Zusatzstoff in vielen Fertigprodukten verwendet. Moderne Getreidesorten sind oft glutenreicher gezüchtet, und durch kürzere Fermentationszeiten bei der

industriellen Brotherstellung wird das Gluten weniger abgebaut als bei traditionellem Sauerteig. Das führt zu einer höheren Glutenaufnahme in der heutigen Ernährung.

Zöliakie: Eine seltene, aber schwere Autoimmunerkrankung

Zöliakie betrifft etwa 1 % der Weltbevölkerung. Dabei löst Gluten eine Autoimmunreaktion aus, die die Darmschleimhaut schädigt (Zottenatrophie) und zu Nährstoffmängeln, Entzündungen und einem erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen wie Osteoporose führen kann. Die Diagnose erfordert eine Blutuntersuchung auf Antikörper und wird durch eine Dünndarmbiopsie als Goldstandard bestätigt. Eine lebenslange, strikt glutenfreie Diät ist die einzige Behandlung.

Die Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität (NCGS)

Deutlich häufiger als Zöliakie ist die NCGS, von der bis zu 13 % der Menschen betroffen sein könnten. Die Symptome sind unspezifisch und reichen von Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Bauchschmerzen bis zu Brain Fog und Hautproblemen. Anders als bei der Zöliakie kommt es hierbei nicht zu einer Autoimmunreaktion oder einer Schädigung der Darmzotten. Die Diagnose ist schwierig, da es keine spezifischen Biomarker gibt.

Diagnose und Umgang mit Glutensensitivität

Bei Verdacht auf eine NCGS kann eine Eliminationsdiät für 2–6 Wochen Klarheit schaffen. Dabei wird komplett auf Gluten verzichtet. Wichtig ist, danach nicht auf ungesunde, glutenfreie Ersatzprodukte umzusteigen, die oft nährstoffarm sind. Eine professionelle Diagnose kann durch ein doppelblindes Verfahren erfolgen, bei dem die Reaktion auf Gluten im Vergleich zu einem Placebo getestet wird, um den Placebo-Effekt auszuschließen.

Strategien für einen gesunden Umgang mit Gluten

Für Personen ohne Zöliakie oder nachgewiesene Sensitivität besteht kein Grund, auf Gluten zu verzichten. Wer sensibel reagiert, kann durch den Verzehr von lang fermentiertem Sauerteigbrot den Glutenkonsum reduzieren. Bestimmte Enzyme (z. B. Prolyl-Endopeptidase, Markenname Tolerase G) können als Supplement eingenommen werden, um Gluten im Magen zu spalten und die Verträglichkeit zu verbessern. Generell stärken eine vielfältige, pflanzenbasierte Ernährung und ein gesunder Lebensstil die Darmgesundheit.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Bei Verdacht auf Zöliakie oder eine starke Unverträglichkeit ärztlichen Rat einholen und eine saubere Diagnostik (Bluttest, Biopsie) durchführen lassen.
- Wenn du eine Glutensensitivität vermutest, probiere eine Eliminationsdiät für 2-6 Wochen aus, bei der du konsequent auf alle glutenhaltigen Produkte verzichst.
- Bevorzuge bei Brot und Backwaren traditionell hergestellte Sauerteigprodukte, da diese durch die lange Fermentation von Natur aus weniger Gluten enthalten.
- Statt teurer und oft ungesunder glutenfreier Ersatzprodukte, setze auf natürlich glutenfreie und nährstoffreiche Lebensmittel wie Quinoa, Hirse, Buchweizen, Reis, Gemüse und Hülsenfrüchte.

Zur Unterstützung bei gelegentlichem Glutenkonsum oder bei auswärtigem Essen kannst du auf spezielle Enzym-Präparate (z. B. Tolerase G) zurückgreifen, die beim Abbau von Gluten helfen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Zöliakie	Eine Autoimmunerkrankung, bei der Gluten zu einer chronischen Entzündung und Schädigung der Dünndarmschleimhaut führt.
Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität (NCGS)	Eine Unverträglichkeitsreaktion auf Gluten ohne Autoimmunprozess oder Darmschädigung, die sich durch unspezifische Symptome äußert.
Leaky Gut	Ein Zustand, bei dem die Darmbarriere durchlässiger wird, was zu Entzündungen und einer veränderten Nährstoffaufnahme führen kann.
Sauerteigbrot	Durch lange Fermentation hergestelltes Brot, bei dem Hefen und Bakterien einen Teil des Glutens abbauen, was es oft besser verträglich macht.
Tolerase G	Ein Markenrohstoff für ein Enzym (Prolyl-Endopeptidase), das als Supplement eingenommen werden kann, um immunreaktive Glutenfragmente im Magen zu spalten.
Ancient Grains	Ursprüngliche, wenig veränderte Getreidesorten wie Emmer, Kamut, Hirse oder Quinoa, die tendenziell einen geringeren Glutengehalt aufweisen als moderne Weizensorten.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.