

Hafer in der glutenfreien Ernährung

Stellungnahme der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V.

Bereits seit einigen Jahren wird der Konsum von Hafer im Rahmen einer glutenfreien Ernährung diskutiert. Während Lebensmittel vor allem auf Basis von Reis einen eher geringeren Nährstoffgehalt aufweisen, ist Hafer reich an B-Vitaminen, Zink, Eisen, Magnesium, Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Auch geschmacklich kann Hafer die Produktpalette eines Betroffenen bereichern und somit die Einhaltung der glutenfreien Ernährung fördern.

Grundlage der Diskussion sind verschiedene klinische Studien, die belegen, dass nicht kontaminierter Hafer, der gesondert für Zöliakiebetreffene angebaut und verarbeitet worden ist, von der überwiegenden Mehrheit der erwachsenen Betroffenen beschwerdefrei, normalerweise in Mengen von bis zu 50 g pro Tag, vertragen wird. Daraufhin haben sich einige Länder (z.B. Kanada, Schweden) entschlossen, den Konsum von nicht kontaminiertem Hafer bis zu dieser täglichen Menge freizugeben. Jedoch ergaben einige der Studien auch Hinweise darauf, dass eine geringe Zahl an Zöliakiebetreffenen auf Hafer nachweislich negativ reagiert.

In Deutschland waren lange Zeit solche speziellen Haferprodukte nicht oder nur sehr schwierig zu erhalten. Seit wenigen Jahren gibt es auch in Deutschland nicht kontaminierte Haferprodukte, welche den gesetzlich vorgeschriebenen Wert von unter 20 ppm Gluten (bezogen auf Weizen, Roggen und Gerste) einhalten. Der Wissenschaftliche Beirat hat daher 2011 eine Neubewertung vorgenommen, die jetzt auf Grund der aktuellen Leitlinie angepasst wird.

Aus den derzeit vorliegenden Studien lässt sich entnehmen, dass das individuelle Risiko einer Reaktion auf nicht kontaminierten Hafer im Vorfeld schwer abzuschätzen ist. Dies beruht auf der unterschiedlichen Toleranzschwelle eines jeden Einzelnen. Der wissenschaftliche Beirat kann daher keine generelle Empfehlung zum Konsum von nicht kontaminiertem Hafer für jeden Betroffenen geben. Aus ärztlicher Sicht kann jedoch einer kontrollierten Zuführung unter gleichzeitig ärztlicher Betreuung zugestimmt werden, wenn dies der Zöliakiebetreffene nach einem Aufklärungsgespräch wünscht. Durch entsprechende Kontrolluntersuchungen aus dem Blut (Zöliakie-Antikörper) soll sichergestellt werden, dass mögliche Schädigungen frühzeitig festgestellt werden. Beschwerden, die mit Beginn des Haferkonsums auftreten, sind nicht in jedem Fall durch eine immunologische Reaktion bedingt, sondern können durch den erhöhten Fasergehalt hervorgerufen werden. Bauchschmerzen, Blähungen und weichere Stuhlkonsistenz können vorübergehend auftreten. Eine langsame Steigerung der Menge verbessert die Verträglichkeit. Sollten diese Beschwerden anhalten und Hafer weiter verzehrt werden, wäre auch eine Biopsiekontrolle zu empfehlen. Routinemäßige Kontrollbiopsien sind bei Beschwerdefreiheit nach dem jetzigen Kenntnisstand aber nicht notwendig.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V., August 2014