



Hafer in der glutenfreien Ernährung

Stellungnahme der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Seit vielen Jahren wird der Konsum von Hafer im Rahmen der glutenfreien Ernährung diskutiert. Insbesondere der hohe Gehalt an Vitaminen (z.B. B-Vitamine), Mineralstoffen (Eisen, Zink und Magnesium), Eiweiß, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen macht Hafer zu einer wertvollen Ergänzung in der Ernährung. Auch geschmacklich können Haferflocken und weitere Hafererzeugnisse die Produktpalette eines Zöliakiebetroffenen bereichern und somit auch die Einhaltung der glutenfreien Ernährung fördern.

Grundlage der Diskussion sind verschiedene klinische Studien, die belegen, dass nicht kontaminierter Hafer, der gesondert für Zöliakie-Betroffene angebaut und verarbeitet wird, von nahezu allen Betroffenen vertragen wird. In einigen Ländern wurde eine Mengenbegrenzung von 50 g pro Tag für Erwachsene und 25 g für Kinder empfohlen.

Hafer aus dem herkömmlichen Sortiment weist eine sehr starke Verunreinigung mit Weizen oder Gerste auf, so dass diese Produkte für den Verzehr durch Zöliakie-Betroffene nicht geeignet sind. In Deutschland gab es in den letzten Jahren Haferprodukte, die mit dem Hinweis glutenfrei versehen waren, aber das Symbol der durchgestrichenen Ähre nicht getragen haben. **Seit März 2016 können nun auch Haferprodukte aus nicht-kontaminiertem Hafer mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet werden.** Dieses ist zusätzlich mit dem Hinweis „oats“ (engl.: Hafer) ergänzt, so dass es für den Verbraucher ersichtlich ist, dass es sich um ein lizenziertes, glutenfreies Lebensmittel handelt, das nicht-kontaminierten Hafer enthält. In der Leitlinie Zöliakie, die 2014 auch unter Mitarbeit der DZG und zahlreicher Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats erarbeitet wurde, wird der Hafer von einer glutenfreien Diät nicht ausgeschlossen, wenn unter dem Verzehr keine Beschwerden oder Symptome auftreten.

Da der Hafer eine gewisse Verwandtschaft mit den anderen glutenhaltigen Getreiden aufweist, ist man der Frage nachgegangen, ob die in Frage kommenden Eiweiße eine immunologische Reaktion hervorrufen können. Insgesamt liegt der Gehalt der verwandten Eiweißfraktion, dem Avenin, deutlich niedriger als der Gehalt der Glutenfraktionen in Weizen, Roggen oder Gerste. Auch wenn einige dieser Eiweiße aus dem Hafer bei wenigen Patienten eine Aktivierung der weißen Blutkörperchen hervorgerufen hat, ist dies kein Hinweis darauf, dass dadurch auch eine Schädigung der Schleimhaut erfolgen muss.

Zöliakie-Betroffene können glutenfreie, nicht kontaminierte Haferflocken und andere Haferprodukte langsam steigernd in die Ernährung einführen. Nach Möglichkeit sollten sie zuvor weitgehend beschwerdefrei sein, um Nebenwirkungen des Hafers erkennen zu können. Der hohe Ballaststoffgehalt kann vorübergehend zu Blähungen, Rumoren und weicherem Stuhl führen. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte mittels Biopsie geklärt werden, ob der Hafer Auswirkungen an der Schleimhaut hat. Andere Diätfehler müssen zuvor ausgeschlossen werden. Verlaufskontrollen sollten wie sonst auch üblich mittels jährlicher Testung der Zöliakie-Antikörper erfolgen. Routinemäßige Biopsien werden nicht empfohlen. Insgesamt besteht in den meisten Ländern die Auffassung, dass der nicht kontaminierte Hafer für die überwiegende Mehrheit der Zöliakie-Betroffenen verträglich ist. Lizensierungen der entsprechenden Haferprodukte sind – wie nun auch in Deutschland – üblich.