

Neuer Standard für „glutenfrei“

Während der europäische Gesetzgeber gerade die Vorschriften hinsichtlich der Deklaration glutenfreier Lebensmittel auf die Vorgaben des Codex Alimentarius von WHO und FAO anpasst (mit einer Regelung ist bis Frühjahr 2009 zu rechnen), wollen wir Ihnen vorab zeigen, was diese Änderungen im Einzelnen für den Zöliakie-Betroffenen voraussichtlich bedeuten werden.

Was ist eigentlich der „Codex – Standard“?

Der „Codex – Standard“ ist ein internationaler Standard, der als eine Art Richtlinie, Herstellern die akzeptablen Höchstmengen verschiedener Lebensmittel-Inhaltsstoffe vorgibt. Für glutenfreie Lebensmittel wurde 1981 ein Standard als Empfehlung festgeschrieben, der eine Höchstgrenze für Glutenfreiheit von 200 mg Gluten/kg oder 200 ppm unter der Verwendung von Weizenstärke empfohlen hat. Dieser Standard wurde bis zum Jahr 2007 fortgeführt. Zugleich wurde für Lebensmittel aus von Natur aus glutenfreien Zutaten eine Empfehlung von 20 ppm ausgesprochen.

Das bedeutet, dass als „glutenfrei“ deklarierte Lebensmittel (unter Verwendung von Weizenstärke) maximal 200 ppm Gluten enthalten dürfen. Würde man ein Lebensmittel in 1 Million gleich große Stücke aufteilen, dürften davon maximal 200 Stücke aus Gluten bestehen. Im November 2007 einigte man sich weltweit darauf, diesen Grenzwert herabzusetzen. Dies soll helfen die Deklaration glutenfreier Lebensmittel klarer zu definieren, als bisher. Die Änderungen sind seit August 2008 in Kraft getreten.

Welche Änderungen wurden vorgenommen?

Es gibt einen sog. dualen Codex – Standard, der aus den folgenden zwei Kategorien besteht:

1. Lebensmittel mit weniger als 20 ppm (20mg/kg) Gluten – nur diese dürfen künftig als „glutenfrei“ deklariert werden, inklusive Lebensmittel, welche reinen, nicht kontaminierten Hafer bis zu diesem Grenzwert enthalten.
Ich würde
2. Lebensmittel mit 21 – 100 ppm Gluten – für diese wurde im englisch-sprachigen Raum „very low gluten“ als Bezeichnung eingeführt, ein deutsches Äquivalent gibt es bisher nicht. Diese Kategorie ist insbesondere relevant für spezielle Ersatzprodukte (Brotmischungen, Getreidemischungen etc.), welche sog. Prima-Weizenstärke enthalten.

Was ist Prima-Weizenstärke?

Prima- Weizenstärke ist eine hoch verarbeitete Weizenstärke, deren Glutengehalt innerhalb der vom Codex – Standard vorgegebenen Grenzen liegt. Diese wird von einigen Herstellern glutenfreier Lebensmittel verwendet, um deren Textur und Geschmack weitestgehend zu erhalten. Die Verwendung dieser Weizenstärke ist im Zutatenverzeichnis anzugeben.

Warum ist Gluten überhaupt in glutenfreien Lebensmitteln erlaubt?

Die Bezeichnung „glutenfrei“ impliziert zunächst „kein Gluten“, jedoch in der Praxis ist ein Glutengehalt von 0 ppm derzeit nicht realisierbar. Dies beruht zum einen auf einem Kontaminationsrisiko. Sogar von Natur aus glutenfreie Getreide, wie z. B. Reis oder Mais können Kontaminationen mit glutenhaltigem Getreide (Fremdbesatz) enthalten. Zum anderen ist bisher keine analytische Methode bekannt, die 0 ppm Gluten in einem Lebensmittel tatsächlich nachweisen kann. Der niedrigste bisher nachzuweisende Wert sind 3 ppm. Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass es bei den jeweiligen Nachweisverfahren eine Toleranzmarge von 3 ppm gibt, d. h. das

Produkt kann tatsächlich 0 oder auch 6 ppm enthalten. Da ein Restglutengehalt von 20 ppm in einem glutenfreien Lebensmittel nachweislich für Zöliakiebetreffene untoxisch ist, können demnach Produkte mit weniger als 20 ppm bedenkenlos für eine glutenfreie Ernährung herangezogen werden.

Warum wird der Codex-Standard überhaupt geändert?

Jeder Zöliakie-Betroffene besitzt eine individuell unterschiedliche Sensibilität in Bezug auf Gluten. Während die Mehrheit Prima-Weizenstärke, mit dem bisher maximal erlaubten 0,3% Resteiweißgehalt, toleriert, gibt es auch Betroffene, die sogar aufgrund von Produkten, die Prima-Weizenstärke enthalten, mit Symptomatiken reagieren. Solche Verbraucher/innen müssen zwangsläufig auf Produkte ohne Prima-Weizenstärke ausweichen. Studien haben nachgewiesen, dass in Bezug auf Prima-Weizenstärke-haltige Produkte ein additiver Effekt existiert, was bedeutet, dass die Aufnahme großer Mengen dieser Produkte in sensiblen Menschen Symptomatiken auslösen kann.

Eine Senkung des Codex – Standard für eben diese Produkte auf maximal 20 ppm kann Betroffenen helfen, die eine solch geringe Toleranz gegenüber Gluten in Lebensmitteln haben.

Wann wird der neue Codex-Standard auch geltendes, europäisches Recht?

Die EU-Kommission hat bereits ein entsprechendes Verfahren unter Beteiligung aller Mitgliedstaaten eingeleitet. Noch im Frühjahr 2009 soll eine EU-Verordnung erlassen werden, die dann nach einer Übergangsfrist von drei weiteren Jahren in allen Mitgliedstaaten unmittelbar geltendes Recht darstellen würde.

Was bedeutet das für mich?

Die Kennzeichnungsmodalitäten für glutenfreie Produkte ändern sich entsprechend den neuen Gesetzmäßigkeiten, was helfen wird, die Lebensmittelkennzeichnung und Deklaration besser zu unterscheiden und zu verstehen. Natürlich glutenfreie Lebensmittel mit weniger als 20 ppm Glutengehalt können nach wie vor als „glutenfrei“ deklariert werden. Der erste Entwurf der EU-Verordnung sieht zudem vor, dass alle glutenfreien Produkte auch durch den Schriftzug „glutenfrei“ als solche gekennzeichnet werden sollen.

Wo finde ich mehr Informationen?

In englischer Sprache unter www.codexalimentarius.net.