



Hafer in der glutenfreien Ernährung

Ist Hafer glutenfrei?

Hafer aus herkömmlichem Anbau weist eine starke Verunreinigung mit Weizen, Roggen oder Gerste auf, so dass die Produkte für den Verzehr von Zöliakiebetroffenen **nicht** geeignet sind.

Verschiedene klinische Studien belegen, dass Hafer, der nicht kontaminiert ist, von der Mehrzahl der Zöliakie-Betroffenen vertragen wird. Verwenden Sie für Ihre glutenfreie Ernährung ausschließlich speziell gekennzeichneten „glutenfreien“ Hafer, der ohne Kontaminationsrisiko angebaut und verarbeitet wurde.

Ist nicht kontaminierter Hafer für jeden Betroffenen geeignet?

Nicht kontaminierter Hafer wird von der Mehrzahl der Betroffenen vertragen. Allerdings gibt es Betroffene, die auf kontaminationsfreien Hafer mit Symptomen und Beschwerden reagieren. Beobachten Sie deshalb genau, ob Sie zu den Betroffenen gehören, die diesen speziellen Hafer vertragen.

Wann kann die Verträglichkeit von nicht kontaminiertem Hafer getestet werden?

Wir empfehlen die Einführung von nicht kontaminiertem Hafer frühestens 6 Monate nach Diagnosestellung, bzw. wenn sich die Blutantikörperwerte im Normbereich befinden. Außerdem ist die Symptommfreiheit ausschlaggebend. Eine engmaschige ärztliche Betreuung bei Einführung nicht kontaminierter Hafer ist empfehlenswert.

Gibt es eine Mengenbeschränkung für nicht kontaminierten Hafer?

Laut Leitlinie gibt es keine Mengenbegrenzung pro Tag oder Mahlzeit. Zu Beginn empfehlen wir eine langsame Erhöhung der Hafermenge, da Hafer einen hohen Ballaststoffgehalt hat (ca. 10 g in 100 g Haferflocken). Gerade bei Personen die eher wenige Ballaststoffe zu sich nehmen, kann die plötzlich hohe Ballaststoffzufuhr vorübergehend zu Beschwerden wie Blähungen, Druck- und Völlegefühl oder Bauchschmerzen führen. Treten solche Beschwerden auf, bedeutet dies nicht unbedingt, dass Sie den nicht kontaminierten Hafer nicht vertragen.

Welche Vorteile hat Hafer für meine Ernährung?

Insbesondere der hohe Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen macht Hafer zu einer wertvollen Ergänzung der glutenfreien Ernährung. Neben den B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen, Zink und Magnesium ist der Eiweißgehalt von ca. 13 g pro 100 g im Vergleich zu Mais, Reis oder Hirse deutlich höher. Zudem hat Hafer eine sättigende Wirkung.

Wie sind die Backeigenschaften von Hafer zu beurteilen?

Hafer hat keine herausragenden Backeigenschaften. Empfehlenswert ist die Mischung mit anderen glutenfreien Mehlen. Bei hoher bzw. ausschließlicher Haferverwendung wird der Teig trocken und neigt zu bitterem Geschmack.



Gibt es lizenzierte Haferprodukte?

Seit 2016 können auch in Deutschland Produkte aus nicht kontaminiertem Hafer das Symbol der durchgestrichenen Ähre tragen. Ergänzt wird das Symbol durch den Hinweis „oats“ (engl. Hafer). So wird für den Verbraucher ersichtlich, dass es sich um ein lizenziertes, glutenfreies Lebensmittel handelt, welches Hafer ohne Kontamination mit Weizen, Roggen und Gerste enthält.



OATS
DE-000-000

Sind Haferprodukte in der Lebensmittelaufstellung aufgeführt?

Haferprodukte ohne Kontamination werden von uns in die Lebensmittelaufstellung aufgenommen und sind erkennbar an folgendem Zeichen: **[H]**

[H] = Produkt aus/ mit Hafer, frei von Kontaminationen, Grenzwert < 20 ppm Gluten bezogen auf Weizen, Roggen und Gerste.

Können Getreidegräser wie Hafergras, Weizengras oder Gerstengras bei Zöliakie verwendet werden?

Getreidegras/ -kraut wie Weizengras, Gerstengras, Hafergras usw. enthält kein Gluten. Gluten ist nur im Getreidekorn selbst, in den Samen vorhanden. Das frische, grüne Gras/ Kraut, das aus dem Getreidekorn sprießt, enthält noch keine Speicherproteine (Gluten). Aufgrund von möglichen Kontaminationen empfehlen wir nur anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel oder glutenfrei gekennzeichnete Produkte auszuwählen.

Ist Hafertee glutenfrei?

Das für einen grünen Hafertee benötigte Haferkraut wird aus den oberirdisch wachsenden Teilen der Hafergräser gewonnen. Kurz vor der Haferblüte werden die oberirdischen Teile der Pflanze geerntet, getrocknet und zu Tee verarbeitet. Aufgrund möglicher weiterer Zusätze empfehlen wir Hafertee anhand der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel, Arzneimittel auszuwählen.