



Hafer in der glutenfreien Ernährung

Ist Hafer glutenfrei?

Seit vielen Jahren wird die Verwendung von Hafer im Rahmen einer glutenfreien Ernährung diskutiert. Hafer ist nicht gleich Hafer und muss sorgfältig ausgewählt werden.

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

Verschiedene klinische Studien und eine lange Tradition in Skandinavien und Irland belegen allerdings, dass Hafer, der nicht kontaminiert ist, von der Mehrzahl der Betroffenen vertragen wird. Verwenden Sie für Ihre glutenfreie Ernährung also in jedem Fall speziell gekennzeichneten kontaminationsfreien Hafer.

Ist nicht kontaminierter Hafer für jeden Betroffenen geeignet?

Hafer ohne Kontamination wird von der Mehrzahl der Betroffenen vertragen. Allerdings gibt es eine kleine Zahl an Betroffenen, die auf diesen Hafer mit Symptomen reagieren.

Wann kann die Verträglichkeit von kontaminationsfreiem Hafer getestet werden?

Wir empfehlen die Einführung kontaminationsfreien Hafers **frühestens 6 Monate nach Diagnosestellung**, bzw. wenn sich die **Blutantikörperwerte im Normbereich** befinden. Außerdem ist die Symptommfreiheit ausschlaggebend. Eine engmaschige hausärztliche Betreuung bei Einführung des kontaminationsfreien Hafers ist empfehlenswert.

Warum darf ich nicht direkt nach Diagnosestellung kontaminationsfreien Hafer essen?

Zunächst müssen die Antikörper im Normbereich sein. Nach Einführung des kontaminationsfreien Hafers, empfiehlt sich nach 3 Monaten eine erneute Blutuntersuchung. Anhand dieser Ergebnisse wird festgestellt, ob sich die Blutwerte weiterhin im Normbereich befinden.

Die Antikörper können als Parameter für die Verträglichkeit von Hafer, unter Berücksichtigung nachfolgender Voraussetzungen, bei Zöliakie verwendet werden.

Ergebnis einer Studie war, dass die Gewebstransglutaminase-Antikörper (TTG) oder Endomysium-Antikörper (EmA) oft negativ sind, da die zugeführte Menge an glutenfreiem Hafer im Rahmen einer glutenfreien Ernährung oft zu gering und/ bzw. der Zeitraum zwischen Einführung von glutenfreiem Hafer in die Diät und Bestimmung der Antikörper zu kurz war – also vergleichbar wie auch bei geringen Glutenkontaminationen im Allgemeinen.

Sind Antikörper nachzuweisen, ist von einer Haferunverträglichkeit auszugehen, wenn gleichzeitig sonstige Diätfehler ausgeschlossen werden können. Sind die Antikörper nicht erhöht, es treten aber zöliakietytische Symptome auf, kann trotz negativer Antikörper eine Haferunverträglichkeit vorliegen.

Wenn Antikörper bei Kontrolluntersuchungen erhöht sind und Kontaminationen ausgeschlossen werden können, dann kann eine Haferunverträglichkeit vorliegen.

Falls Sie vor der geplanten Blutuntersuchung bereits zöliakietytische Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Durchfälle bekommen, empfiehlt sich eine kurzfristige Abklärung durch den Hausarzt.



Gibt es eine Mengenbeschränkung für kontaminationsfreien Hafer?

Laut S2k-Leitlinie Zöliakie gibt es keine Mengenbegrenzung pro Tag oder Mahlzeit. Zu Beginn empfehlen wir eine langsame Erhöhung der Hafermenge, da dieser einen hohen Ballaststoffgehalt hat. 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 kontaminationsfreien 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.

Die enthaltenen Ballaststoffe (ca. 10 g in 100 g Haferflocken) sind zu jeweils der Hälfte als wasserlösliche und wasserunlösliche Ballaststoffe vorhanden.

Wasserlösliche Ballaststoffe werden auch Quellstoffe genannt. Sie quellen im Magen und Darm auf und bilden eine Schleimschicht die die Schleimhaut schützt. Die Aufnahme der Nährstoffe ins Blut wird verlangsamt. Positive Effekte zeigen sich im langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels, sowie der Regulation des Cholesterinspiegels. Im Dickdarm werden diese Ballaststoffe von Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren und Gasen abgebaut. Dies führt dazu, dass das Stuhlvolumen zunimmt und der Stuhl weicher wird.

Wasserunlösliche Ballaststoffe werden auch Füllstoffe genannt. Sie werden nur teilweise abgebaut und gelangen fast unverändert in den Dickdarm. Durch die längere Verweildauer im Magen, bewirken sie eine langanhaltende Sättigung. Im Darm binden die unlöslichen Ballaststoffe bei ausreichendem Flüssigkeitsgehalt Wasser, welches zu einem erhöhten Stuhlgewicht führt und somit die Darmtätigkeit anregt.

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.



Sind Haferprodukte in der Lebensmittelaufstellung aufgeführt?

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

Es besagt, dass dieses Hafer-Produkt gemäß den gesetzlichen Vorgaben frei von Kontaminationen ist und den Grenzwert von 20 ppm Gluten bezogen auf Weizen, Roggen und Gerste nicht überschreitet.