

Hafer?

– Ja, aber!

Bereits seit einigen Jahrzehnten wird die Eignung von Hafer für Personen mit Zöliakie oder Dermatitis herpetiformis Dühring diskutiert. Hafer enthält wertvolle Nährstoffe wie energieliefernde Kohlenhydrate, gesunde Fette, hochwertige Proteine, stuhlregulierende Nahrungsfasern sowie B-Vitamine, Zink und Magnesium.

Die heute vorliegenden Studien belegen, dass die meisten Betroffenen Hafer in die Ernährung einschliessen können. Damit ist aber nur der speziell produzierte und nicht mit Gluten verunreinigte Hafer gemeint – im Folgenden gf Hafer genannt. Die Studien haben aber auch gezeigt, dass eine geringe Anzahl von Zöliakie-Betroffenen nachweislich auf das Avenin im Hafer reagiert.

Der wissenschaftliche Beirat kann daher keine generelle Empfehlung zum Verzehr von gf Hafer für jeden Betroffenen geben. Einer kontrollierten Einführung unter ärztlicher Betreuung kann jedoch zugestimmt werden.



Vorgehen

Nur wer sich unter glutenfreier Ernährung beschwerdefrei und gesund fühlt, soll die Einführung von gf Hafer in Betracht ziehen. Wer trotz der gf Ernährung in einem schlechten Gesundheitszustand ist, weiterhin Beschwerden oder positive Antikörper hat, soll gf Hafer nicht in die Ernährung einführen. Im ersten Jahr nach Diagnose der Zöliakie soll noch kein gf Hafer eingeführt werden, auch wenn das gesundheitliche Befinden als gut eingeschätzt wird.

Vor Einführung von Hafer wird empfohlen, im Rahmen der Jahreskontrolle beim Hausarzt oder Magen-Darm-Spezialisten bzw. pädiatrischem Gastroenterologen eine Standortbestimmung durchzuführen (Befinden, Essgewohnheiten, Blutuntersuchung). Auch wenn diese Werte in Ordnung sind, wird beim Erwachsenen zusätzlich eine Dünndarmbiopsie empfoh-



len. Man weiss heute, dass kleine Mengen Gluten nicht zur Erhöhung der Antikörper führen, wohl aber zu Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Nur so kann – falls Probleme auftreten – mit Sicherheit gesagt werden, dass der Hafer und nicht ein systematischer Diätfehler für die allfälligen Veränderungen verantwortlich ist.

Es eignen sich nur Haferprodukte, die nicht mit Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste verunreinigt sind. Erhältlich sind diese Produkte momentan nur in Reformhäusern, Drogerien, Apotheken oder via Versandhandel bei auf Zöliakie spezialisierten Internetfirmen. Auf der Packung muss ein eindeutiger Hinweis wie: glutenfrei, Glutengehalt <20 mg/kg, frei von Weizen, Roggen und Gerste oder ähnlich angebracht sein. Diese Produkte sind teuer, weil sie unter strengen und aufwändigen Bedingungen angepflanzt, verarbeitet und kontrolliert werden. Von sämtlichen handelsüblichen Haferprodukten wird abgeraten, da Untersuchungen wiederholt gezeigt haben, dass diese mit glutenthaltigem Getreide kontaminiert sind.

Die maximal empfohlene Menge pro Tag beträgt für Kinder 25 g und für Erwachsene 50 g. Erfahrungsgemäss können in den ersten Tagen nach Einführung von Hafer Blähungen oder weicherer, häufigerer Stuhlgang auftreten. Dies kann auf den ungewohnten und höheren Gehalt an Nahrungsfasern zurückgeführt werden. Führen Sie deshalb Hafer schrittweise in die Ernährung ein. Fügen Sie beispielsweise 1 Esslöffel gf Hafer zu ihrer gf Müeslimischung und steigern Sie alle 3 Tage um 1 Esslöffel (= ca. 10 g). Nach einigen Wochen haben sich Ihre Darmbakterien an die neuen Nahrungsfasern gewöhnt und die Beschwerden sollten nicht mehr auftreten. Bei Neigung zu Verstopfung kann sich der Verzehr von Hafer positiv auf den Stuhlgang auswirken.

Stoppen Sie die Einnahme, wenn Sie nach gf Haferprodukten die gleichen Beschwerden haben, wie bei unbeabsichtigten Diätfehlern, bei Unwohlsein oder wenn sich die obengenannten Beschwerden nicht bessern. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Untersuchungen nötig sind und ob ein zweiter Versuch zu einem späteren Zeitpunkt unternommen werden kann.

Treten keine Beschwerden und Veränderungen unter Haferkonsum auf, sollen im Rahmen der nachfolgenden Jahreskontrolle Befinden und Blutwerte erfasst werden. Bei Erwachsenen können mögliche Schädigungen durch eine erneute Dünndarmbiopsie frühzeitig festgestellt werden.

Schlussbemerkungen

Das Birchermüesli gehört zum Schweizer Kulturgut und Hafer überzeugt geschmacklich. Birchermüesli oder Porridge sind beliebte Varianten für das Frühstück und können das Einhalten der glutenfreien Ernährung erleichtern. Wer gf Hafer toleriert, lässt sich aber nicht von vornherein sagen. Es gibt noch keinen Test, um dies festzustellen. Und es wird vereinzelte Betroffene geben, die gf Hafer nicht essen können. Dies macht die glutenfreie Ernährung für Aussenstehende noch etwas komplizierter, als sie jetzt schon ist. Das heisst:

1. Hafer ist zwar erlaubt, aber nur spezielle gf Haferprodukte und nicht die handelsüblichen Haferprodukte.
2. Nicht alle Betroffenen können oder wollen gf Hafer essen. Es ist deshalb enorm wichtig, dass Sie mithelfen und diese Informationen korrekt weitergeben.

Text von Caroline Kiss, in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat der IG Zöliakie und der IG Zöliakie

Wissenschaftlicher Beirat IG Zöliakie (alphabetisch):

Prof. Dr. med. Christian Braegger, Leiter Abteilung Gastroenterologie und Ernährung Kinderspital Zürich

Prof. Dr. med. Michael Fried, Leiter Gastroenterologie und Hepatologie Universitätsspital Zürich

Prof. Dr. med. Faruk Hadziselimovic (Vorsitz), Facharzt für Magen-Darmkrankheiten bei Kindern und Jugendlichen, Liestal

Dr. clin. nutr. Caroline Kiss, dipl. Ernährungsberaterin FH, Universitätsspital Basel und Universitäts-Kinderspital beider Basel

Prof. Dr. med. Rémy Meier, leitender Arzt Gastroenterologie, Kantonsspital Liestal

Dr. med. Carl Oneta, Gastroenterologe, Winterthur

Dr. med. Ronald Rentsch, Gastroenterologe, St. Gallen

Dr. med. Johannes Spalinger, leitender Arzt pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung, Kinderspital Luzern

Basel, November 2011