

## Hafer in der glutenfreien Ernährung

### Hintergrund

Autoren: PD Dr. Jonas Zeitz, Diana Studerus

Es gibt ausreichend Hinweise, dass das im Hafer enthaltene Gluten „Avenin“ für Zöliakie-Betroffene sicher und verträglich ist. In der Deutschschweiz wird deshalb die Aufnahme von glutenfreiem Hafer innerhalb der glutenfreien Ernährung empfohlen.

In den letzten Jahren kam es zu einem Umdenken in der „Haferfrage“, so wird glutenfreier Hafer von manchen Fachgesellschaften bereits nach Diagnosestellung in die Ernährung eingeführt. International gilt noch die Empfehlung erst 6 Monate nach Diagnosestellung und / oder vollständiger Remission glutenfreien Hafer in die Diät zu inkludieren.

Die meisten im Handel erhältlichen Hafer-Produkte sind verunreinigt („kontaminiert“) mit glutenhaltigen Getreiden wie Weizen, Gerste, Dinkel. Diese Kontaminationen müssen nicht deklariert werden, da Hafer nach Lebensmittelgesetz (immer noch) als glutenhaltig gilt. Konventionelle Haferprodukte ohne Glutenfrei-Symbol sind deshalb nie geeignet für Zöliakie-Betroffene.

Es gibt speziellen glutenfreien Hafer („gf Hafer“). Dieser Hafer weist einen Glutengehalt (aus allfälligen Kontaminationen) unter 20 ppm auf und ist mit dem Glutenfrei-Symbol gekennzeichnet.

Glutenfreie Haferflocken sind mittlerweile in vielen Reformhäusern, Bioläden und auch in Grossverteilern erhältlich. Es gibt zudem eine steigende Zahl von glutenfreien Produkten, welche glutenfreien Hafer enthalten. Bsp.: Semper, Knäckebrot von Roland, Müeslimischung aha! usw. Diese Produkte müssen unter dem Glutenfrei-Symbol den Zusatz „Hafer/Avoine“ oder „Oats“ enthalten.

Produkte ohne Hafer:



Produkte mit Hafer:



Hafer/Avoine



Es gibt also zurzeit zwei Arten von glutenfreier Ernährung/Produkte/Labels: Solche ohne Hafer und solche mit glutenfreiem Hafer. Das ist den Betroffenen teilweise nicht klar, führt zu Verwechslung und unbeabsichtigtem glutenfreiem Hafer-Konsum.

Die IG Zöliakie empfiehlt gf Hafer erst nach vollständiger Remission in die Ernährung einzubauen. Vor der Einführung von Hafer sollten einmalig die Zöliakie-spezifischen Antikörper bestimmt werden. Sollten nach der Einführung von gf Hafer keine Beschwerden auftreten, sollten die Zöliakie-spezifischen Antikörper nach einem Jahr wieder bestimmt werden. Sollte es zu Beschwerden kommen, sollte der Konsum von gf Hafer eingestellt werden und die Situation mit dem betreuenden Gastroenterologen besprochen werden.

Hafer kann auf Grund der enthaltenen Nahrungsfasern auch zu Verdauungsbeschwerden führen. Deswegen ist es ratsam die Mengen zu limitieren und schrittweise zu steigern: Erwachsene maximal 50-70 g und Kinder maximal 20-25 g glutenfreien Hafer pro Tag. Der glutenfreie Hafer sollte schrittweise in die Ernährung eingebaut werden, beispielsweise 1 Esslöffel glutenfreier Hafer zu einer glutenfreien Müeslimischung und alle 3 Tage um 1 Esslöffel (= ca. 10 g) steigern.

Wichtig: Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Änderung Stuhlverhalten) nach dem Haferkonsum sind meistens nicht mit einer immunologischen Reaktion auf den Hafer verbunden. Der Nahrungsfasergehalt in Hafer liegt bei 7-10 g pro 100 g. Die dadurch höhere Nahrungsfaserzufuhr kann ungefährliche und vorübergehende Beschwerden verursachen.

Sollten die Verdauungsbeschwerden jedoch länger anhalten oder zusammen mit anderen Symptomen auftreten, empfiehlt sich sicherheitshalber die Rücksprache mit dem betreuenden Gastroenterologen.

### **Zusammenfassung:**

Laut den aktuellen Schweizer Empfehlungen können die meisten Betroffenen Hafer in die Ernährung einschliessen. Es eignet sich aber nur speziell produzierter glutenfreier Hafer, der nicht mit Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste verunreinigt ist. Maximal empfohlene Mengen pro Tag: 25g für Kinder und 50g für Erwachsene. Es wird zu einer kontrollierten Einführung mit Bestimmung der Zöliakie-spezifischen Antikörper unter ärztlicher Betreuung geraten.

