

Hafer in der glutenfreien Ernährung

PD Dr. Jonas Zeitz; Diana Studerus, MSc Ernährungsberaterin SVDE

Empfehlung, Stand Juni 2022

Glutenfreier Hafer* (gf Hafer) wird von der IG Zöliakie bereits seit 2011 unter gewissen Vorsichtsmassnahmen für Zöliakiebetreffene als sicher und verträglich eingestuft. Diese Erfahrungen und die wissenschaftlichen Daten bieten ausreichend Hinweise, dass das im gf Hafer enthaltene Gluten „Avenin“ in der glutenfreien Ernährung empfohlen werden kann.

Der Zeitpunkt der Einführung des gf Hafers in die glutenfreie Ernährung ist ein viel diskutierter Punkt. In den letzten Jahren kam es zu einem Umdenken in der „Hafer-Frage“. Das Potenzial, das der gf Hafer durch wertvolle Nahrungsfasern und Vitamine hat, bekommt für die gf Ernährung einen grösseren Stellenwert. Bis jetzt gibt es noch keine international geltende Empfehlung. So wird gf Hafer von manchen Fachgesellschaften bereits nach Diagnosestellung erlaubt, von anderen erst 6 Monate nach Diagnosestellung und / oder nach vollständiger Erholung der Darmschleimhaut empfohlen.

Die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz empfiehlt in Absprache mit dem Wissenschaftlichen Beirat folgendes:

Einführung des gf Hafers ab Beginn der glutenfreien Ernährung

In Absprache mit der Ärztin/dem Kinderarzt kann der gf Hafer in den unten empfohlenen Mengen bereits zu Beginn in die glutenfreie Ernährung integriert werden. Eine Verlaufskontrolle der Zöliakie-spezifischen Anti-Transglutaminase IgA Antikörper zusammen mit dem Gesamt IgA ist nach 6 Monaten nötig. Sollte nach 6 Monaten keine deutliche Senkung der Zöliakie-spezifischen Antikörper eingetreten sein, ist die Rücksprache mit der Gastroenterologie oder der Ernährungsberatung nötig.

Einführung des gf Hafers während der glutenfreien Ernährung

Vor der Einführung von gf Hafer sollten einmalig die Zöliakie-spezifischen Antikörper bestimmt werden. Der gf Hafer kann dann in den unten empfohlenen Mengen in die glutenfreie Ernährung integriert werden.

Sollten nach der Einführung von gf Hafer keine Beschwerden auftreten, können die Zöliakie-spezifischen Anti-Transglutaminase IgA Antikörper zusammen mit dem Gesamt IgA im Rahmen der Jahreskontrolle wieder bestimmt werden.

Bei Einhalten der glutenfreien Diät sind die Zöliakie-spezifischen Antikörper bei den meisten Zöliakie- Betroffenen sehr verlässliche Parameter für eine Verlaufskontrolle. Es ist allerdings entscheidend, dass die richtigen Antikörper (Gesamt IgA und Transglutaminase IgA) gemessen werden. Bei Kindern und Jugendlichen kann die zusätzliche Bestimmung von Anti-Endomysium IgA Antikörper sinnvoll sein.

Einnahmeempfehlung

Hafer enthält Nahrungsfasern, die Beschwerden auslösen können. Deswegen ist es ratsam, den Konsum am Anfang auf eine Portion am Tag (z.B. 1 Müesli, 1 Getreideriegel, 1 Haferbrötli) zu beschränken und die Menge schrittweise zu steigern. Nach einigen Wochen haben sich Ihre Darmbakterien an die neuen Nahrungsfasern gewöhnt und die Beschwerden sollten nicht mehr auftreten.

***Nur glutenfreier Hafer ist geeignet**

Die meisten im Handel erhältlichen Hafer-Produkte werden in der Produktion (Anbau, Ernte, Verarbeitung, etc.) mit glutenhaltigen Getreiden wie Weizen, Gerste, Dinkel verunreinigt („kontaminiert“).

Konventionelle Haferprodukte ohne Glutenfrei-Symbol sind deshalb nicht geeignet für Zöliakie-Betroffene. Dies gilt auch, wenn der Warnhinweis fehlt. Nur explizit als glutenfrei ausgewiesene Produkte sind geeignet.

Glutenfreie Produkte mit Hafer erkennen



Hafer / Avoine oder OATS CH-XXX-XXX

Glutenfreies Produkt ohne Hafer:



CH-XXX-XXX

Produkte mit gf Hafer sind mittlerweile in vielen Reformhäusern, Bioläden und auch in Grossverteilern erhältlich. Es gibt eine steigende Zahl von glutenfrei zertifizierten Produkten unterschiedlicher Anbieter, welche gf Hafer enthalten. Diese Produkte weisen unter dem Glutenfrei-Symbol den Zusatz „Hafer/Avoine“ oder „Oats“ auf.

Was, wenn glutenfreier Hafer Beschwerden macht?

Verdauungsbeschwerden (Blähungen, Änderung des Stuhlverhalten u. Ä.), die nach dem Haferkonsum auftreten, sind meistens nicht mit einer immunologischen Reaktion (=Reaktion aufgrund einer Unverträglichkeit des im Hafer enthaltenen Avenins) auf den Hafer verbunden. Der Nahrungsfasergehalt in Hafer liegt bei 7-10 g pro 100 g. Die 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 der Hausärztin respektive dem Gastroenterologen.

Zusammenfassung

Laut unseren Empfehlungen können die meisten Zöliakiebetreffenen gf Hafer essen. Es eignet sich aber nur speziell produzierter gf Hafer, der nicht mit glutenhaltigen Getreiden verunreinigt ist. Es wird zu einer kontrollierten Einführung unter ärztlicher Betreuung geraten.