

Hafer in der glutenfreien Ernährung

Hintergrund

Es gibt immer wie mehr Hinweise, dass das im Hafer enthaltene Gluten „Avenin“ von den meisten erwachsenen Zöliakie-Betroffenen vertragen wird. In der Deutschschweiz wird deshalb zurzeit bei bestimmten Voraussetzungen eine Wiedereinführung unter ärztlicher Kontrolle empfohlen.

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 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. Glutenfreier Hafer enthält allerdings normale Mengen Avenin.

Glutenfreie Haferflocken sind unterdessen 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.



Enthält keinen gf 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 glutenfreien Hafer-Konsum.

Es gibt eine geringe Zahl an Personen, welche auch glutenfreien Hafer (d.h. das Avenin darin) nicht verträgt. Es gibt kein Verfahren, um die Hafer-Verträglichkeit im Vornherein zu messen bzw. vorauszusagen. Gezieltes Ausprobieren unter engmaschiger ärztlicher Kontrolle ist also zurzeit die einzige mögliche Methode um herauszufinden, ob bei einer Person glutenfreier Hafer in die glutenfreie Ernährung eingebaut werden kann.

Die IG Zöliakie empfiehlt 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 soll 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 müssen nicht immer von einer immunologischen Reaktion auf den Hafer herführen. Der Nahrungsfasergehalt in Hafer liegt bei 7-10 g pro 100 g. Die dadurch höhere Nahrungsfaserzufuhr kann ungefährliche und vorübergehende Beschwerden verursachen.

Es gibt Personen, die glutenfreien Hafer nicht vertragen. Symptome, welche denen bei Diätfehlern ähnlich sind und länger anhalten, sind kritisch. Der Haferkonsum soll dann eingestellt werden und das weitere Vorgehen mit dem Arzt/der Ärztin besprochen werden.

Zusammenfassung:

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

