



Weizenunverträglichkeit

Bei der Unverträglichkeit von Weizen geht es hauptsächlich um den Gluten-Anteil. Das ist das in Weizen enthaltene Klebereiweiß, auch Gliadin genannt. Durch Züchtungen ist der Gliadin-Anteil im Weizen in den letzten Jahren stark angestiegen. Weizen hat den höchsten Anteil aller Getreidesorten. Er macht das Brot locker und trotzdem schnittfähig. Leider birgt er ein hohes allergisches Potenzial, besonders, weil die meisten Menschen in unserer Kultur Weizenprodukte mehrmals täglich zu sich nehmen. Manchmal können die Verdauungsenzyme, die das Gluten aufspalten sollten, nur unzureichend gebildet werden. Das führt dann zu verlängerter Lagerungszeit der angedauten Nahrung im Darm und auch zu entzündlichen Prozessen. Das verursacht nicht immer klare Symptome wie z.B. Schmerzen. In der Folge entstehen Gärungsbakterien und unverdaute Eiweiße, die ins Blut gelangen und dadurch das Immunsystem alarmieren. Das ist der Entstehungsweg von Allergien.

Wenn Sie Weizenprodukte eine zeitlang vermeiden sollen, haben Sie folgende Möglichkeiten, problemlos mit dem Essen umzugehen:

Brot: Dinkel- oder Roggenvollkornbrot, Roggenknäckebrötchen, Pumpernickel, Reiswaffeln, Brot aus Maismehl, glutenfreies Brot (große Auswahl in Bioläden und dm-Filialen). Achtung: Wenn im Supermarkt Roggenbrot verkauft wird, ist es selten ein reines Roggenbrot, sondern meistens ist Weizen dabei.

Nudeln: Dinkelvollkornteigwaren (z.B. bei dm oder in jedem Bio-Laden) oder glutenfreie Nudelprodukte, Reismudeln

Beilagen: Alles ist erlaubt, außer Couscous, Kamut (weil beides Weizenarten sind), außer es wurde als unverträglich getestet

Saucen: Zum Andicken Maizena (außer bei Maisunverträglichkeit), Kartoffelmehl, Dinkelgrieß, Sago

fertige Produkte: Achtung, es gibt kaum ein konventionelles Produkt, in dem kein Weizenmehl enthalten ist!

Backwaren: Nur aus den erlaubten Mehlsorten, gibt es im Bioladen