

Gluten: Stoffgemisch aus Proteinen

Immer öfter kommt man mit dem Begriff „Glutenunverträglichkeit“ in Berührung. Doch was bedeutet das eigentlich? Gluten, Kleber oder Klebereiweiße sind Sammelbegriffe für ein Stoffgemisch aus Proteinen. Sie enthalten aber auch Stärke, reduzierenden Zucker, Lipide, Pentosane (Schleimstoffe) und Mineralstoffe. Wird Wasser zu Getreidemehl gegeben, bildet Gluten eine gummiartige und elastische Masse, die besser als Teig bekannt ist. Gluten ist in den meisten Getreidearten vorhanden, welche von fünf bis zehn Prozent der Erdbevölkerung nicht vertragen werden. MEINE VITALITÄT informiert Sie im Folgenden über Gluten und seine Unverträglichkeit.

10.09.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Was ist Gluten?

Gluten sind Eiweiße, die in vielen verschiedenen Getreidesorten vorkommen. Gerade bei den Konditoren entscheidet dieses Eiweiß über die Qualität des Mehls. Je klebriger das Mehl ist, desto besser war die Ernte und desto besser können die Bäcker das Mehl verwenden. Sogar bei manchen Zahnpasten können Spuren von Klebereiweiß nachgewiesen werden.

Bei der Einnahme dieses Proteins treten bei den Menschen, die an einer Unverträglichkeit leiden, verschiedene Symptome auf. Dies können zum Beispiel Verdauungsbeschwerden oder Konzentrationsstörungen sein.

Es gibt unterschiedliche Formen wie die Glutensensivität, Glutenunverträglichkeit und die Krankheit Zöliakie.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/937>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Glutenunverträglichkeit bzw. - intoleranz

Diese Form tritt bei ca. einem Prozent der Bevölkerung auf. Die Personen leiden oft an Verdauungsproblemen, wobei die Ursache für viele lange Zeit unklar ist. Erst nach der Diagnose, die teilweise erst Jahre später festgestellt wird, kann der Betroffene seine Ernährung umstellen und die Beschwerden eindämmen.

Glutensensivität

Die Symptome sind ähnlich wie bei Zöliakie. Es liegen allerdings noch keine eindeutigen Befunde vor, ob es sich um eine ähnliche Krankheit handelt. Es könnte sich bei der Sensivität auch um eine Übergangsunverträglichkeit handeln. Demnach ist es nach dem Auftreten der ersten Symptome ratsam, kurzfristig auf Produkte zu verzichten, die Gluten enthalten.

Zöliakie – Erkrankung des Darms

Bei der Zöliakie besteht bereits eine genetische Veranlagung im Körper. Nur bei circa zwei Prozent, die die genetische Veranlagung besitzen, tritt die Krankheit auf. Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die lebenslänglich Bestand hat. Vor einigen Jahren gingen die Experten noch davon aus, dass nur jeder Ein – bis Zweitausendste davon betroffen ist. Aktuell liegt die Häufigkeit bei 1:250. Der Ausbruch der Zöliakie ist in jedem Lebensalter möglich. Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. wurde 1974 als Selbstorganisation von Eltern erkrankter Kinder gegründet und informiert auf ihrer Homepage zum Beispiel über eine glutenfreie Ernährung. Die DZG verzeichnet über 41.000 Mitglieder.

Zöliakie beginnt mit Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfungen, Blähungen und Krämpfen. Andere, teilweise nicht so typische Symptome wie der chronischer Eisenmangel oder eine dauerhafte Müdigkeit können außerdem noch das Leben der Betroffenen erschweren. Depressionen, Reizbarkeit, Motivationsmangel, Konzentrationsschwäche nach dem Essen oder eine höhere Infektanfälligkeit gehören ebenfalls zu den Nebenwirkungen der Zöliakie.

Weitere Informationen zur glutenfreien Behandlung bzw. Ernährung finden Sie hier.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/937>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-