

## **Glutenfreie Ernährung bei Gesunden: Ist das schädlich?**

**Glutenfreie Ernährung ist gesund! Das denken viele, die sich glutenfrei ernähren. Andere wiederum meinen, an einer Glutenunverträglichkeit zu leiden. Die Experten der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) sehen das allerdings anders. „Eine glutenfreie Diät, ohne dass eine nachgewiesene Zöliakie besteht, kann schädlich sein“ stellt Prof. Dr. Jörg Kleine-Tebbe von der DGAKI fest. Die Allergie-Fachgesellschaft hat dazu eine aktuelle Position<sup>1</sup> erarbeitet.**

Die Zöliakie ist eine chronische Darmerkrankung, die auf einer Gluten-Unverträglichkeit beruht<sup>2</sup>. Sie ist selten und erfordert strikten Glutenverzicht. Eine freiwillige glutenfreie Ernährung kann eine bislang unerkannte Zöliakie allerdings „maskieren“, das heißt, sie ist dann nicht mehr zu diagnostizieren. Auch Essstörungen, wie zum Beispiel eine Orthorexia nervosa (Zwang, sich besonders gesund zu ernähren), können auftreten, so die DGAKI-Experten. „Zudem kann es durch glutenfreie Ernährung sowohl zu Verstopfungen, bis hin zu möglichen Enddarkerkrankungen, als auch zu Fettstoffwechselstörungen kommen“, so Prof. Kleine-Tebbe.

Unterschätzt wird von Vielen aber auch eine weitere Gefahr. „Glutenfreie Kost kann zu Nährstoffmangel führen und womöglich auch zu Schwermetallbelastungen“ betont Prof. Kleine-Tebbe. Auch die eingeschränkte Lebensqualität und die deutlich höheren Kosten sprechen gegen einen freiwilligen Verzicht auf Gluten ohne medizinischen Grund. „Wir raten dringend davon ab, vorschnell auf eine glutenfreie Ernährung umzustellen“, mahnt Prof. Kleine-Tebbe. Bei Vermutung einer angeblichen ‚Glutenunverträglichkeit‘ sind aus Sicht der DGAKI zunächst eine Reihe anderer Diagnosen zu berücksichtigen.

### **Kontakt:**

Prof. Dr. med. Kleine-Tebbe, [kleine-tebbe@allergie-experten.de](mailto:kleine-tebbe@allergie-experten.de)  
DGAKI-Geschäftsstelle, [info@dgaki.de](mailto:info@dgaki.de)

### **Quellen:**

1. Reese I, Schäfer C, Kleine-Tebbe J et al. Nicht-Zöliakie-Gluten-/Weizen-Sensitivität (NCGS) — ein bislang nicht definiertes Krankheitsbild mit fehlenden Diagnosekriterien und unbekannter Häufigkeit. Positionspapier der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI). Allergo Journal 2018;27:147-51

*Kostenfreier Download:*

<http://www.dgaki.de/wp-content/uploads/2018/08/Reese-I-et-al-Nicht-Zoeliakie-Gluten-Weizen-Sensitivitaet-NCGS-DGAKI-Positionspapier-Allergo-Journal-8-2018.pdf>

2. Burkhardt JG, Chapa-Rodriguez A, Bahna SL. Gluten sensitivities and the allergist: Threshing the grain from the husks. Allergy 2018;73:1359-68