GLUTENFREI NUR, WENN NÖTIG

Foto: gartentreffpunkt.de

KURZ VORGESTELLT

Sich ohne medizinische Notwendigkeit glutenfrei zu ernähren, wird als Gesundheitsvorteil ausgelegt. Das ist mit Blick auf den Herzinfarkt problematisch, so eine Langzeitstudie.

INFORMATIONEN

- Für Menschen mit Zöliakie, eine durch Glutenunverträglichkeit verursachte Erkrankung des Magen-Darm-Trakts, ist es ein Segen, dass die Liste mit glutenfreien Lebensmitteln stetig anwächst.
- Dass aber die breite Masse das Label «glutenfrei» für besonders gesund hält, ist jedoch problematisch.
- Eine breit angelegte Studie von Forschern der Columbia University und der Harvard Medical School wollte die Frage klären, ob Personen, die sich gluten-arm ernähren, ein geringeres Herzinfarktrisiko haben als solche ohne restriktiven Getreidekonsum. Für die Studie wurden während 26 Jahren 100'000 Männer und Frauen befragt.
- Die Studie zeigt auf, dass die Menge an Gluten weder bei den Frauen noch bei den Männern einen negativen Einfluss auf das Herzinfarktrisiko hatte. Aufgrund der Erkenntnisse sollten sich Personen ohne Zöliakie nicht glutenfrei ernähren. Für die allermeisten Menschen stellen Gluten kein Problem dar.
- Dies gilt es zu beachten, wenn «glutenfrei» als Gesundheits- oder Schönheitselixier oder zum Abnehmen eingesetzt wird. Gerade bei Letzterem könne der Schuss nach hinten losgehen, so der Luzerner Gastroenterologe Patrick Aeppli. Denn ohne Gluten seien z.B. Teigwaren ziemlich trocken und ohne Geschmack. Um sie geniessbarer zu machen, hälfen die Hersteller mit Fett und Zucker nach.

DATEN

Quelle: Neue Zürcher Zeitung, 6. 5. 2017 LINK