

Leserbrief zum Artikel „Glutenverzicht ist nicht zu empfehlen“ vom 08.05.2017 in der Augsburger Allgemeinen unter Geld & Leben

Hallo! Hier werden Ursache und Wirkung falsch zugeordnet?

Die Häufigkeit von Glutenunverträglichkeit wird als Modeerscheinung dargestellt und dann auch noch eine US-Studie zitiert, die angeblich den Nachweis führt, wie ungesund Gluten ist. Sehr korrekt wird gleichzeitig das Ergebnis der US-Studie wiedergegeben, dass es „in der Gruppe mit dem niedrigsten Glutenkonsum dieselben Raten an koronarer Herzerkrankung gab wie in der Gruppe mit dem höchsten Konsum“. Das heißt: Glutenfreie Ernährung hat gar keinen nachweislichen Einfluss auf die Herzgesundheit. Warum wird dies dann in den Medien so dargestellt und die Menschen von einer Sache überzeugt, die nicht zutrifft?

Weil die Nahrungsmittelindustrie Geld verdienen will und zwar so billig wie möglich, denn das bedeutet Gewinnmaximierung auf Kosten der Gesundheit. Warum hat der Weizen denn 40 mal sowie Glutengehalt wie ursprünglich? Damit die Backqualität verbessert wird, damit die Brötchen schneller fertig sind, fluffig und nicht gut aufgehoben werden können.

Nicht die glutenfreie oder –arme Ernährung ist schlecht für die Gesundheit, sondern der hohe Glutengehalt in den Getreidesorten; allen voran Weizen. Und zusätzlich der hohe Verarbeitungsstandard von Baguettebrot, Brötchen und Nudeln. Sie alle haben – abgesehen von Vollkornprodukten – keine oder kaum Ballaststoffe und somit auch kaum Vitamin B und viele andere Vitalstoffe, da diese gesunden Bestandteile vor der Verarbeitung abgeschält werden. Das gilt für Basmatireis im Übrigen genauso.

An Herz oder Kreislauf zu erkranken hängt nicht vom Gluten ab, sondern von Qualität und Menge der verspeisten Kohlenhydrate.

Wer auf Gluten allergisch reagiert darf stolz auf seinen Körper sein, da der Körper gesund reagiert und ihm mitteilt, dass die horrenden Mengen an Gluten in den gängigen Nahrungsmitteln unnatürlich sind. Nicht der Mensch ist krank, sondern die Nahrungsmittelindustrie macht krank. Wieso muss in Kondensmilch oder zum Beispiel auch in vielen Wurstwaren Weizen enthalten sein? Nicht weil es gesund ist, sondern weil es die Produktionskosten senkt.

Wer sich Kohlehydratarm – low carb – und damit glutenarm ernährt, tut etwas Gutes für seinen Körper, wenn er gleichzeitig auf eine ballaststoffreiche und möglichst naturbelassene Verarbeitung der Produkte achtet.

Die abwechslungsreiche Ernährung ist gesund, aber bitte mit gesunden Nahrungsmitteln. Darüber sollten die Menschen in den Medien informiert werden.

Ute Vieting

Bergstr. 3, 86736 Auhausen