



Entspannte Lebensmittel-Einkäufe und Restaurantbesuche für Menschen mit Glutenunverträglichkeit?

Glutenfreie Ernährung liegt im Trend. Die Regalbereiche mit glutenfreien Lebensmitteln im Supermarkt werden größer, spezielle Bäckereien für glutenfreie Backwaren öffnen, auf immer mehr Lebensmitteln wird mit „glutenfrei“ geworben. Und immer mehr Menschen berichten davon, dass sie sich besser fühlen seit sie auf eine glutenfreie Ernährung achten. Aber wer benötigt glutenfreie Lebensmittel, und wie sicher sind für Betroffene Lebensmittel-Einkäufe und Restaurantbesuche?

Das Kleber-Eiweiß Gluten ist ein wasserunlöslicher Proteinkomplex in bestimmten Getreidearten wie z. B. Weizen, Dinkel, Kamut, Roggen, Gerste oder Hafer.

Bei Menschen, die an Zöliakie leiden, führt die Zufuhr von Gluten aufgrund einer Autoimmunreaktion zu einer Entzündung in der Dünndarmschleimhaut, deren Zellen wie auch die der Darmzotten dadurch zerstört werden. In der Folge ist die Nährstoffresorption aus dem Darm erheblich gestört; eine lebenslange glutenfreie Ernährung ist notwendig. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft geht davon aus, dass ca. 1 % der deutschen Bevölkerung von Zöliakie betroffen ist.

Andere Menschen reagieren auf Weizen mit Beschwerden, haben jedoch keine Zöliakie. Diese Form der Glutenunverträglichkeit wird als Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität (NCGS) bezeichnet. Als Auslöser werden neben Gluten Amylase-Trypsin-Inhibitoren vermutet. Man geht heute von einer Häufigkeit von 0,5 bis 13 % in der Bevölkerung aus.

Für Allergiker oder Menschen mit Unverträglichkeiten ist es essenziell, dass „was drin ist, auch draufsteht“. Um Verbraucherinnen und Verbrauchern, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden, die Lebensmittelauswahl zu erleichtern, müssen die glutenhaltigen Getreide Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut / Khorasan-Weizen oder Hybridstämme im Zutatenverzeichnis verpackter Lebensmittel hervorgehoben gekennzeichnet werden. Bei loser Ware oder im Restaurant muss auf Gluten durch die Angabe „enthält“, gefolgt von der

Presseinformation

Freiimfelder Straße 68
06112 Halle (Saale)

Telefon (0345) 52162-200
Telefax (0345) 52162-401

LAV-Poststelle@sachsen-anhalt.de
verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de

jeweiligen Getreideart, hingewiesen werden. Lebensmittel, die speziell als „glutenfrei“ beworben werden, dürfen nach der rechtlichen Vorgabe nicht mehr als 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm enthalten.

Werden diese Vorgaben in der Praxis erfüllt?

Das Landesamt für Verbraucherschutz untersucht stichprobenartig sowohl als „glutenfrei“ ausgelobte Lebensmittel als auch Produkte, bei denen zu vermuten ist, dass sie glutenhaltige Zutaten enthalten, dies aber nicht hervorgehoben gekennzeichnet ist, auf ihren Gehalt an Gluten. Dazu wurden 2022 und im ersten Halbjahr 2023 62 Lebensmittel aus dem Handel, aus handwerklichen Bäckereien und aus Restaurants, Imbisseinrichtungen und Kantinen untersucht.

In keinem der 33 im Einzelhandel entnommenen, als „glutenfrei“ gekennzeichneten Lebensmittel wurde Gluten nachgewiesen. Anders sah es jedoch bei den 16 Gerichten aus, die ohne Hinweis auf enthaltene glutenhaltige Getreidezutaten in der Gemeinschaftsverpflegung angeboten wurden. In 10 dieser Proben sowie in 2 Kuchen waren deutliche Glutengehalte nachweisbar, die auf die Verwendung glutenhaltiger Zutaten hinwiesen. Ein weiteres Gericht aus einem Restaurant enthielt mit 74 Milligramm Gluten pro Kilogramm einen so niedrigen Glutengehalt, dass eine Kontamination in der Küche als Ursache angenommen wurde. Dennoch kann auch dieser niedrige Gehalt für Zöliakieerkrankte bereits ein gesundheitliches Problem darstellen. Insgesamt enthielten 61 % der Gerichte bzw. Backwaren, die keinen Hinweis auf das Vorhandensein von Gluten trugen, nennenswerte Mengen des Kleber-Eiweißes.

Fazit: Während von Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit Betroffene sich im Einzelhandel guten Gewissens an der „glutenfrei“-Kennzeichnung orientieren können, empfiehlt sich beim Kauf loser Backwaren und vor allem in Restaurants, Imbisseinrichtungen und Kantinen eine Nachfrage beim Personal, ob die angebotenen Lebensmittel glutenhaltige Zutaten enthalten oder nicht.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns im Verbraucherschutzportal unter

[verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/](https://www.verbraucherschutz.sachsen-anhalt.de/)