



# Auswahl an glutenhaltigen Lebensmitteln

**Gluten** (das vor allen Dingen in Weizen vorkommt) ist gerade für Menschen mit einer Autoimmunerkrankung schädlich. Warum? Diese Menschen haben viel eher einen durchlässigen Darm. D.h. ist der Darm erst durchlässig, kann unvollständig verdauter Weizen in den Blutstrom gelangen. Diese unverdauten Partikel sind für den Blutstrom zu groß. Hier kann im Blutstrom durch Gluten → eine sehr heftige Immunreaktion ausgelöst werden. Immunsystem ist dann hyperaktiv!

Autoimmunerkrankungen sind Krankheiten, die das Abwehrsystem (Immunsystem) des eigenen Körpers hervorruft. Das geschieht, indem es verschiedene an der Abwehr von Fremdstoffen (z. B. Bakterien, Viren oder anderen körperfremden Eiweißen) beteiligte Substanzen in hohen Mengen produziert. Diese Überproduktion von bestimmten Stoffen schädigt die Zellen des eigenen Abwehrsystems und führt dazu, dass das Gleichgewicht des Körpers aus den Fugen gerät. Das Übergewicht krankmachender Darmbakterien führt zu einer ständigen Entzündung der feinen Darmschleimhaut und letztlich zu einer Aktivierung bzw. Übererregbarkeit der gesamten körpereigenen Immunabwehr.

In vielen Fällen bestimmt die Ernährungsweise und der Zustand der Darmflora praktisch von Kindesbeinen an, ob sich die Immunabwehr irgendwann einmal gegen das körpereigene Gewebe richten wird (= Autoimmunerkrankung). Bis zum Ende des ersten Lebensjahres verfügen Babys noch nicht über die notwendigen Enzyme zur Verdauung von tierischen Eiweißen und Fetten. Die Folge sind Fäulnisprozesse im Darm, die den Aufbau einer gesunden Darmflora zunichte machen.

## Wo ist überall Gluten drin?

- Nudeln aus Grieß/Hartweizengrieß
- Weizen (Weizenkleie, Weizenkeime) sowie die meisten Brotsorten, Kekse, Kuchen und Gebäck
- Roggen
- Müslimischungen, die Weizen, Gerste oder Roggen enthalten
- Gerste (auch in den meisten Biersorten sowie Gerstenmalz und Malzextrakt)
- Dinkel, Kamut und Einkorn (= Weizenverwandte)
- Seitan (reines Weizengluten)
- Couscous
- Bulgur
- Wurstaufschnitt
- Gewürzmischungen
- Salatdressing
- Suppen
- Sojasauce