



Solche Schilder versprechen ein gesundes Nahrungsmittel. Das glauben zumindest viele Konsumenten. Doch für die meisten Menschen haben die „Frei von“-Produkte keine erwiesenen Vorteile

Gesünder ohne?

Früher Grundnahrungsmittel, heute Krankmacher? Besonders Milch und Weizen haben derzeit einen schlechten Ruf. „Frei von“-Produkte ohne Gluten, Laktose oder Histamin gelten vielen als heilsame Alternative. Doch Experten raten Gesunden: Finger weg!

TEXT: MONIKA HOLTHOFF-STENGER

Wir Deutschen sind krank – jedenfalls glauben wir das. 30 Prozent der Frauen und 20 Prozent der Männer leiden laut eigenen Angaben an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das ist das Ergebnis einer Studie der Krankenkasse pronova BKK aus dem Jahr 2018. Im Verdacht stehen Nüsse, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker, aber auch Gluten, Laktose, Fructose und Histamin. Treten nach dem Essen Beschwerden auf, lassen nur sieben Prozent die Selbstdiagnose ärztlich abklären. 60 Prozent verzichten lieber freiwillig auf die Nahrung, die Schwierigkeiten bereitet. So weit, so gut: Auf den eigenen Körper hören und bei Beschwerden den Lebensstil umstellen ist erst einmal sinnvoll. Aber die Industrie hat für sämtliche Probleme eine scheinbar einfache Lösung parat: „Frei von“-Produkte.

Das Qualitätssiegelgleiche „Frei von“ kann sich auf eine ganze Palette von Stoffen beziehen: frei von tierischen Produkten, frei von Gluten, Laktose, Zucker, Fett, Histamin oder Konservierungsstoffen. Vor rund 40 Jahren wurden diese Ersatzprodukte entwickelt, um Menschen mit Nahrungsmittelallergie und -intoleranz das Leben zu erleichtern. Heute ist die Zielgruppe ungleich größer. Zahlreiche Auszeichnungen werben selbst beim Discounter um Aufmerksamkeit: Die durchgestrichene Ähre der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft kennzeichnet glutenfreie Produkte, „laktosefrei“ steht für Lebensmittel ohne Milchzucker und das gelbgrüne „V-Label“ für tierkörperbestandteilfreie Lebensmittel. Die Siegel sollen den Einkauf erleichtern. Oft interpretieren Verbraucher sie allerdings falsch.

So glaubt das Gros der europäischen Konsumenten, dass „Frei von“-Produkte per se gesünder sind als herkömmliche Nahrungsmittel. Das ergab eine Umfrage der Non-Profit-Organisation European Food Information Council (EUFIC) im Jahr 2017. Hartkäse etwa, der von Natur aus nur noch Spuren von Milchzucker enthält, verkauft sich besser, wenn das Label „laktosefrei“ auf der Verpackung prangt. Seit Jahren verzeichnen Hersteller von Ersatzprodukten ein Wachstum im zweistelligen Prozentbereich – trotz happiger Preise: Glutenfreies Landbrot etwa ist pro Kilogramm bis zu viermal teurer als herkömmliches Brot. „Frei von“, so scheint es, ist das neue Synonym für „Ich tue meinem Körper etwas Gutes“. Ohne wissenschaftliche Grundlage.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Für Nahrungsmittelallergiker und Menschen, die unter Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) oder Laktoseintoleranz leiden, sind „Frei von“-Produkte ein Segen. So verursacht das Klebereiweiß Gluten bei Zöliakie-Patienten eine chronische Dünndarm-entzündung und verhindert die Aufnahme von Nährstoffen (siehe Kasten S. 96). „Das Weglassen der krankheitsauslösenden

Nahrungsbestandteile ist die einzige Therapie, die Beschwerden beseitigen kann“, sagt Stefan Kabisch, Studienarzt am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke. Aber: „Lediglich Menschen mit Weizenallergie oder Zöliakie müssen Weizenprodukte meiden. Nur laktoseintolerante Personen sollten sich milchzuckerfrei ernähren. Für alle anderen haben ‚Frei von‘-Produkte keinen nachgewiesenen gesundheitlichen Nutzen.“



„Wer Probleme mit Getreide hat, sollte experimentieren“

Stefan Kabisch, Ernährungsforscher, DIfE

Glutenfreie Produkte bergen für gesunde Verbraucher sogar gewisse Risiken. Lassen Hersteller das Klebereiweiß weg, müssen sie es durch andere Zutaten ersetzen. Dadurch verändern sich Energiegehalt und Nährstoffzusammensetzung. Gluten ist ein Stoffgemisch aus Speicherproteinen, die im Samen von Getreidearten vorkommen. In Verbindung mit Wasser bildet es das Klebereiweiß, das den Teig elastisch macht. Gluten sorgt dafür, dass Gebäck im Ofen aufgeht und Kuchen und Brote ihre Form behalten. Weil das Protein außerdem ein guter Aromaträger ist, steckt es oft in Soßen, Gewürzmischungen und Low-Fat-Lebensmitteln. Andere schädliche Wirkungen sind bisher nicht nachgewiesen, für 95 Prozent der Bevölkerung ist Gluten weder gesund noch ungesund.

Um glutenfrei zu backen, benutzen Bäcker Mais, Reis, Kartoffeln, afrikanische Hirsearten wie Sorghum und Teff sowie Pseudo-Cerealien wie Amaranth, Buchweizen und Quinoa. Der Mehlersatz, oft pure Stärke, enthält mehr Kohlenhydrate als glutenhaltiges Korn. Damit der Teig nicht trocken und bröselig wird, werden Verdickungsmittel, Stabilisatoren, Emulgatoren und Enzyme hinzugefügt. Außerdem enthält glutenfreie Nahrung weniger Ballaststoffe, Vitamine der B-Gruppe, Magnesium, Zink und Eisen als etwa Weizenvollkornbrot. Eine Studie der Harvard Medical School zeigte, dass glutenfreie Ernährung bei gesunden Menschen schädlich für Herz und Kreislauf sein kann. Cholesterin- und Zuckerspiegel steigen – und damit das Risiko für Diabetes und Übergewicht. >

Verzicht mit Risiken?

Wer glaubt, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen, sollte dies zuerst beim Arzt testen lassen. Und selbst wenn dieser eine Unverträglichkeit feststellt, genügt es in vielen Fällen schon, weniger von der jeweiligen Substanz zu essen oder zu trinken, um die individuelle Toleranzschwelle zu finden.

Dies gilt insbesondere für Milchprodukte. Als Kind ist jeder Mensch auf Milch angewiesen und produziert das Enzym Laktase, das uns hilft, diese zu verdauen. „Danach ist Milch fakultativ, deshalb bildet sich bei vielen Menschen – auch solchen, die Milchprodukte verzehren – die Laktaseaktivität zurück“, erklärt Ernährungsmediziner Kabisch. Die meisten Europäer aber sind genetisch so ausgestattet, dass die Laktaseaktivität nicht ganz verschwindet und ein Milchkonsum weder Bauchweh noch Übelkeit verursacht. Für sie ist ein Verzicht gänzlich unnötig.



Viele Lebensmittelallergien werden per Hauttest diagnostiziert (o.), Laktoseintoleranz per Atemtest und Zöliakie mittels Bluttest und Darmspiegelung



Glutenfrei



Eifrei



Laktosefrei



Zuckerfrei



Gentechnikfrei



Erdnussfrei