

Glutenunverträglichkeit:

Immer mehr Menschen vertragen Gluten schlecht. Gluten ist ein Getreidebestandteil. Wenn man Gluten schlecht verträgt, kann sich dies in Blähungen, Schmerzen im Bauch, Kopfschmerzen, und Müdigkeit ausdrücken.

In schweren Fällen, das ist bei Menschen, die Gluten überhaupt nicht vertragen, kann es zu schleimigen bis blutigen Durchfällen kommen. In diesen Fällen muss man glutenhaltige Nahrungsmittel lebenslänglich meiden. Es gibt natürlich auch Kohlenhydrate, die glutenfrei sind. Hirse, Buchweizen, Mais/Polenta, Amaranth, Quinoa, Reis und Kartoffeln sind völlig glutenfrei. Menschen, die Gluten nicht vertragen, können auf genannte Kohlenhydratlieferanten zurückgreifen. Wenn Getreide und Getreideprodukte maschinell verarbeitet werden, kann es auch bei glutenfreien Produkten zu Verunreinigungen kommen. Nur extrem empfindliche Menschen werden darauf reagieren.

Wichtig ist, dass auch gesunde Menschen darauf achten, ihren Kohlenhydratkonsum abzuwechseln. So können Unverträglichkeiten vermieden werden, d.h. jeden Tag ein anderes Getreide genießen. Hafer, Gerste, Dinkel, Einkorn, Emmer und Waldstaude enthalten zwar Gluten, werden aber besser vertragen als Weizen und sollten daher häufiger auf dem Speiseplan stehen, um Unverträglichkeiten zu vermeiden.