



Hafer in der glutenfreien Ernährung

*Stellungnahme des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft
e. V. vom 16.02.2011*

Bereits seit einigen Jahren wird der Konsum von Hafer im Rahmen einer glutenfreien Ernährung diskutiert. Während Lebensmittel vor allem auf Basis von Reis einen eher geringeren Nährstoffgehalt aufweisen, ist Hafer reich an B-Vitaminen, Zink, Eisen, Magnesium, Eiweiß und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Geschmacklich kann Hafer die Produktpalette eines Betroffenen bereichern und könnte somit die Einhaltung der glutenfreien Ernährung fördern.

Grundlage der Diskussion sind verschiedene klinische Studien, die belegen, dass nicht kontaminierter Hafer, der gesondert für Zöliakiebetreffene angebaut und verarbeitet worden ist, von der überwiegenden Mehrheit der erwachsenen Betroffenen beschwerdefrei, normalerweise in Mengen von bis zu 50 g pro Tag, vertragen wird. Daraufhin haben sich einige Länder (z.B. Kanada, Schweden) entschlossen, den Konsum von nicht kontaminiertem Hafer bis zu dieser täglichen Menge freizugeben. Jedoch ergaben einige der Studien auch Hinweise darauf, dass eine geringe Zahl an Zöliakiebetreffenen auf Hafer nachweislich negativ reagiert.

In Deutschland waren lange Zeit solche speziellen Haferprodukte nicht oder nur sehr schwierig zu erhalten. Seit Beginn dieses Jahres gibt es auch in Deutschland ein erstes nicht kontaminiertes Haferprodukt, welches den gesetzlich vorgeschriebenen Wert von unter 20 ppm Gluten (bezogen auf Weizen, Roggen und Gerste) einhält. Der Wissenschaftliche Beirat hat daher in seiner Sitzung am 16.02.2011 in Frankfurt/Main eine Neubewertung vorgenommen.

Aus den vorliegenden Studien lässt sich entnehmen, dass das individuelle Risiko einer Reaktion auf nicht kontaminierten Hafer im Vorfeld nur sehr schwer abzuschätzen ist. Dies beruht auf der unterschiedlichen Toleranzschwelle eines jeden Einzelnen. Der Wissenschaftliche Beirat kann daher eine generelle Empfehlung zum Konsum von nicht kontaminiertem Hafer für jeden Betroffenen nicht geben. Aus ärztlicher Sicht kann jedoch einer kontrollierten Zuführung von bis zu 50 g pro Tag unter gleichzeitiger ärztlicher Betreuung zugestimmt werden, wenn dies der Zöliakiebetreffene nach einem Aufklärungsgespräch wünscht. Durch entsprechende Kontrolluntersuchungen von Blut und ggf. auch einer Biopsie des Dünndarms soll sichergestellt werden, dass mögliche Schädigungen frühzeitig festgestellt werden.

Der Wissenschaftliche Beirat

Frankfurt/Main, 16.02.2011