Sind glutenfreie Spezialprodukte die Lösung?

Da immer mehr Menschen realisieren, dass sie Probleme mit Gluten haben, werden im Handel zunehmend glutenfreie Spezialprodukte angeboten: glutenfreie Mehlmischungen, Brote, Teigwaren, Pizza, Biscuits etc. Diese Alternativen sind nicht nur sehr teuer, sondern enthalten aus unserer Sicht auch unerwünschte Zutaten wie hoch raffinierte Getreidesorten (z.B. Maismehl, Reismehl) sowie Zusatzstoffe (E-Nummern) und reichlich Kohlenhydrate (siehe «Die Kohlenhydrat-Falle»). Glutenfreie Spezialprodukte sind also häufig hoch raffiniert, was dazu führt, dass sie arm an Vitaminen sowie Mineralstoffen sind. Solche Produkte haben nichts mehr mit «Natur» zu tun. Sie dienen lediglich der sensorischen Befriedigung des Gaumens. Auch lässt der Geschmack der glutenfreien Spezialprodukte oftmals zu wünschen übrig. Und zu guter Letzt sind die glutenfreien Getreide nicht frei von Anti-Nährstoffen. Glutenfreie Spezialprodukte sind also keineswegs die Lösung: Klinische Erfahrungen zeigen vielmehr, dass Patienten, die auf eine glutenfreie Kost umstellen und bevorzugt Maisprodukte essen, sehr schnell eine Maisunverträglichkeit entwickeln.[17] Vielleicht sind es ja die im Mais enthaltenen Anti-Nährstoffe, die Probleme bereiten? Wie auch immer, in der Schaub-Kost wird von diesen glutenfreien Ersatzprodukten aus den soeben erläuterten Gründen abgeraten.

Die Wirkungen der Anti-Nährstoffe

Fragt man Ernährungsfachleute nach der Bedeutung von Getreide in der menschlichen Ernährung, so werden gemeinhin nur positive Attribute wie «reich an B-Vitaminen, Eisen und Ballaststoffen» erwähnt. Darüber hinaus wird vermehrt geraten, Vollkornprodukte zu verzehren – am besten zu jeder Mahlzeit –, da diese über grössere Nährstoffmengen (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) verfügen als die raffinierten Getreideprodukte (z.B. Weissbrot, Weissmehl). Tatsächlich ist es so, dass man aufgrund von Nährstoffanalysen im Labor hohe Gehalte von Vitamin B1, B3, B6, Folsäure, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen und Zink nachweisen konnte. Dabei sind die Werte bei Vollkornerzeugnissen durchwegs höher als bei Weissmehlprodukten. Die etablierte Ernährungswissenschaft stützt sich für ihre Empfehlungen ausschliesslich auf diese im Labor ermittelten Werte, beachtet aber leider nicht, dass gerade im Getreide viele Substanzen enthalten sind, welche die Nährstoffaufnahme reduzieren oder gar blockieren. Immer mehr zeigt sich, dass diesen antinutritiven Substanzen bzw. Anti-Nährstoffen eine grosse Bedeutung bei der Entstehung von Beschwerden und Krankheiten beigemessen werden muss.

Anti-Nährstoffe haben die gegenteilige Wirkung von Nährstoffen, ja sie verhindern deren optimale Verdauung und Resorption. So vermögen sie das positive Potential von Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweissen und Kohlenhydraten zunichte zu machen. Das heisst sie klammern sich z.B. an Eisen, so dass dieses vom Körper nicht genutzt werden kann oder sie hemmen die Verdauung von Eiweissen und Kohlenhydraten, so dass diese unvollständig verdaut im Dickdarm verfaulen und vergären. So erstaunt es nicht, dass in Ländern, wo der Getreideanteil in der Ernährung überwiegt, Vitamin-, Mineralstoff- und andere Ernährungsmängel weit verbreitet sind[4] und dadurch viele gesundheitliche Beschwerden auftreten.

Die Anti-Nährstoffe, die im Pflanzenreich weit verbreitet sind, haben durchaus ihren Sinn. Sie dienen der Pflanze nämlich als Schutz vor dem Gefressen werden. Diese Schutzstoffe gegen Frassfeinde kommen vorwiegend in den Schalen und Häuten der Pflanzen vor. Dies ist denn auch der Grund, warum in Vollkornprodukten deutlich mehr Anti-Nährstoffe vorzufinden sind als in raffinierten Auszugserzeugnissen, wie z.B. Weissmehl. Weil unsere Erbinformation sich noch nicht vollständig an die optimale Verwertung dieser Stoffe anpassen konnte, bereiten sie uns zum Teil erhebliche