Pressemitteilung vom 06. Oktober 2015

KErn und DFA veröffentlichen exakte Glutengehalte

**Wie viel Gluten ist wirklich drin?**

Freising – In einem Verbundprojekt hat die Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (DFA) in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) 43 ausgewählte Lebensmittel und Getränke auf ihren exakten Glutengehalt untersucht. Bisher fehlten diese Angaben, die für Fachpersonal und von einer Lebensmittelunverträglichkeit betroffenen Personen relevant sind. „Unsere langjährige Expertise im Bereich der Glutenanalytik ermöglicht es, erstmals belastbare Glutengehalte in Lebensmitteln anzugeben“, so Prof. Dr. Peter Schieberle, Direktor der DFA. Das Projekt – gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten – hilft somit, einen gesicherten Überblick über die Gehalte an Gluten zu geben.

**Werte für Getreide, Mehle, Brote und Biere**

Erwartungsgemäß enthalten Weizen und die daraus hergestellten Mehle die höchsten Glutengehalte. Nur Dinkel und Dinkelmehle weisen höhere Werte aus. So enthält beispielsweise das Dinkelmehl Type 630 im Mittel 10.300 mg Gluten/100g. Zum Vergleich: Das bevorzugte Haushaltsmehl ist das Weizenmehl Type 405 mit 8.660 mg Gluten/100 g. Die niedrigsten Glutengehalte weisen im Vergleich zu den anderen untersuchten Getreidearten und Getreideprodukten Roggen (3.177 mg/100 g ganzes Korn) und Roggenprodukte auf. Im Vergleich zu Dinkelmehl hat Roggen zwei Drittel weniger Gluten.

Bei den untersuchten Bieren enthält Weißbier mit 274 mg/100 g den höchsten Glutengehalt. Demgegenüber liegt die Glutenmenge beispielsweise im Pilsener Lagerbier deutlich niedriger, bei nur 1,2 mg/100 g. Demnach verfügen das Pilsener Lagerbier zusammen mit weiteren Bieren wie Vollbier (hell, dunkel), alkoholfreies Bier und Malzgetränk über einen „sehr geringen Glutengehalt“. Laut EU-Verordnung dürfen Produkte so bezeichnet werden, wenn sie den Grenzwert von 100 mg Gluten/kg Lebensmittel nicht überschreiten. „Glutenfrei“ deklarierte Produkte können ebenfalls Gluten enthalten, solange ein Höchstgehalt von 20 mg/kg nicht überschritten wird.

**Zöliakiepatienten müssen, Glutensensitive sollen Gluten meiden**

Für Menschen, die an Zöliakie oder Glutensensitivität leiden, ist es unabdingbar, Gluten aus der Nahrung zu verbannen. Bei Zöliakie, einer chronischen Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, bilden sich bei Aufnahme glutenhaltiger Lebensmittel die Darmzotten zurück. In Folge verringert sich die Oberfläche des Dünndarms und der Körper kann nicht genügend Nährstoffe aufnehmen. „Die einzige Therapie dieser Erkrankung ist der lebenslange Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel, denn selbst Spuren von Gluten können bei Zöliakiepatienten Beschwerden auslösen“, sagt Dr. Wolfram Schaecke, Leiter des KErn. Anders ist es bei der Glutensensitivität: Bei dieser Unverträglichkeitsreaktion klagen Betroffene zwar über körperliche Beschwerden, allerdings findet keine Schädigung der Darmschleimhaut statt. „Wichtig ist in der Diskussion um Gluten, dass es sich weder bei Zöliakie noch bei Glutensensitivität um eine Allergie handelt“, so Schaecke weiter. Bei einer Weizenallergie, die bei nur 0,1 bis 0,5 % der Bevölkerung auftrete, kommt es zur Ausschüttung eiweißspezifischer Antikörper, die im Blut nachgewiesen werden können. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten, die oft ähnliche Symptome wie die einer Allergie aufweisen, ist das nicht der Fall.

Die vollständigen Glutenwerte sind dem Daten und Faktenblatt „Gluten in Getreide und Getreideerzeugnissen“ auf [www.KErn.Bayern.de](http://www.KErn.Bayern.de) zu entnehmen.

**Ansprechpartner für weitere Informationen:**

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)

Karoline Kohler

Hofer Straße 20

95326 Kulmbach

Telefon: 09221/40782-33

Fax: 09221/40782-99

E-Mail: Karoline.Kohler@KErn.bayern.de