

Weizen in der Kritik

Brot, Pasta, Couscous, Grieß. Wenn Weizen dick machen würde, wäre ich ein Ballon. Das bin ich nicht. Freilich ist n=1 nicht wissenschaftlich, aber das sind auch einige Behauptungen nicht, die in aktuellen Büchern über und gegen den Weizen geschrieben wurden. Auch in diesen werden neben Studienergebnissen zahlreiche Einzelschicksale (auch immer n=1) beschrieben. Dennoch: Ein differenzierter Blick auf das Getreide lohnt sich.

VON EVA DERNDORFER

Geht es nach William Davies, Autor des Buches „Weizen-Wampe“, dann zählen Brot und weizenhaltige Produkte „zu den schädlichsten Nahrungsmitteln überhaupt“. Weizen, das weltweit am stärksten verbreitete Getreide, lande als „trojanisches Pferd“ unscheinbar am Tisch und schade uns. Davies zufolge ist das Problem jedoch nicht der Weizen per se, sondern moderne Weizen-Züchtungen, die in den 1960er- und 1970er-Jahren entstanden sind, mit dem Ziel, den Ertrag zu steigern und damit – auch – den Welthunger zu stillen. Was ist dran an dieser Theorie?

Während sich die Gene des Weizenweizens in früheren Jahrhunderten nur geringfügig geändert haben, wurde das Getreide in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zur Ertragssteigerung massiv optimiert. Die Weizenernte Chinas konnte infolgedessen binnen 40 Jahren verachtfacht werden. Davies' Kritik an der Sache: dass die Menschheit darauf vertraute, dass durch Züchtungen sichere Lebensmittel entstehen würden, ohne diese Sicherheit überprüfen zu können. Diese Kritik müsste er jedoch auf sämtliche Lebensmittel übertragen, denn neue Züchtungen betreffen bekanntlich nicht nur den Weizen.

Dass Kreuzungen gesundheitliche Auswirkungen haben, ist denkbar, aber nicht zwingend der Fall. Julien Venesson, Autor des Buches „Wie der Weizen uns vergiftet“, der sich im Gegensatz zu Davies nicht an alle Menschen, sondern an Glutensensitive richtet, interviewt in seinem Werk den französischen Toxikologen Jean-François Narbonne. Letzterer stellt die Situation wie folgt dar: „Wie der Gentransfer kann auch die Artenkreuzung Auswirkungen auf die Bekömmlichkeit haben oder auf die vorhandenen oder demaskierenden Antigene, die als Proteinsequenzen für allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten verantwortlich sind.“ Kann, nicht muss. Auch bei Äpfeln gibt es Hinweise darauf, dass alte Sorten mitunter weniger Allergien auslösen als neuere. Deshalb braucht man Äpfel nicht kollektiv zu verdammen.

Weizengegner kaprizieren sich aber nicht ausschließlich auf das immunologische Potenzial, sondern verüben einen Rundumschlag. Die Argumente der Gegner: Weizen macht dick, süchtig, schädigt das Gehirn, fördert Entzündungen, übersäuert, führt zu Immunreaktionen, fördert die Alterung, verschlechtert den Cholesterinspiegel, kann zu Migräne und Depression, Akne oder Haarausfall führen, und er verschlimmert Symptome bei Schizophrenie und Autismus.

Endorphine oder Exorphine – süchtig oder süchtig?

Davies schreibt: „Es besteht kein Zweifel, dass manche Menschen süchtig nach Weizen sind.“ Aber die Kriterien für Sucht sind mehr als nur das Verlangen nach etwas. Wie viel wir essen oder trinken, hängt nicht von einzelnen Inhaltsstoffen, sondern von zahlreichen Faktoren ab, darunter vom Grad der Sättigung, von psychologischen, emotionalen, sozialen und sensorischen Einflüssen.

Sucht ist die körperliche, psychische und soziale Abhängigkeit von einer Substanz oder Verhaltensweise.

Nach Davies liegt der Grund für das „Suchtpotenzial“ bei der Verdauung des Weizenproteins Gluten. Weizenprotein wird im Magen in Peptide gespalten. Diese erreichen den Dünndarm und werden dort von manchen Menschen resorbiert, ohne zuvor weiter aufgespalten worden zu sein. Der Darm hat zwei Funktionen: Nährstoffe müssen durch die Darmwand transportiert werden, schädliche Substanzen zurückgehalten werden. Ist der Darm geschädigt, können die genannten Peptide, aber auch Bakterien und Stoffwechselprodukte in den Blutkreislauf kommen. Die Durchlässigkeit des Darms wird vom Signalprotein Zonulin beeinflusst. Gluten scheint die Ausschüttung von Zonulin zu erhöhen.

Nun kommt die Darm-Hirn-Achse ins Spiel. Die via Darm ins Blut gelangten Peptide sind in der Lage, durch die Blut-Hirn-Schranke zu treten und dort an Opioidrezeptoren zu binden. Das ist auch der Grund, weshalb sie als Exorphine bezeichnet werden – im Gegensatz zu den vom Körper bei Sport selbst gebildeten Endorphinen. Venesson relativiert jedoch den Einfluss der Exorphine: „Die Exorphine des Weizens sind vermutlich nicht bei denen wirksam, die eine solide Darmschranke bewahrt haben.“

Gehirnwäsche

Laut Davies führen Exorphine zu Euphorie und signalisieren dem Gehirn, mehr Weizen zu essen. Exorphine stammen ihm zufolge ausschließlich aus Weizen. Das stimmt allerdings nicht. Auch andere eiweißhaltige Lebensmittel werden in Peptide gespalten, die – theoretisch – an Opioidrezeptoren binden können. Dazu zählen

Milch, Reis und Spinat. Der postulierte Effekt der Exorphine wurde zudem nur in In-vitro-Studien oder bei Konsum von Proteinhydrolysaten, nicht aber beim Konsum von Weizen beobachtet.

Exorphine werden auch in Zusammenhang mit Schizophrenie diskutiert. Bei manchen Patienten kann eine glutenfreie Kost die Symptome deutlich reduzieren. Das heißt aber nicht, dass Gluten der Auslöser ist. Auch Davies hält fest: „Es ist zwar unwahrscheinlich, dass der Weizenkontakt eine Schizophrenie auslöst, doch die Beobachtungen [...] deuten darauf hin, dass Weizenkonsum mit einer messbaren Verschlimmerung der Symptome einhergeht.“

Wenn weizenfreies Essen die Symptome bei manchen Schizophreniepatienten tatsächlich lindern kann, spricht alles dafür, dass Betroffene weizenfrei leben. Aber daraus den Umkehrschluss zu ziehen, dass die ganze Menschheit auf Weizen verzichten soll, wäre vergleichbar mit einer Empfehlung, dass man wegen weniger Fischallergiker keinen Fisch essen soll.

Zündende Lösung gegen Entzündungen

Weizen wird von seinen Gegnern mit Entzündungen in Verbindung gebracht, etwa über die parallele Zunahme von Zöliakie und Autismus. In einem Fall ist der Darm betroffen, im anderen das Gehirn.

Ein **Epitop** ist jener Bereich eines Antigens, an den ein Antikörper oder T-Zell-Rezeptor bindet. Bei Zöliakiepatienten erkennen Immun-T-Zellen die Epitope der Glutenproteine und lösen eine Immunreaktion aus.

In der Tat sind bislang zu wenige Daten in Bezug auf Gluten und Autismus vorhanden. Bei Zöliakie ist Weizenfreiheit hingegen unbedingtes und lebenslanges Gebot. Zöliakie ist eine Immunreaktion auf bestimmte Teile des Glutens: Epitope. Sie betrifft ca. 1 % der Bevölkerung und tritt heute häufiger auf als vor 50 Jahren. »

Vermutlich wird sie auch häufiger diagnostiziert. Das häufigere Auftreten mag aber tatsächlich an Züchtungen liegen. In einer niederländischen Studie wurden 36 moderne Weizensorten und 50 alte Weizensorten hinsichtlich Gliadin- α 9, dem bei Zöliakie dominanten Epitop, untersucht. Tatsächlich ist Gliadin- α 9 bei modernen Weizenarten durchschnittlich stärker vertreten – doch Ausnahmen bestätigen die Regel.

Glutensensitivität

Glutensensitivität ist – im Gegensatz zur Zöliakie – erst seit einigen Jahren im Gespräch. Zuvor wurden ihre Symptome unter den Schirm des Reizdarmsyndroms gepackt.

Unter Glutensensitivität werden diverse Reaktionen auf Gluten zusammengefasst, wenn Zöliakie und Weizenallergie ausgeschlossen werden können. Glutensensitivität ist weder im Blut noch im Darm nachweisbar, doch Betroffene fühlen sich besser, wenn sie auf Weizen verzichten. Allerdings ist keine strikte glutenfreie Ernährung notwendig, vielmehr genügt es, auf größere Glutemengen zu verzichten. Ob der Auslöser das Gluten ist oder Amylase-Trypsin-Inhibitoren verantwortlich sind, ist unklar. Schätzungen zufolge sind 5 % der Bevölkerung von Glutensensitivität betroffen. Anders ausgedrückt: Etwa 95 % der Menschen vertragen Gluten.

Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) kommen in verschiedenen Pflanzen vor, im Weizen machen sie etwa 2–4 % der Proteine aus (im Vergleich zu 80–90 % Gluten). Sie dienen der Getreideähre als Schutz vor Schädlingen, Parasiten und Pilzen. ATI werden nicht verdaut, können das Immunsystem aktivieren und im Verdauungstrakt ähnliche Symptome wie Zöliakie hervorrufen. Gut fermentierte Sauerteigbrote enthalten angeblich weniger ATI.

Glyx macht schlank

Dass Übergewicht und Adipositas heute häufiger vorkommen als früher, ist nicht von der Hand zu weisen. Dies – wie Davies – aber allein auf den Weizenanstieg im Essen zu reduzieren, ist absurd, haben sich doch Lebensstil und das Lebensmittelangebot in den vergangenen 50 Jahren verändert. Patienten, die bei allerlei Krankheitsgeschichten auf Weizen verzichteten, nahmen Davies zufolge ab. Das ist nicht überraschend, denn wer Weizen komplett aus dem Speiseplan streicht, muss sich intensiv mit dem Essen beschäftigen – und isst mit großer Wahrscheinlichkeit weniger. Es gibt aber keine Evidenz, dass glutenfreie Kost das Gewicht per se reduziert.

Davies kritisiert, dass Weizen vor allem zur Zunahme des Bauchfetts führt, und greift vor allem Vollkornprodukte an. Daten der Framingham Heart Study zeigten jedoch, dass Personen, die zweimal täglich raffinierte Getreideprodukte und dreimal täglich Vollkorngetreide aßen, am wenigsten viszerales Fett hatten. Fünf Portionen Getreide am Tag entsprechen den aktuellen Ernährungsempfehlungen.

Weizengegner betrachten den Glykämischen Index als wichtiges Maß. Relevanter ist jedoch die glykämische Last, also die Menge Kohlenhydrate, die mit dem jeweiligen Lebensmittel zugeführt wird. Ein Beispiel: Der glykämische Index von Vollkornbrot liegt

zwar über jenem von Saccharose, doch besteht Saccharose ausschließlich aus Kohlenhydraten, während Vollkornbrot nur einen Anteil von 40 % verwertbaren Kohlenhydraten hat. Die glykämische Last von 100 g Vollkornbrot ist daher nur halb so groß wie jene von 100 g Saccharose.

Der hohe Glykämische Index des Weizens basiert Davies zufolge auf der Struktur von Amylopektin A. Dazu ein Exkurs in die Chemie der Stärke: Diese besteht aus zwei Arten von Molekülen, Amylose und Amylopektin. Amylopektin kommt nicht nur in Weizen, sondern auch in anderen stärkehaltigen Lebensmitteln vor, allerdings in anderer Molekülstruktur. Amylopektin A kann enzymatisch im Zuge der Verdauung leicht in Glukoseeinheiten gespalten werden. Laut Davis schnell der Blutzucker daher beim Typ A am stärksten in die Höhe. Das stimmt zwar, doch ist Amylopektin-A-Stärke nicht auf Weizen reduziert, sondern kommt in den meisten Getreiden vor. Typ B ist in der Tat weniger leicht spaltbar, allerdings essen wir Menschen kaum unreife Bananen und rohe Kartoffeln, sodass diese Erkenntnis wenig Nutzen bringt. Typ C kommt in Hülsenfrüchten vor und wird am langsamsten gespalten.

Davies zitiert in seinem Buch die Bloggerin Denise Minger, die aus den Daten der China Study einige Korrelationen berechnet hat. Minger fand u. a. eine positive Korrelation zwischen Weizenkonsum (0 bis 800 g täglich) und Körpergewicht. Wer täglich 800 g Weizen isst – und es ist wohl anzunehmen, dass niemand ausschließlich Weizenkörner kaut –, isst insgesamt zu viel. Selbstverständlich korreliert so etwas mit dem Körpergewicht. Abgesehen davon ist eine statistische Korrelation aber kein Ursache-Wirkungs-Beweis. ■■

UNTERM STRICH

Wer liest, dass ein LEBENS-Mittel, also ein Mittel zum Leben und nicht zum Sterben, plötzlich uns und unser Gehirn zerstört, der muss wohl panisch werden. Wäre der „moderne“ Weizen so schädlich wie von manchen Autoren propagiert, müssten in den vergangenen 50 Jahren besonders häufig Erkrankungen bei Bäckern oder Konditoren aufgefallen sein. Die einzige bekannte Berufskrankheit, das Bäckerasthma, wurde jedoch bereits vor einigen Hundert Jahren beschrieben und steht daher nicht in Zusammenhang mit modernen Züchtungen. Dennoch gibt es Menschen, die auf Weizen in irgendeiner Form reagieren. Vor 50 Jahren kannte zwar jeder Zöliakie, aber von Glutensensitivität ist erst seit wenigen Jahren die Rede.

Die Anti-Weizen-Bücher enthalten viele persönliche Patientengeschichten. Basis für Ernährungsempfehlungen sind aber keine Einzelschicksale, auch keine Einzelstudien, sondern evidenzbasierte Ernährungsmedizin. Das heißt umgekehrt aber nicht, dass weizenfreies Essen nicht einzelnen Menschen guttun kann. Selbiges gilt übrigens für andere Lebensmittel.

Wie die Getreidegegner die Welt ernähren würden, bleiben sie uns schuldig. Eine Kost, die aus tierischem Protein und Gemüse besteht, aber auf Getreide verzichtet, kann die Menschheit kaum ernähren.

Was die Buchautoren aber zu Recht anprangern: dass in vielen Lebensmitteln versteckter Weizen enthalten ist. Ob das immer notwendig ist – darüber sollte man nachdenken.

LITERATUR ONLINE