

Glutenfreier Hafer: Mehr Auswahl für Zöliakie-Kranke?

[Bonn](#) (agrar-PR) - *Viele Menschen mit Zöliakie werden sich freuen: Neu auf dem Markt sind glutenfreie Haferflocken.*

Sie können den oft sehr eingeschränkten Speiseplan bereichern. Bisher wird Hafer meistens als glutenhaltig eingestuft, da er zwar selber kein Gluten enthält, aber im Verlauf von Erzeugung und Verarbeitung mit glutenhaltigem Getreide kontaminiert wird. Die meisten Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit könnten "sauberen" Hafer in ihre Ernährung mit einbeziehen. Seine Eiweißstruktur unterscheidet sich von der von Weizen, Roggen und Dinkel.

In England, den USA und Skandinavien wird kontaminationsfreier Hafer bereits in der glutenfreien Ernährung eingesetzt. In Deutschland gibt es seit Kurzem "sauberen" Hafer aus einem demeter-Projekt in Norddeutschland. Dieser Hafer ist sowohl im Anbau wie auch in der Verarbeitung frei von Verunreinigungen mit glutenhaltigem Getreide. Der Bio-Lebensmittelverarbeiter garantiert einen Gehalt von unter 20 ppm (mg pro kg) Gluten. Damit wären die Anforderungen des Codex Alimentarius Standards erfüllt, wonach Lebensmittel mit weniger als 20 ppm Gluten als "glutenfrei" deklariert werden dürfen. Dieses Glutenfrei-Siegel tragen die neuen Haferflocken aber bisher nicht.

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. erklärte auf Anfrage, dass ihr wissenschaftlicher Beirat derzeit eine Stellungnahme erarbeite, wonach 50 Gramm "sauberer" Hafer pro Tag in die Ernährung einbezogen werden können. Da es derzeit noch keine standardisierte Analyseverfahren für das haferspezifische Gluten Avenin gebe, werde man einer offiziellen Kennzeichnung als "glutenfrei" vorerst nicht zustimmen. (aid)



[Agrar-Presseportal](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379-810

E-Mail: redaktion@agrar-presseportal.de Web: www.agrar-presseportal.de >>> [Pressefach](#)