



BIERGENUSS BEI ZÖLIAKIE UND FRUCTOSEINTOLERANZ

von Martina Trottmann

Dass der Akt des Biertrinkens ein Genuss sein soll – alles andere wäre sträflich – habe ich hier ja auch schon beschrieben. Wie steht es aber, wenn der Arzt aus gesundheitlichen Gründen auf einen Bierverzicht pocht, wenn der Biergenuss Beschwerden bereitet? Muss nun wirklich dem geliebten Gebräu entsagt werden?

Bier ist ein Naturprodukt und enthält dementsprechend einige Stoffe, die bei empfindlichen Menschen Unwohlsein, bis hin zu schweren Erkrankungen auslösen können. Um im Dschungel von Allergien, Unverträglichkeiten und Intoleranzen einen Einblick zu bekommen, habe ich zwei Beispiele herausgepickt, die für Bierliebhaber von Bedeutung sind.

Zöliakie – die Glutenunverträglichkeit

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine angeborene Autoimmunerkrankung. Das bedeutet, der Körper antwortet auf Kontakt mit dem eigentlich harmlosen Protein Gluten

(Betonung auf der zweiten Silbe) mit einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Zöliakiebetreffene reagieren dann mit vielfältigen Symptomen wie Übelkeit, Bauchschmerzen bis hin zu ernsthaften Magen-Darm-Beschwerden jedes Mal, wenn sie glutenhaltige Lebensmittel konsumieren.

Kommt der Dünndarm immer wieder in Kontakt mit dem für ihn schädlichen Gluten, ist die Folge ein großflächiger Abbau der Dünndarmzotten. Wenn diese Ausstülpungen der Schleimhaut nicht mehr vorhanden sind, können Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe viel schlechter aufgenommen werden. Eine chronische Mangelernährung mit entsprechenden Folgeerkrankungen wird ausgelöst. Deshalb besteht die Therapie in einer lebenslangen glutenfreien Ernährung.

Gluten findet man in den Getreidesorten Gerste, Roggen, Hafer, Weizen und dessen Unterarten wie Dinkel oder Emmer. Beim Brot sorgt Gluten

für einen elastischen Teig, luftiges Innenleben und knusprige Krusten. Also genau das, was wir an guten Backwaren schätzen. Für Menschen mit Zöliakie reicht es aber nicht aus, nur auf Brot zu verzichten. Sie reagieren bereits auf Spuren von Gluten und müssen dementsprechend die Lebensmittel genau auf deren Zusammensetzung prüfen.

Allgemein wird angenommen, dass rund 1 % der Bevölkerung an Zöliakie leidet^[1]. Neuere Untersuchungen zeigen, dass z. B. in Deutschland sogar jeder 250. von einer Glutenunverträglichkeit betroffen ist^[2]. Somit hat jeder in seinem weiteren Bekanntenkreis mindestens eine von Zöliakie betroffene Person. Leider dauert es aufgrund der nicht eindeutigen Symptome meist sehr lange bis eine Zöliakie bestätigt wird.

Da die klassischen Braugetreide wie Gerste und Weizen glutenhaltig sind, kann davon ausgegangen werden, dass im Bier ebenfalls Gluten enthalten ist. Man weiß, dass durch das

Mälzen, das Erhitzen der Maische sowie die Filtration, die Proteine im Korn stark verändert und abgebaut werden. Trotzdem empfehlen Experten bei Zöliakie kein „normales“ Bier zu trinken^[3]. Was nun? In die Bresche springen zwei verschiedene Gruppen: Einerseits Biere gebraut aus glutenfreien Rohstoffen wie Reis, Mais oder Hirse. Die dürfen sich in Deutschland natürlich nicht Biere nennen, sondern benötigen Fantasienamen. Ein Beispiel ist hier das Schnitzer Bräu gebraut mit Hirsemalz und Erbsenprotein. In Österreich ist Beer Up landesweit bekannt. Es wird ausschließlich mit Hirse-, Mais- und Buchweizenmalz aus der eigenen Mälzerei gebraut.

Auf der anderen Seite gibt es Biere, welchen durch ein spezielles Verfahren das Gluten entzogen wurde. Diese Produkte dürfen sich im europäischen Raum „glutenfrei“ nennen, wenn sie weniger als 20 mg/kg Gluten enthalten. Der Wert wird auch ausgedrückt als 20 p.p.m. [parts per million]^[4]. Als Erkennungszeichen gilt das entsprechende glutenfrei Signet (durchgestrichene Ähre).

Da es sich bei diesem Grenzwert um eine äußerst geringe Menge handelt, verträgt der aller größte Teil der Zöliakiebetreffenen dies ohne Probleme^[5]. Als Beispiel sei hier das Neumarkter Lammsbräu, ein mit Gerste gebrautes Bier erwähnt. Dank einer neuartigen Technologie wird das Gluten während des Brauvorgangs fast vollständig entfernt. Es enthält am Schluss weniger als 5 mg/kg^[6]. Im Internet gibt es zahlreiche Infos über glutenfreie Biere. Aktuell wohl die ausführlichsten findet man unter www.glutenfrei-unterwegs.de.

Die im Selbstversuch getesteten glutenfreien Biere sind gut gekühlt wunderbare Durstlöcher. Pur oder als Radler passen sie perfekt zu einem leichten Sommeressen oder zur Brotzeit im Biergarten. Persönlich würde ich

natürlich etwas mit Grünhopfen Gestopftes oder eine im Holzfass gelagerte Kreation vorziehen. Aber ich bin wohl als Biersommelière schon etwas deformiert, wie mir oft bescheinigt wird.

VIELLEICHT GIBT ES BALD DEN EINEN ODER ANDEREN KLEINBRAUER, DER EIN GLUTENFREIES HIRSE- ODER MAISBIER MIT NEUEN HOPFENSORTEN ODER ANDEREN KREATIVZUTATEN VERSUCHT. BEI DER DOCH GROSSEN ANZAHL AN GLUTENUNVERTRÄGLICHKEITEN EIN ANREIZ, ODER?

Fructoseintoleranz –

die Fructoseunverträglichkeit

Die Fructoseunverträglichkeit ist eine Krankheit mit verschiedenen starken Ausprägungen. Am häufigsten ist die sogenannte Fructosemalabsorption, welche sich vor allem im Dickdarm abspielt. Dabei wird ein Teil des Fructose aus der Nahrung im Dünndarm nicht aufgenommen (resorbiert), sondern gelangt in den Dickdarm und wird von den dort ansässigen Bakterien verstoffwechselt. Man könnte auch sagen die Dickdarmbewohner machen sich über den leckeren Fructose her, fressen und verdauen ihn. Dies verursacht bei den betroffenen Personen diverse Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen bis hin zu starkem Durchfall. Die individuell vertragene Menge ist hier noch unterschiedlicher als bei der Zöliakie. Und die Krankheit ist schwierig zu diagnostizieren, weil es viele andere Krankheiten mit ähnlichen Symptomen gibt. Deshalb es ist oft ein langer Weg bis jemand die Diagnose Fructosemalabsorption erhält.

Fructose ist Teil unserer normalen Nahrung. Er kommt sowohl als Einfachzucker wie auch im Verbund mit Glucose, das wird dann Saccharose bzw. Kristallzucker genannt, in zahlreichen natürlichen Lebensmitteln vor. Die Spitzenreiter im Fructosegehalt

sind Früchte wie Trauben, Äpfel und Birnen (> 4 g/100 g), daraus hergestellte Fruchtsaftgetränke (> 60 g/l) sowie Honig, welcher fast zur Hälfte aus Fructose besteht^[7].

Fructose findet sich als Zutat auch in vielen diätetischen Produkten, wo er den Kristallzucker ersetzt, da er süßer schmeckt.

Natürlich enthält unser Lieblingsgetränk ebenfalls Fructose. Sie stammt aus dem Getreidemalz und gegebenenfalls weiteren kreativen Zutaten wie Früchten oder Honig, wird aber während der Gärung von den Hefen größtenteils zu Kohlensäure und Alkohol abgebaut. Nach Anton Piendl enthält Bier generell zwischen 0,0 - 1,9 g/l Fructose^[8]. Eine relativ kleine Menge also. Da die Therapie einer Fructosemalabsorption darin besteht, die individuell verträgliche Menge an Fructose herauszufinden, kann auch beim Lieblingsbier „ausgetestet“ werden. Es gibt keine Verbote, entscheidend ist allein, ob das Bier einem Beschwerden macht oder nicht. Dabei spielt die Menge eine entscheidende Rolle.

So schließt sich der Kreis und ich kann wieder für bewussten Genuss plädieren. Allein die Menge macht das Gift, aber das hatten wir ja auch schon ...

Quellen:

- [1-2] DZG Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.
- [3] Tricia Thompson, MS, RD Gluten Free Watchdog, www.glutenfreewatchdog.org
- [4] EU-Verordnung 41/2009
- [5] Anita Dimas, IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
- [6] ppa. Karl-Heinz Maderer, Technische Leitung Neumarkter Lammsbräu
- [7] DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- [8] A. Piendl „Physiologische Bedeutung der Eigenschaften des Bieres“, Fachverlag Hans Carl, Nürnberg