

## Gluten in der Säuglingsernährung

Gluten, Kleber oder Klebereiweiß ist der Oberbegriff für Eiweißbestandteile, die in den Getreidearten Weizen, Roggen, Gerste (Malz), Hafer, Grünkern, Dinkel und Kamut sowie allen daraus hergestellten Brotsorten, Getreideflocken und Backwaren enthalten ist. Gluten ist für die Backeigenschaften des Getreides verantwortlich. Doch nicht jeder verträgt Gluten. Ab wann kann ein Säugling unbeschadet Getreide essen?

### Wozu dient Gluten?

Gluten beeinflusst die Wasserbindung im Teig, die Elastizität des Teiges sowie die Krumen- und Krustenbildung beim Brot. Gluten quillt beim Anteigen mit Flüssigkeit auf und bildet im Teig ein zusammenhängendes Netz aus vielen Eiweißfäden. Dieses Klebnetz schließt Stärke, Kohlendioxid, Wasserdampf und Luft ein. Während des Backens verkleistert die Stärke und es entsteht ein lockeres Gebäck.

### Wenn man Gluten nicht verträgt

Bei Unverträglichkeit von Gluten reagiert der Dünndarm mit einer angeborenen (Autoimmun-)Erkrankung des Dünndarms, der Zöliakie. Zöliakie ist keine Allergie. In der Folge kommt es zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut (und Rückbildung der Dünndarmzotten,) die für die Aufnahme von Nährstoffen im Darm verantwortlich sind. Schwerer Nährstoffmangel und dadurch bedingte Wachstumsverzögerung ist die Folge. Zeichen einer Zöliakie können massige, glänzende, übelriechende Stühle oder Durchfälle, starke Blähungen, aufgetriebener Bauch, starke Gewichtsabnahme und Wachstumsstörungen sein.

Wichtig: Das Verdauungssystem des Säuglings entwickelt sich noch. Leichte Beschwerden, wie ein Blähbauch oder Stuhlnormmäßigkeiten sind selten auf Zöliakie zurückzuführen. Sollte ein Säugling an der seltenen Krankheit Zöliakie erkranken, dann frühestens nachdem er ca. 3- 6 Monate glutenhaltige Lebensmittel gegessen hat.

Hat der Arzt eine Zöliakie diagnostiziert, muss lebenslang konsequent auf glutenhaltiges Getreide bzw. allen daraus hergestellten Lebensmitteln verzichtet werden. Bei einer glutenfreien Ernährung regeneriert sich der Darm, so dass ein normales Leben ohne Einschränkungen geführt werden kann – aber bereits kleinste Mengen (z.B. in Spuren in einem Lebensmittel) können einen neuen Krankheitsschub auslösen. Glutenfreies Getreide wie Hirse, Mais, Reis aber auch sog. Pseudocerealien wie Buchweizen, Amaranth und Quinoa können gegessen werden. Letztere werden aufgrund ihres natürlichen Schadstoffgehaltes bzw. wegen der Gerb- und Bitterstoffe für Säuglinge nicht empfohlen.

Tipp: befindet sich eine durchgestrichene Ähre auf der Produktpackung handelt es sich per Gesetz um ein glutenfreies Lebensmittel. Ausführliche Informationen erhalten Sie bei der [Deutschen Zöliakiegesellschaft](#) .



## Wann kann Gluten eingeführt werden?

Getreide ist Bestandteil des Vollmilch-Getreide-Breis am Abend, der frühestens ab dem 6. Monat eingeführt wird. Neuere Studien zeigen, dass zur Vorbeugung der Zöliakie auf Getreide nicht verzichtet werden sollte. Um das Immunsystem des Säuglings langsam an Gluten zu gewöhnen, sollten kleine Mengen Getreide eingeführt werden, so lange die Mutter noch möglichst viele Mahlzeiten stillt. Liegt Zöliakie in der Familie, so wird der 5. – 6 Lebensmonat als ideales Zeitfenster genannt.

Es bietet sich an mit glutenfreien Getreideflocken aus Reis oder Hirse anzufangen. Diese können mit glutenhaltigen Hafer-, Dinkel-, Gersten- oder Weizenflocken in kleinen Mengen (z.B. 1 Teelöffel Dinkelflocken im Brei) ergänzt werden. Durch das Aufkochen der Flocken und anschließende Quellen werden die Klebereiweiße zwar besser verdaulich, trotzdem können manche Babys anfänglich mit Blähungen oder Durchfall reagieren.

Tipp: Verwenden Sie am besten Instantflocken. Frisch gemahlenes Getreide vertragen Kleinkinder erst ab dem zweiten Lebensjahr.

## Was ist eine Getreideallergie?

Die Glutenunverträglichkeit bzw. Zöliakie darf nicht mit der Getreideallergie verwechselt werden! Bei einer Getreideallergie reagieren die Betroffenen neben dem Gluten außerdem auf weitere Eiweiße im Korn z.B. Albumin und Globulin. Da diese direkt unter der Schale sitzen, werden verarbeitete Getreideprodukte in vielen Fällen vertragen. Brotsorten mit langer Backzeit wie Misch- und Bauernbrote, Pumpernickel und Knäckebrot sowie Backwaren mit hohem Ausmahlungsgrad wie einfache Weizenbrötchen oder Weißbrot. Eine zuverlässige Diagnose kann nur ein Hausarzt oder Allergologe stellen.

## Quellen:

- aid: Lebensmittelallergien 1415/2000, Ute Körner, Bonn 2000, Seite 31/32
- aid: Allergisch auf Essen? 1415/2009, Dr. Sonja Floto-Stammen, Bonn 2009, Seite 34/35
- BeKi-Verbraucherservice Kleinkind- und Säuglingsernährung; Dipl. Oecotrophologin/BeKi-Fachfrau. Dr. Renate Rustemeyer, Dipl. Oecotrophologin/BeKi-Fachfrau Reinhild Holzkamp, Dipl. Oecotrophologin/BeKi-Fachfrau Sigrid Fellmeth und Dipl. Oecotrophologin/BeKi-Fachfrau Silke Burgmaier
- DGEInfo 06/2008: Prävention der Zöliakie und frühkindliche Ernährung, <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=844>, Zugriff am 16.08.12
- DGEInfo 11/2009: Ernährungstherapie bei Zöliakie, <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=1011>, Zugriff am 16.08.12
- LEL Broschüre - Getreide Seiten 74, 54, 37
- <http://www.lebensmittellexikon.de/k0000210.php> Zugriff am 11. Juni 2012

Autorin: Sylvia Hänseroth

Bildautor: Lazi & Lazi

Eh 12/12