



## Ist Hafer in der glutenfreien Ernährung erlaubt?

Ja, aber ... Klinische Studien belegen, dass reiner Hafer für die Mehrheit der Zöliakie-Betroffenen unschädlich ist. Damit sind aber nicht handelsübliche Haferprodukte gemeint, sondern nur der speziell produzierte Hafer, der nicht mit anderen glutenhaltigen Getreiden verunreinigt ist.

Im Handel sind spezielle, zertifizierte Haferprodukte erhältlich. In der glutenfreien Ernährung sind ausschliesslich solche Produkte erlaubt.

Die Studien haben allerdings auch gezeigt, dass eine geringe Anzahl von Zöliakie-Betroffenen nachweislich negativ auf Hafer reagiert. Das Risiko einer Reaktion lässt sich nur schwer vorhersagen. Zöliakie-Betroffene sollten diese Produkte erst in der glutenfreien Ernährung einführen, wenn sie beschwerdefrei sind. Am besten schrittweise mit einer kleinen Portion beginnen, zum Beispiel eine glutenfreie Müeslimischung mit Hafer.

Da Hafer ballaststoffreich ist, kann es vorübergehend zu Verdauungsbeschwerden. Sollten die neu auftretenden Symptome andauern, könnte es sich in seltenen Fällen um eine Unverträglichkeit von glutenfreiem, zertifiziertem Hafer handeln.

Hafer enthält wertvolle Nährstoffe wie energieliefernde Kohlenhydrate, gesunde Fette, hochwertige Proteine, verdauungsfördernde Nahrungsfasern sowie B-Vitamine, Zink und Magnesium.

Garantiert unkontaminierte und zertifizierte Haferprodukte bereichern die glutenfreie Ernährung. Zöliakie-Gesellschaften empfehlen aber, solche Haferprodukte nur in Absprache mit der Ernährungsfachperson oder unter ärztlicher Begleitung mit den üblichen Kontrolluntersuchungen einzuführen.

### **Fazit:**

Zu meiden ist:

- Handelsüblicher Hafer und Haferprodukte wie Haferflocken, gepuffter Hafer, Haferkleie, Haferdrink u. a.

Ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich:

- Nicht kontaminierter Hafer und Haferprodukte, bei denen eine allfällige Verunreinigung mit glutenhaltigem Getreide auf allen Verarbeitungsstufen konsequent ausgeschlossen ist.

### **Quelle:**

*Glutenfrei kochen und backen. Ein praktischer Ratgeber mit 150 Rezepten bei Zöliakie*, Carine Buhmann, AT Verlag, 2019