Verbraucherzentrale Hamburg

Ist Weizen ungesund und macht er krank?

Der Weizen ist unser wichtigstes Getreide. Es ist insgesamt ein gesundes, seit Jahrtausenden bewährtes Lebensmittel. Dennoch liest man immer wieder, dass uns das Getreide krank machen kann. Stimmt das?



© Sandra_M_H - Pixabay.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Weizen verursacht keine Zivilisationskrankheiten. Übergewicht und Diabetes entstehen durch ein Ungleichgewicht zwischen Energiezufuhr und Bewegung, nicht durch Produkte aus Weizen.
2. Vollkornweizen ist gesund, nährstoffreich und unterstützt eine gesunde Ernährung.

3. Im Weizen enthaltene Exorphine haben vermutlich eine eher positive Wirkung auf den Menschen und machen nicht süchtig.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Der gesunde Darm: Wie wir unser Mikrobiom natürlich stärken“** Jetzt anmelden

Stand: 23.09.2024

Immer mehr Menschen verzichten beim Essen auf Produkte, die Weizen enthalten. Angeblich soll das Getreide den Darm schädigen und krank machen. Wir beantworten wichtige Fragen.

Verursacht Weizen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht?

Weizen allein ist nicht der Auslöser für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Wer aber zu viel Energie zu sich nimmt und sich gleichzeitig zu wenig bewegt, kann übergewichtig werden – und erhöht somit das Risiko für derartige Krankheiten. Das ist eine Frage der Energiebilanz, egal ob mit oder ohne Weizen. Die Verarbeitung des Weizens ist hier entscheidend. Insbesondere Vollkornweizen liefert dem Körper wichtige Vitamine und Mineralstoffe und ist insgesamt ein gesundes, seit Jahrtausenden bewährtes Lebensmittel.

Macht Weizen süchtig und führt so zu unkontrolliertem Essen?

Studien zeigen, dass nach der Aufnahme von Weizen Sättigungshormone ausgeschüttet werden. Zudem besagen wissenschaftliche Daten, dass die Proteine des Glutens (Klebereiweiß) Sättigungshormone stimulieren und damit ebenfalls zur Sättigung beitragen. Brötchen oder Nudeln machen also nicht süchtig sondern satt. Egal, ob es sich um Fett, Zucker oder Weizen handelt, wenn man mehr davon isst als der Körper braucht, nimmt man zu.

Aber im Weizen sind doch Exorphine, die süchtig machen können?

Es stimmt, dass Weizen Exorphine enthält. Exorphine sind Eiweiße, die an Opiatrezeptoren andocken können. Allerdings sind Exorphine nicht nur im Weizen, sondern auch in anderen Lebensmitteln wie Milch oder Spinat enthalten. Die Wirkung der Exorphine ist noch nicht ausreichend erforscht, aber man geht davon aus, dass sie eine eher positive Wirkung auf den Menschen haben. So weist eine Studie zum Beispiel darauf hin, dass Exorphine sich positiv auf den Blutdruck auswirken können. Sie machen allerdings nicht süchtig!

Spielt es keine Rolle, ob Weizen als Weißmehl oder Vollkornmehl verzehrt wird?

Es spielt eine wichtige Rolle, ob die Wahl auf raffiniertes Getreide oder Vollkorngetreide fällt. Vollkorngetreide enthält das volle Korn vom Weizen – das heißt wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Anders ist es bei raffiniertem Getreide, bei dem während der Verarbeitung die wertvolle Schale entfernt wird und nur der sogenannte Mehlkörper zurückbleibt. Getreideballaststoffe haben eine präventive Wirkung und können zu einer gesunden Ernährung einen wichtigen Beitrag leisten. Ein hoher Anteil an Ballaststoffen in der Ernährung wirkt ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel, sorgt für eine geregelte Verdauung und für ein längeres Sättigungsgefühl, deshalb ist Vollkornweizen besonders empfehlenswert.



© StockSnap - Pixabay.com

Lässt Weizen-Gluten den Dünndarm erkranken und verursacht so Zöliakie?

Richtig ist, dass Gluten bei Menschen mit Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) zu entzündeten Dünndarmschleimhäuten führt. Allerdings geht man davon aus, dass eine genetische Disposition (z.B. Vererbung) zu Zöliakie führt und nicht etwa übermäßiger Weizenkonsum. Für die meisten Menschen stellt Gluten in normalem Ausmaß keine Belastung dar; der Darm bleibt gesund.

In Deutschland sind übrigens nur etwa ein Prozent der Bevölkerung von Zöliakie betroffen, die selbstverständlich glutenhaltiges Getreide wie etwa Weizen und andere glutenhaltige Zutaten strikt meiden müssen.

Quellen

- *Business Insider Deutschland (2023):* Studie: Steigende Unverträglichkeit liegt nicht an höherem Gehalt an Gluten im Weizen
- *Universität Hohenheim (2022):* Wenn Weizen krank macht
- *Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München (LSB) (2020):* Freispruch für modernen Weizen? Gluten im Weizen: Was sich nach 120 Jahren Züchtung verändert hat
- *D. Pronin et al. (2020): Wheat (Triticum aestivum L.) Breeding from 1891 to 2010 Contributed to Increasing Yield and Glutenin Contents but Decreasing Protein and Gliadin Contents. J. Agric. Food Chem. 2020, 68, 46, 13247-13256*
- *M.C. Geraedts et al. (2010): Release of satiety hormones in response to specific dietary proteins is different between human and murine small intestinal mucosa. Ann. Nutr. Metab. 56:308.*
- *S. Choi et al. (2009): Meal ingestion, amino acids and brain neurotransmitters: Effects of dietary protein source on serotonin and catecholamine synthesis rates. Physiol. Behav. 98:156.*
- *O. Jadresin et al. (2008): Compliance with gluten-free diet in children with coeliac disease. J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr. 47:344.*
- *O. Saddah et al. (2004): Effect of gluten-free diet and adherence on growth and diabetic control in diabetics with coeliac disease. Arch. Dis. Child. 89:871.*
- *H.J. Freeman (2008): Pearls and pitfalls in the diagnosis of adult celiac disease. Can. J. Gastroenterol. 22:273.*
- *Murray JA et al. (2004): Effect of a gluten-free diet on gastrointestinal symptoms in celiac disease. 79:669–73.*

- *Herzstiftung, Herzbericht 2014 http://www.herzstiftung.de/pdf/presse/herzbericht-2014-dgk-pm.pdf*
- *Zioudrou, C., Streaty, R. A., and Klee, W.A. Opioid peptides derived from food proteins: The exorphins. J. Biol. Chem. 254:2446, 1979*
- *Mehlreport 22, Ein „buchkritisches“ Fachinterview zu Ausgabe 22, Februar 2013*

ZUM WEITERLESEN

Wie viel Gluten steckt wirklich drin? Das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) hat den exakten Glutengehalt von 43 ausgewählten Lebensmitteln und Getränken veröffentlicht. Die Angaben helfen Menschen mit Zöliakie und Gluten-Sensitiven, Produkte mit dem Klebeeiweiß zu meiden.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/ist-weizen-ungesund-macht-er-krank