

Nachrichten aus der Saatgutforschung: „Goldritter“ und Weizensensitivität – Mai 2018

Doppelter Dank!

Unser Dank gilt der Lehenhof-Bäckerei: Volker Langhans hat sortenreine Brote aus unserer Weizensorte Goldritter gebacken.

Und unser Dank gilt allen denen, die es gewagt haben, trotz ihrer Weizenunverträglichkeit diese Brote zu testen.

Hier soll nun Rückmeldung gegeben werden vom Ergebnis dieser Umfrage.

Wir hatten berichtet, dass die Weizensorte *Goldritter* hinsichtlich der ATI-Problematik nach den bisherigen Analyseergebnissen positiv beurteilt wurde und sie deshalb bei Weizensensitivität gut verträglich sein sollte. Am 11. April wurden in der Bäckerei am Lehenhof sortenreine Testbrote aus der Weizensorte *Goldritter* gebacken, ein Vollkornbrot, nur gebacken mit



Backferment, Wasser und Salz. Und erfreulicherweise gab es viele Menschen, die das Experiment gewagt haben, trotz ihrer Empfindlichkeit gegenüber Weizen dieses Brot zu testen.

Inzwischen gibt es 23 Rückmeldungen, und es soll versucht werden, das Ergebnis zusammenzufassen:

In zwei Fällen war der Test eindeutig negativ. Der Bericht lässt allerdings vermuten, dass es sich in einem Fall um eine medizinisch noch nicht festgestellte Zöliakie handelte, und in dem anderen Fall um allergische Reaktionen.

In einem dritten Fall – bei sonst glutenfreier Ernährung – wurde nur der Verzehr der ersten Brothälfte positiv beurteilt. Bei der 2. Hälfte war das Urteil unsicher, möglicherweise also doch negativ. Trotzdem war der Wunsch, den Test zu wiederholen.

In allen drei Fällen wurde auch Dinkel nicht vertragen, was die Diagnose ‚Weizensensitivität‘ nicht ausschließt,

Weizensensitivität oder besser: ATI-Sensitivität:

Es soll nochmal in Erinnerung gerufen werden, dass diese relativ häufig vorkommende Unverträglichkeit gegenüber Weizen nach den Forschungsergebnissen von Prof. Schuppan (Institut für Translationale Immunologie an der Uni Mainz) trotz der noch gebräuchlichen Bezeichnung „Glutensensitivität“ gar nicht durch das Klebereiweiß Gluten verursacht wird, sondern durch ein anderes Eiweiß, das zusammen mit dem Gluten im Korn vorkommt – das sogenannte ATI oder: Amylase-Trypsin-Inhibitor.

Dieses Eiweiß gelangt schlecht verdaut bis in den Dünndarm. Wenn es dann im Übermaß durch feine Poren in tiefere Schichten der Dünndarmschleimhaut eindringt, ist das angeborene Immunsystem überfordert und löst eine leichte Entzündung aus.

Zu unterscheiden ist hiervon die Zöliakie, eine sehr ernsthafte Autoimmunkrankheit mit Degeneration der Darmschleimhaut. Hier ist tatsächlich das Klebereiweiß die Ursache. Es muss also streng auf glutenfreie Ernährung geachtet werden. Auch eine Weizenallergie kann durch Gluten ausgelöst werden. Aber auch anderes Eiweiß kommt infrage. Zum Beispiel ist ATI oft die Ursache für das Bäckerasthma.

Bei Allergien und bei Zöliakie lassen sich im Blut Antikörper nachweisen. Die Diagnose „Weizensensitivität“ ist sehr viel schwieriger.

Ein wesentlicher Unterschied besteht auch darin, dass geringere „ATI-Infektionen“ von den überall aktiven Zellen des angeborenen Immunsystems überwunden werden können. Deshalb ist die Reaktion dosisabhängig. Und wahrscheinlich ist die bessere Verträglichkeit von Dinkel dadurch zu erklären, dass hier die Schwelle oft noch nicht erreicht wird. Deutliche Verdauungsbeschwerden müssen bei ATI-Empfindlichkeit nicht unbedingt auftreten. Aber es bestätigt sich immer mehr der Verdacht, dass oft schwer diagnostizierbare entzündliche Erkrankungen und vorhandene Autoimmunkrankheiten verstärkt werden können (wie z.B. Rheuma, Neurodermitis, Multiple Sklerose).

Jeder Mensch hat ein eigenes individuelles Eiweiß und entsprechend ein individuelles Immunsystem. (Bei Organtransplantationen wird dies zum Problem.) Entsprechend individuell sind auch die Reaktionen bei allen Unverträglichkeiten, die mit einer Antwort des Immunsystems zusammenhängen. Deshalb ist unser Goldritter natürlich kein Allheilmittel. Aber wir hoffen, dass sich die Sorte doch in vielen Fällen bewährt.

aber doch weniger wahrscheinlich macht (siehe Kasten). Ein vierter Fall wäre zu nennen, wo auch Dinkel nur in Maßen vertragen wird, wo es sich aber bei einem sehr empfindlichen Darm (Leaky Gut) doch um Weizensensitivität handeln könnte. Goldritter hat keine ernsthaften Probleme verursacht, war aber auch nicht die Lösung der Situation.

Die anderen 19 Rückmeldungen waren alle positiv – ohne Probleme bis sehr gut bekömmlich! Selbstverständlich ist das ein sehr erfreuliches Ergebnis. Und viele der Beteiligten hatten die Frage, ob es nicht möglich wäre, auch in Zukunft solches Brot zu bekommen, oder auch das Getreide, um selber daraus Brot zu backen.

Nun muss allerdings gesagt werden: dieser Test war medizinisch nicht abgesichert. Nur in einem Fall war Zöliakie und Weizenallergie medizinisch geprüft und ausgeschlossen, so dass eine ATI-Sensitivität nach den Befunden wahrscheinlich ist. Sonst konnte in keinem Bericht bestätigt werden, dass es sich nach medizinischen Kriterien mit Sicherheit um eine ATI-Sensitivität handelt. Und es gab Berichte, wo die Ursache der Unverträglichkeit unklar blieb oder vermutet wurde, dass das Backverfahren ausschlaggebend sein könnte.

In den meisten Fällen war die Beschreibung der Situation (meist mit Verträglichkeit von Dinkel) aber doch vereinbar mit einer ATI-abhängigen Weizensensitivität.

In einem Fall waren die Symptome bei Weizenverzehr deutlich allergischer Art, trotzdem war das Goldritter-Brot gut bekömmlich.

Selbstverständlich ist nach diesen ersten Rückmeldungen noch kein abschließendes Urteil möglich. Aber es darf vielleicht doch gesagt werden:

Weizen ist nicht gleich Weizen. Und es lohnt sich zumindest bei Verdacht auf Weizensensitivität bzw. ATI-Sensitivität unsere Weizensorte *Goldritter* mal auszuprobieren.

Gerne wollen wir Ihnen dabei helfen!

Vielleicht gelingt es in Zukunft, dass Sie bei uns oder den Höfen, wo diese Sorte angebaut wird, Getreide zum selber Backen bestellen können. Und wir haben auch die Hoffnung, dass verschiedene Bäckereien sich dieses Problem der Unverträglichkeiten vornehmen und zum Beispiel ein sortenreines Goldritter-Brot anbieten. – Wenn Sie selber Interesse daran haben, dürfen Sie also gerne in Ihrer Bäckerei etwas Werbung für die Sorte machen.

In nächster Zukunft ist geplant, bei der Lehenhof-Bäckerei nochmal Testbrote zu backen. Sie dürfen sich also gerne melden, wenn Sie wieder ein Brot bekommen möchten oder erstmalig an dieser Verkostung teilnehmen wollen.

Bertold Heyden

Es gibt ein neues, empfehlenswertes Buch zum Thema:

Detlef Schuppan und Kristin Gisbert-Schuppan: Tägliches Brot: Krank durch Weizen, Gluten und ATI (Springer-Verlag GmbH)

