

Was sind Gluten und Kasein?

Informationen für Eltern von Kindern mit Autismus

Gluten ist das „Klebereiweiss“ im Getreide. Es verleiht insbesondere dem Weizen seine guten Backeigenschaften, aber auch in Roggen, Gerste, Dinkel und Hafer ist es in modifizierter Form enthalten.

Kasein ist der wichtigste Eiweissbestandteil der Milch. Es ist in der Milch sämtlicher Säugetiere enthalten.

Wenn man durch die Nahrung Eiweiss aufnimmt, wird es durch den Verdauungsprozess in immer kleinere Teile zerlegt mit dem Ziel, am Ende einzelne Aminosäuren zur Verfügung zu haben. Diese werden durch die Darmwand in den Blutstrom aufgenommen, wo sie als Baumaterial für die körpereigenen Peptide benötigt werden. Durch eine poröse Darmwand oder einen gestörten Verdauungsprozess (d.h. die Eiweisse können nicht vollständig aufgespalten werden) können Peptide in die Blutbahn gelangen. Dort verbinden sie sich mit den Peptiden, die der Körper selbst hergestellt hat und stören den natürlichen Ablauf. Zudem hat man herausgefunden, dass ein Glutenmolekül 16 Opioide enthält! Diese gelangen ins Blut und natürlich auch ins Gehirn, wo sie je nach Konzentration wie Rauschgift wirken.

Welche Störungen kann Gluten hervorrufen?

Glutenunverträglichkeit ist komplizierter als die meisten anderen Allergien. Sie kann die Haut (Ekzeme), den Darm (Zöliakie) und das Nervensystem (Autismus) betreffen.

Wie entsteht Gluten/Kaseinunverträglichkeit

Immer mehr Ärzte und Forscher sehen unabhängig voneinander einen Zusammenhang zwischen Autismus und Impfungen. Eine latente Gluten/Milchunverträglichkeit kann ihrer Meinung nach durch die Überforderung des Immunsystems insbesondere nach einer Mehrfachimpfung (Masern/Mumps/Röteln wird hier am häufigsten genannt) in eine gravierende Störung umgewandelt werden. Das gesamte System des Körpers gerät damit aus dem Gleichgewicht. Neben dem Verdauungstrakt und der Haut kann auch das Gehirn beeinflusst werden.

Wie sieht eine Gluten/Kaseinfreie Diät aus?

Absolut verboten sind alle Produkte aus Weizen, Dinkel/Grünkern, Hafer, Roggen und Gerste, sowie alle Milchprodukte. Das bedeutet totalen Verzicht auf Brot, Nudeln, Fertiggerichte, Gewürzmischungen, Milch, Quark, Käse, Joghurt, Schokolade usw.

Glutenfreie Lebensmittel gibt es im Reformhaus. Die Auswahl an Brot, Nudeln und Gebäck ist o.k.; wird aber zusätzlich eingeschränkt durch die Kasein(Milch)unverträglichkeit, da viele angebotene Brote Milch enthalten. Die Erfahrung zeigt, dass selber backen die beste Lösung ist (Brotautomaten sind empfohlen). Erlaubt sind Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth und Kartoffeln. Milch lässt sich durch Sojamilch ersetzen, Schaf- und Ziegenmilch sollten nicht konsumiert werden. Alle Sorten Obst, Nüsse und Gemüse sowie Fleisch sind ohne Einschränkungen erlaubt, ausser Wurst.

Leider sind Hersteller nicht verpflichtet, sämtliche Zutaten auf ihren Produkten anzugeben, bestimmte Zusätze, die nur in geringen Mengen enthalten sind, müssen nicht deklariert werden. So enthält z.B. die Hülle von Dragees häufig Gluten, was aber nirgendwo erwähnt ist. Dasselbe gilt für Bouillon. Die Schweizerische Zöliakiegesellschaft gibt jährlich eine Liste heraus, auf der sämtliche Produkte mit dem Hinweis, ob sie glutenfrei sind oder nicht, aufgeführt sind.

Das Wichtigste

Es wird darauf hingewiesen, dass die Diät wirklich ganz streng eingehalten werden muss. Bereits der kleinste Fehler kann eine allergische Reaktion hervorrufen und damit den Erfolg der Diät um Monate verzögern. Viele Kinder mit Autismus sind in ihrem Essverhalten sehr eingeschränkt und eine Diät kann über einen längeren Zeitraum grosse Kämpfe bedeuten, denn die Änderung im Speiseplan wird von den Kindern natürlich nicht sofort akzeptiert. Ausserdem ist es äusserst wichtig, auch nicht den kleinsten Diätfehler zu machen, da bereits ein falscher Brotkrümel heftige Symptome hervorrufen und damit den Erfolg der Diät in Frage stellen kann.

Wann ist die Diät erfolgreich?

Am Anfang können starke Entzugserscheinungen auftreten, wie Hyperaktivität, Schlafstörungen usw. An diesen Reaktionen sieht man aber auch, dass das Kind wirklich reagiert auf den Entzug von Gluten und Kasein und dass ein Problem besteht. Normalerweise braucht es bis zu einem Jahr, bis alle Giftstoffe (Gluten, Kasein) aus dem Körper geschwemmt sind. Daher sollte man Geduld haben und nicht schon nach zwei Wochen abbrechen. Anfängliche negative Reaktionen vergehen meistens nach 10 Tagen.