



Volksdrogen Milch und Weizen

Kuhmilch und Weizen - Störenfriede in unserer Ernährung

Vielleicht kennen Sie es von sich selbst oder erinnern sich gut daran: Man gönnt sich beim Treffen im Café den gelegentlichen Latte Macchiato, obwohl man weiss, dass es danach Bauchschmerzen gibt. Man greift im Restaurant beherzt in den Brotkorb, obwohl das bestellte Hauptgericht den Hunger allemal stillt. Wir nennen diese "Rituale" Esskultur. Dass [Kuhmilch](#) und Weizen aus der Perspektive der menschlichen Evolution absolute Neulinge auf unserem Esstisch sind und aufgrund der fehlenden Anpassung unseres [Verdauungssystems](#) eine enorme Last für unseren Organismus darstellen, ist den meisten Geniessern nicht bewusst.

Erst um 1300 n. Chr. sind die Menschen auf die Kuh als Milchspender gekommen. Vorher wurden bereits Schafs- und Ziegenmilch verzehrt, denen heilende und kräftigende Eigenschaften zugeschrieben wurden und deren Eiweisstruktur für den Menschen etwas verträglicher ist als die der Kuhmilch. Das liegt insbesondere am deutlich höheren Kasein-Gehalt der Kuhmilch. Dieses Proteingemisch (Alpha-S1-Kasein) bestimmt zu etwa 80 Prozent das Kuhmilcheiweiss. Als Allergen kann es diverse gesundheitliche Probleme wie [Verdauungsbeschwerden](#), Haut- und [Atemwegserkrankungen](#) verursachen.

Weizen ist als Zuchtform erst seit etwa 500 Jahren Bestandteil der menschlichen Ernährung. Als Produkt der jahrzehntelangen [Züchtung und Genforschung](#) hat das [Getreide](#) mit den ursprünglichen Wildgräsern nur noch wenig gemeinsam. Besonders kritisch ist der heutige [Glutengehalt im Weizen](#) zu bewerten. Durch die Kreuzung verschiedener Arten für die industriellen Backprozesse perfektioniert, besteht Weizen zu gut 50 Prozent aus dem Klebereiweiss Gluten, dem Grundgerüst von Brot, Brötchen und anderem Gebäck. Noch vor 50 Jahren waren es gerade einmal 5 Prozent.

Sowohl Weizen- als auch Kuhmilchproteine sind heutzutage beinahe omnipräsent [in verarbeiteten Lebensmitteln](#). Wenig erstaunlich sind daher die zunehmenden Unverträglichkeitsreaktionen bei Konsumenten. Während die Schulmedizin jedoch ausschliesslich Milcheiweissallergikern, Laktoseintoleranten und [Zöliakiekranken](#) von Milch- bzw. Weizenprodukten abrät, wirken sich die Proteine dieser Lebensmittel scheinbar auch auf gesunde Menschen negativ aus.

Kasein und Gluten - Unverträglichkeit ist die Regel

Offiziell leidet in Deutschland nur eine kleine Minderheit unter [einer diagnostizierten Allergie](#) oder Unverträglichkeit gegen Milch oder Weizen. Eine mit 650 Testpersonen durchgeführte Studie von Dr. Axel Bolland legt jedoch nahe, dass die Mehrheit der Deutschen unerkannt weder Kasein noch Gluten wirklich verträgt. Ähnlich dürfte es um andere westliche Gesellschaften stehen, in denen Milch und Weizen als moderne Grundnahrungsmittel den Speiseplan bestimmen. Symptome wie Unwohlsein oder Magendruck mögen von vielen hingenommen werden, während andere Leiden wie Migräne, [Entzündungskrankheiten](#), Gelenkschmerzen, [Depressionen](#), Haut- und Atemwegserkrankungen erst gar nicht mit Kasein und Gluten in Verbindung gebracht werden. Dabei verschwinden diverse Beschwerden bei einer kasein- und glutenfreien Ernährung wie von selbst.

Kasein und Gluten - Leaky-Gut-Syndrom

Während Kasein bereits in der Steinzeit als Bindemittel für Farben genutzt wurde, trägt auch Gluten nicht ohne Grund den Beinamen "Klebereiweiss". In der Industrie kommt Gluten sogar für die Herstellung von Klebstoffen zum Einsatz. Ähnlich wie das Kasein verkleistert auch das Gluten im wahrsten Sinne des Wortes [den Darm](#) und behindert somit die Nährstoffresorption. Der daraus resultierende Nährstoffmangel kann langfristig zu physischen und psychischen Schäden führen

Da die meisten Menschen Kasein und Gluten aufgrund [von fehlenden Enzymen](#) nicht vollständig verwerten und unverdaute Peptide (d.h. organische Proteinverbindungen aus mehreren Aminosäuren) im Darm zurückbleiben, kann es insbesondere im Dünndarm zu einer [chronischen Entzündung](#) und Verkümmern von Darmzotten kommen. Das wiederum verschlechtert die Nährstoffaufnahme noch mehr. Zudem wird die strapazierte Darmwand durchlässig, was als Leaky-Gut-Syndrom bezeichnet wird. Unverdaute Peptide dringen nun ungehindert in die Blutbahn ein und forcieren eine [unerwünschte Immunreaktion](#). Doch nicht nur das, darüber hinaus sollen diese Peptide eine opioide Wirkung im Gehirn auslösen.



Kasein und Gluten - Berauscht von Proteinen

Bei den unverdauten Peptiden aus der Milch, welche durch die Darmwand in den Organismus eindringen, handelt es sich genau genommen um opioide Exorphine bzw. Opioidpeptide, die in Verbindung mit den Opioidrezeptoren im Gehirn eine ähnliche Wirkung im Nervensystem freisetzen wie Morphin. Dieses medizinisch eingesetzte Opiat gilt immerhin als eines der stärksten Schmerzmittel.

Aufgrund der vergleichbaren Reaktion im Körper spricht man auch von Kasomorphinen. Noch "berauschender" sind die Gliadine des Weizens, die zusammen mit den Gluteninen das Eiweissgemisch Gluten bilden. Die Wirkkraft von Gliadinen, auch Gliadorphine genannt, soll bis zu hundertmal stärker sein als jene von Morphin. Zwar verschleiert dieser "Rausch" unsere Sinne nicht wie etwa Drogen. Vielmehr entsteht eine Nahrungsmittelsucht. Käse, Milkschokolade, Nudeln und Brot sind die klassischen "Nahrungsmittelsüchte", die uns ein Wohlgefühl signalisieren, im Grunde aber schlichtweg unsere Sinne betäuben und schläfrig machen.

Gliadin - Weizen macht abhängig

Dr. William Davis, Kardiologe und Autor von *Wheat Belly*, ist überzeugt, dass uns Weizen abhängig macht, so sehr abhängig, dass dieses genmanipulierte Getreide, wie es die westliche Welt heutzutage in Massen konsumiert, [unsere Gedanken und unser Verhalten steuert](#). Wir finden ihn in Frühstücksflocken, Brot und Brötchen, Gebäck, Pasta und anteilig in diversen verarbeiteten Produkten.

Weizenprodukte sollen unseren Körper dermassen manipulieren, dass wir nach kurzer Zeit das Verlangen nach mehr bekommen, d. h. noch ein Brötchen, noch einen Keks… Denn das dumpfe Gefühl, welches viele nach dem Verzehr von Weizen empfinden, suggeriert uns, unsere Energie wiederaufzutanken. Womit? Mehr Weizen! Für den Fall, dass Sie täglich Weizenprodukte konsumieren, machen Sie den Selbstversuch und verzichten Sie für ein paar Tage auf Getreide. Höchstwahrscheinlich werden Sie handfeste Entzugserscheinungen durchleiden. (v. a. starke Müdigkeit, Gehirnnebel, Gemütsverstimnungen, Depressionen).

Weizen - Gliadine sind appetitanregende Opioide

Die appetitanregende Wirkung von Weizen wird durch die bereits erwähnten Gliadine freigesetzt. Diese Proteine (Prolamine) im Weizengluten sind der Genforschung der 1970er Jahre entwachsen und wurden seither kontinuierlich verändert, um die Erträge zu steigern. Heute weiss man, dass Gliadine im Darmtrakt in Exorphine aufgespalten werden und an den Opioidrezeptoren im Gehirn wirksam werden. Durch diese Fusion stellt sich [ein starkes Hungergefühl](#) ein, dem wir nachgeben müssen. Unstillbarer Hunger und Essucht können die Folge sein.

Nur wenige Veränderungen in der Aminosäuren-Zusammensetzung waren ausreichend, um aus Weizen einen Appetitanreger und Dickmacher zu machen. So haben Untersuchungen ergeben, dass der Verzehr von Weizenprodukten die tägliche Kalorienaufnahme um durchschnittlich 440 kcal erhöht. Auch mit Vollkornweizen tun Sie sich in puncto Gliadine keinen Gefallen. Das Weizen-Dilemma bleibt dasselbe. Nicht ohne Grund nehmen viele "frisch gebackene" Vollwertköstler infolge des gesteigerten Getreidekonsums trotz ihrer vermeintlich gesunden Ernährung zu.

Abgesehen von ihrem appetitanregenden Suchtpotential einschliesslich möglicher Erkrankungen (z. B. [Diabetes](#)) können Gliadine als Allergene die genetisch bedingte Zöliakie auslösen. Bei dieser allergisch-autoimmunen Krankheit kommt es zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Doch auch psychische Störungen sollen Gliadine verstärken.

Gluten- und kaseinfreie Ernährungstherapie bessert Autismus

Welche Auswirkungen sowohl Gliadine aus Weizenprodukten als auch Kasein aus Milchprodukten auf das Gehirn haben können, zeigen Untersuchungen mit autistischen Kindern. Eine Vermutung in diese Richtung wurde bereits in den 1960er Jahren von dem amerikanischen Neuropathologen Dr. F. C. Dohan geäussert. Erste wissenschaftliche Belege folgten 1981 durch den norwegischen Wissenschaftler Karl Reichelt, der Spuren von opioden Peptiden im Urin autistischer Kinder nachgewiesen hat.

Mit einer gluten- und kaseinfreien Ernährungstherapie erzielte Reichelt sowohl bei Autisten als auch bei

Schizophreniekranken eine deutliche Besserung der Symptome.

Auch dem *Penn State College of Medicine* zufolge soll eine gluten- und kaseinfreie Ernährung eine deutliche Besserung des Sozialverhaltens von autistischen Kindern bewirken (z. B. Sprachproduktion, Augenkontakt). Zu diesem Ergebnis gelangte das Forschungsteam um Dr. Laura Cousino Klein mittels einer Online-Befragung, an der 387 Eltern und Betreuer teilnahmen. Die beteiligte Medizinstudentin Christine Pennesi erklärte:

Untersuchungen haben ergeben, dass autistische Kinder in der Regel häufiger von einer Gluten- und Kaseinunverträglichkeit betroffen sind als gesunde Kinder. Wir nehmen an, dass Peptide im Gluten und Kasein bei Autisten eine Immunreaktion hervorrufen, die sowohl Symptome einer Glutenunverträglichkeit als auch Verhaltensstörungen auslöst.

Selbst wenn Haut- und Bluttests auf Gluten- und Kaseinunverträglichkeit negativ ausfallen, können diese Allergene im Darmtrakt eine Immunreaktion auslösen, die zu Verhaltensstörungen führen. Bei Autisten können sich die Symptome entsprechend verschlimmern, denn es bestehen starke Verbindungen zwischen dem im Darm lokalisierten Immunsystem und dem Gehirn. Dazu Klein:

Mit einer gluten- und kaseinfreien Ernährung werden Entzündungsprozesse und Unwohlsein reduziert. Dadurch werden die Hirnvorgänge bei Autisten beeinflusst und es zeigt sich eine grössere Empfänglichkeit gegenüber Therapien.

Gliadin-Unverträglichkeit: Ignoranz der Schulmedizin

Leider stossen insbesondere die Auswirkungen von Gliadin bei vielen Gastroenterologen noch immer auf taube Ohren. In der engstirnigen Betrachtungsweise vieler Schulmediziner herrscht die Meinung vor, dass ausschliesslich Zöliakiekranken auf Gliadin bzw. Gluten verzichten sollten.

Zwar gibt es berechtigte Gründe dafür, nicht auf speziell glutenfrei produzierte Lebensmittel auszuweichen, die häufig viel Fett und [Zucker](#) enthalten. Basiert eine glutenfreie Ernährung jedoch auf natürlichen Alternativen und verzichtet möglichst auf industriell verarbeitete Imitate, überwiegen die gesundheitlichen Vorteile. Also schonen Sie Ihren Darm und werden Sie nicht zum Sklaven eines manipulierten Appetits! Greifen Sie stattdessen zu glutenfreien Alternativen aus der Natur. Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel lassen sich beispielsweise durch Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amarant ersetzen.

Quellen

- Davis W, "[Wheat is an opiate](#)" wheatbellyblog 2012 (Weizen ist ein Opiat) [[Quelle als PDF](#)]
- Davis W, "[Down and out wheat addiction](#)" wheatbellyblog 2012 (Klarer Fall von Weizen-Abhängigkeit) [[Quelle als PDF](#)]
- Huebner FR *et al.*, "[Demonstration of high opioid-like activity in isolated peptides from wheat gluten hydrolysates](#)" *Peptides*. 1984 Nov-Dec;5(6):1139-47. (Nachweis für hoch-opioide Aktivität von isolierten Peptiden aus Weizengluten) [[Quelle als PDF](#)]
- Reichelt KL *et al.*, "[Biologically Active Peptide-Containing Fractions in Schizophrenia and Childhood Autism](#)" *Adv Biochem Psychopharmacol*. 1981;28:627-43. [[Quelle als PDF](#)]
- Millward C. *et al.*, "[Immune response to dietary proteins, gliadin and cerebellar peptides in children with autism](#)" in *Nutr Neurosci*. 2004 Jun. 7(3):151-61) [[Quelle als PDF](#)]
- Hawranke N., "[Krank durch Milch und Weizen](#)" suite101 2010 [[Quelle als PDF](#)]
- "[Gluten-Free, Casein-Free Diet May Help Some Children With Autism, Research Suggests](#)" *ScienceDaily* 2012 (Studie: Gluten- und kaseinfreie Ernährung könnte autistischen Kindern helfen) [[Quelle als PDF](#)]

Weitere interessante Informationen über Glutenunverträglichkeiten



Informationen zur Glutenunverträglichkeit und zur glutenfreien Ernährung sowie zahlreiche glutenfreie Rezepte finden Sie auch auf [dieser empfehlenswerten Seite](#)