



Ist Hafer in der glutenfreien Ernährung erlaubt?

Ja, aber...Die heute vorliegenden klinischen Studien belegen, dass reiner Hafer für die Mehrheit der Zöliakie-Betroffenen unschädlich ist. Damit ist aber nur der speziell produzierte und nicht mit Gluten verunreinigte Hafer gemeint. Keinesfalls dürfen Betroffene herkömmliche Haferprodukte konsumieren. In Skandinavien beispielsweise wird Hafer speziell angebaut und verarbeitet, um jegliche Kontaminationen mit anderen Getreiden zu vermeiden. Dies geschieht bereits auf Feldern, die in Mitten von Wäldern und fernab anderer Felder bestellt werden. Dabei kommen spezielle Erntemaschinen, Mühlen, Verpackungsmaschinen etc. zum Einsatz.

Die Firma Bauckhof bietet seit Herbst 2010 in Deutschland/Schweiz/Österreich glutenfreie Haferflocken aus heimischem (also deutschem) Anbau an. Ausgewählte Landwirte bauen die Rohware nach einem strikten Programm an. Auch die Lagerung, der Transport, die Verarbeitung und Verpackung finden unter sehr kontrollierten Bedingungen statt - insgesamt wird vom Acker bis zur fertigen Packung mehrmals auf Gluten analysiert.

Viele Länder (z.B. Finnland, Schweden, Kanada) haben bereits vor mehreren Jahren den garantiert nicht verunreinigten Hafer für Zöliakie-Betroffene freigegeben. Die maximal empfohlene Menge pro Tag beträgt für Erwachsene 50 Gramm (Kinder: 25 Gramm).

Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft und die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz stimmen einer kontrollierten Einführung von glutenfreien, nicht kontaminierten Haferprodukten zu, vorausgesetzt der/die Betroffene ist beschwerdefrei, der jährliche Zöliakie-Antikörpertest ist unauffällig und andere Diätfehler werden ausgeschlossen. Es wird empfohlen, die kontrollierte Einführung unter ärztlicher Betreuung durchzuführen.

Seit März 2016 können neu auch Haferprodukte aus nicht-kontaminiertem Hafer mit dem *Glutenfrei-Symbol* (durchgestrichene Ähre in einem Kreis) und mit einem zusätzlich erklärenden Hinweis gekennzeichnet werden.

Anbieter von garantiert glutenfreien Haferprodukten sind z.B. [Hammermühle](#), [Bauckhof](#), [Schär](#), [Semper](#).

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.dzg-online.de (hier geht's direkt zum [Merkblatt](#))
www.zoeliakie.ch

Stand: November 2016 / CB