

Gabriela Freitag-Ziegler

„Frei von ...“ erobert die Regale



Während „frei von Zucker“ oder „frei von Fett“ schon seit vielen Jahren für „gesünder“ steht, scheint „frei von ...“ heute per se positiv besetzt zu sein und zum Kauf anzuregen – egal, welcher (nicht vorhandene) Stoff gemeint ist. Dabei fühlen sich nicht nur Verbraucher angesprochen, die objektiv messbare Unverträglichkeiten haben – zum Beispiel gegenüber Laktose – sondern auch solche, die herkömmliche Lebensmittel genauso gut vertragen.

Verunsicherung bei den Verbrauchern

„Immer mehr Menschen gehen auf Nummer sicher. Haben sie nach dem Essen Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall, lassen sie den unter Verdacht stehenden Inhaltsstoff einfach weg, auch ohne ärztliche Diagnose“, sagt Dr. Dorle Grünwald-Funk, Mitglied im Wissenschaftlichen Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Diese Verunsicherung mache sich das Produktmarketing zunutze. Sogar Lebensmittel, die von Natur aus keine Laktose oder kein Gluten ent-

halten, werden als „frei von ...“ deklariert. „Disease Mongering“ nennt die wissenschaftliche Literatur dieses Phänomen“, sagt Grünwald-Funk (2014).

Auch Ernährungsberater beobachten eine zunehmende Verwirrung ihrer Patienten, und das besonders beim Stichwort Fruktose. „Vor zehn Jahren war Fruktosemalabsorption in unserer Praxis noch kein Thema. Heute entfallen 40 Prozent des Tagesgeschäftes darauf“, sagt Ernährungsberaterin Sabine Offenborn. Außerdem kämen oft Menschen zu ihr, die nach IgG4-Tests meinen, gleich gegen eine ganze Reihe von Lebensmitteln allergisch zu sein (Offenborn 2014). IgG4-Antikörper gelten jedoch bisher nicht als wissenschaftlicher Nachweis für eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit, sondern sind eine physiologische Reaktion des Immunsystems auf den wiederholten Kontakt mit Nahrungsmittelbestandteilen (AWMF 2009).

Mitte 2013 gab es in Freiburg mit der „Free From Food 2013“ erstmals eine Messe zum Thema. Dort trafen sich Vertreter aus Lebens-

mittelindustrie, Handel, Gastronomie und Außer-Haus-Verzehr. Auch hier führte „glutenfrei“ nach einer Umfrage unter den Fachbesuchern die Liste der kritischen Inhaltsstoffe an: Für 20 Prozent war glutenfrei interessant, gefolgt von laktosefrei (19 %), ohne Weizen (15 %), ohne Hefe (15 %), ohne Eier (13 %) und ohne Zucker beziehungsweise Salz (jeweils 13%, *Free From Food 2013*).

Allergien

In einer Umfrage der Techniker Krankenkasse gaben 17 Prozent der Befragten an, sie seien von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie betroffen (**Abb. 1**). Diese Zahl könnte auf eine tatsächlich gestiegene Häufigkeit aufgrund veränderter Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen sein. Gleichzeitig berichteten Menschen mit höherem Bildungsgrad auffällig häufig über Allergien und Unverträglichkeiten. Das könnte ein Indiz dafür sein, dass sie dem Thema gegenüber sensibler sind und eher Zusammenhänge sehen (TK 2013).

Die Glutenintoleranz (Zöliakie) ist eine ernsthafte Stoffwechselerkrankung, die unerkannt und unbehandelt zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt. Die Betroffenen müssen ihr Leben lang eine streng glutenfreie Diät einhalten. Tatsächlich haben in Deutschland 40.000 bis 80.000 Menschen eine Zöliakie – das sind etwa 0,5 bis ein Prozent der Bevölkerung. Auf diesem Gebiet forschende Wissenschaftler wie die Privatdozentin Dr. Walburga Dieterich vom Universitätsklinikum Erlangen rechnen mit einer Prävalenz von 400.000 Betroffenen. Verbesserte Diagnostik und eine höhere Aufmerksamkeit seitens der Hausärzte und Internisten bringen immer mehr Zöliakie-Fälle ans Licht. Doch auch die Zahl der Neuerkrankungen pro Jahr steigt. „Noch wissen wir nicht, woran das liegt“, sagt Dieterich. „Zurzeit werden verschiedene Theorien diskutiert und erforscht.“ Einer Theorie zufolge könnte die Züchtung von Weizensorten mit hohem Glutengehalt eine Rolle spielen. Außerdem führen veränderte Verfahren zur Brotherstellung mit kürzeren Fermentierungszeiten und der Verwendung von Hefe statt Sauerteig zu höheren Glutengehalten im Brot. Auch Erkrankungen in der Kindheit wie Infektionen mit Rotaviren könnten eine Ursache für steigende Inzidenzen sein (Dieterich 2014).

In den letzten Jahren wurde immer deutlicher, dass eine große Personenzahl empfindlich auf Gluten oder andere Weizenbestandteile reagiert, ohne dass eine Zöliakie oder Weizenallergie vorliegt. Wissenschaftler auf dem International Expert Meeting on Gluten Sensitivity definierten im Jahr 2012 hierfür den Begriff „Non Celiac Gluten Sensitivity“ (NCGS). Dabei handelt es sich um ein Beschwerdebild, das vor allem durch Bauchschmerzen, aber auch Durchfall und Blähungen gekennzeichnet ist. Außerdem kommen unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen vor. In den USA sollen nach ersten Schätzungen sechs Prozent der Bevölkerung betroffen sein. Im Gegensatz zur Zöliakie und zur Weizenallergie lässt sich Glutensensitivität nicht

durch spezielle Biomarker, sondern nur durch Ausschlussverfahren diagnostizieren: Liegen bei ähnlichen Beschwerden weder eine Zöliakie noch eine Weizenallergie oder andere Erkrankungen vor und bessern sich die Symptome durch eine glutenfreie Diät, gilt die Glutensensitivität als bestätigt. Wer eine Glutensensitivität hat, muss die glutenfreie Diät möglicherweise nur vorübergehend einhalten. Manche Betroffenen vertragen sogar kleine Mengen Gluten, so dass Gluten-Kontaminationen wenig problematisch sind (Körner 2013).

Tatsächlich greifen heute immer mehr Verbraucher ohne diagnostizierte Glutenintoleranz, -sensitivität oder Weizenallergie zu Lebensmitteln ohne Gluten oder Weizen. Zahlreiche Veröffentlichungen in Büchern, klassischen Medien oder via Social Media-Plattformen, nach denen eine glutenfreie Ernährung per se gesünder sein soll, bestätigen sie. Lautstarke Unterstützung erhält diese Meinung auch durch Prominente wie Lady Gaga, Victoria Beckham oder Miley Cyrus, die öffentlich über ihre guten Erfahrungen mit einer gluten- oder weizenfreien Ernährung berichten, auch zum Zweck der Gewichtsreduktion.

Bisher gibt es jedoch keine wissenschaftliche Evidenz dafür, dass eine glutenfreie Diät für die Allgemeinbevölkerung Vorteile bringt (Koch 2012). Auch der Gastroenterologe Professor Wolfgang Holtmeier

spricht sich deutlich dagegen aus, eine glutenfreie Ernährung ohne jeglichen Befund auszuprobieren: „Eine sorgfältige medizinische Diagnose steht an erster Stelle, da noch andere Unverträglichkeiten oder Allergien Ursache für vorliegende Beschwerden sein können.“ Der Marktführer für glutenfreie Lebensmittel betont ebenfalls, glutenfreie Ernährung sei kein Allheilmittel, beispielsweise zum Abnehmen oder zur Prävention von Herzinfarkt (Dr. Schär 2013).

Nichtsdestotrotz boomt das Geschäft mit glutenfreien Lebensmitteln in den USA und Europa. „In Deutschland ist der Markt im Lebensmittel-einzelhandel und Drogeriemärkten laut den aktuellsten Nielsenzahlen im Jahr 2013 um rund 18 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gewachsen“, sagt Ulrich Ladurner, Gründer und Präsident der Unternehmensgruppe Dr. Schär. Ein überdurchschnittliches Wachstum verzeichneten im Jahr 2013 Pasta, Mehl und Brot. Dr. Schär halte mit den beiden Marken Schär und Glutano einen Marktanteil von 72 Prozent (Dr. Schär 2014). Dennoch beträgt der Marktanteil von Brot und Brötchen am Gesamtmarkt Brot heute noch weniger als ein Prozent (Genios 2012).

Mittlerweile gibt es quer durch das gesamte Lebensmittelsortiment glutenfreie Produkte von vielen Anbietern. Allein Dr. Schär hat über 400 glutenfreie Lebensmittel unter fünf Markennamen in seinem Sortiment – jährlich kommen rund 30 neue

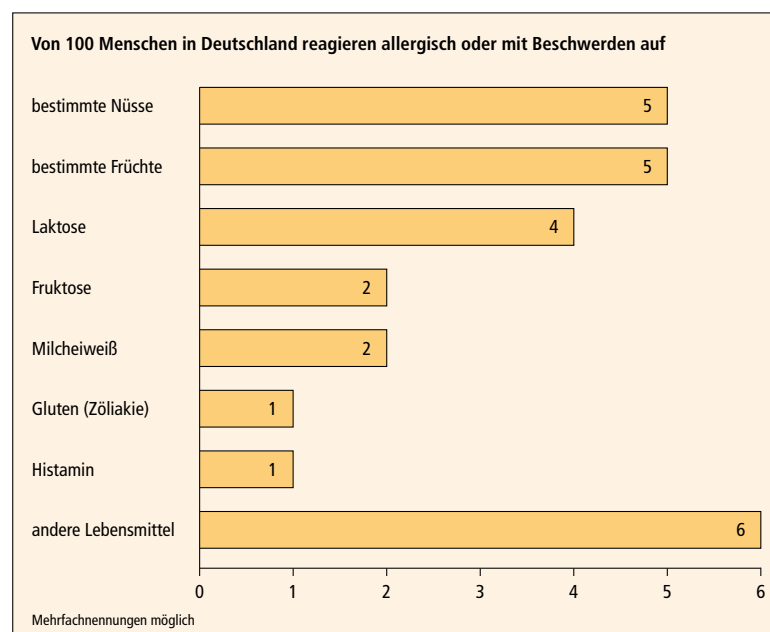


Abbildung 1: Unverträglichkeiten gegenüber Lebensmitteln (Techniker Krankenkasse 2013)

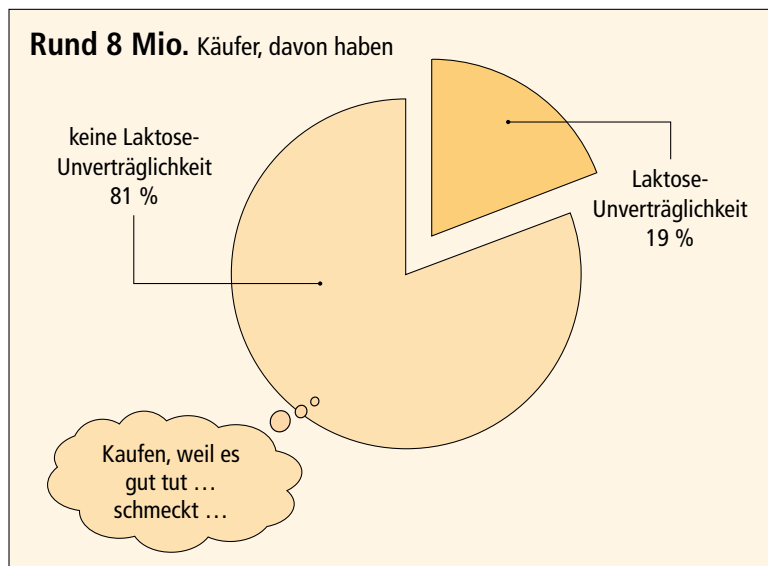


Abbildung 2: Käuferstruktur von laktosefreien Produkten (GfK 2014)

Produkte und verbesserte Rezepturen dazu. Für die Betroffenen ist diese Entwicklung erfreulich. Außerdem können sie glutenfreie Lebensmittel zunehmend nicht nur in Drogeriemärkten, Bioläden oder über den Internetversand kaufen, sondern auch im klassischen Lebensmitteleinzelhandel. Dort nehmen sie ganze eigene Regale in Anspruch. Das lockte zwangsläufig neue Mitbewerber auf den Plan: Als erster Lebensmittelkonzern brachte Rewe im April 2012 eine Eigenmarke „frei von“ mit rund 30 Produkten heraus, von denen die Hälfte glutenfrei ist (Brot und Backwaren 2014).

Auch Mitbewerber wie Rabenhorst, die sich mit der Marke 3PAULY an Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen richten, profitieren von dieser Entwicklung und bezeichnen „glutenfrei“ als ihr Hauptsegment. „Wir merken aber, dass die Themen „laktosefrei“ und „fruktosearm“ immer relevanter werden“, heißt es aus dem Unternehmen. Viele Produkte seien daher neben glutenfrei gleichzeitig laktosefrei und fruktosearm und verzichteten auf so viele Allergene wie möglich. Schließlich sei Zöliakie häufig mit anderen Unverträglichkeiten gekoppelt (Rabenhorst 2014).

Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption

Vergleichsweise häufig empfinden Menschen Verdauungsprobleme nach dem Genuss von Laktose oder Fruktose: Schätzungsweise 15 bis

20 Prozent der Deutschen haben eine Laktoseintoleranz, 30 Prozent eine Fruktosemalabsorption oder intestinale Fruktoseintoleranz. „Dabei handelt es sich jedoch nicht um Krankheiten, die die Organe schädigen oder die Lebenserwartung verringern“, betont Professor Heiko Witt von der Technischen Universität München. Es seien vielmehr „Zustände“, bei denen der Körper diese Nahrungsbestandteile nicht aus dem Darm aufnehmen kann und mit Blähungen oder Durchfall reagiert. „Selbst Ärzte verwechseln die eher harmlose Fruktosemalabsorption oft mit der sehr seltenen hereditären Fruktoseintoleranz“, sagt der Ernährungsmediziner. Letztere ist eine ernste Stoffwechselerkrankung, die eine streng fruktosefreie Diät erfordert (Witt 2014).

Laktosefreie Lebensmittel wachsen stetig

Doch obwohl man diese Beeinträchtigungen des Stoffwechsels eindeutig diagnostizieren – oder eben ausschließen – kann und oft kein kompletter Verzicht auf Laktose oder Fruktose notwendig ist, greifen immer mehr Menschen auf eigene Veranlassung oder den Rat von Freunden oder Heilpraktikern zu laktosefreien oder fruktosearmen Lebensmitteln.

Besonders „laktosefrei“ liegt seit Jahren im Trend. Laut Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) kauften die Deutschen im Jahr 2013 dreimal so

viele laktosefreie Milcherzeugnisse wie noch vor fünf Jahren. Gleichzeitig hatten 81 Prozent der Käufer dieser Produkte keine Laktoseintoleranz (Abb. 2, Grünewald-Funk 2014).

Auf der anderen Seite profitieren wirklich betroffene Menschen von einem gestiegenen Bewusstsein. „Früher dachte man bei unspezifischen Symptomen wie Bauchschmerzen, Durchfällen oder Kopfschmerzen eher an eine Stresserkrankung oder ähnliches“, sagt Sabine Kramer von Omira. Das Unternehmen vertreibt laktosefreie Erzeugnisse unter den Markennamen Omira und MinusL. Heute denke man eher an eine Laktoseintoleranz und könne diese auch nachweisen. Das habe zu einer wachsenden Nachfrage geführt. „Wir sind der Meinung, dass sich dieses Wachstum noch fortsetzen kann“, sagt Kramer, „vor allem durch die Ausweitung auf andere Produktkategorien.“ Innerhalb von 13 Jahren hat allein Omira sein Angebot ausgehend von H-Milch über verschiedene Milchprodukte, Süßwaren, Gebäck bis hin zu Feinkostartikeln auf mittlerweile rund 70 Produkte ausgedehnt (Kramer 2014).

Die Verbraucherzentralen kritisieren jedoch, dass manche Hersteller auch Lebensmittel, die von Natur aus wenig oder gar keine Laktose enthalten – wie Hart- oder Schnittkäse, mit Begriffen wie „laktosefrei“ oder „laktosearm“ bewerben. Sie fordern vom Gesetzgeber klare rechtliche Regelungen und Zusätze wie „von Natur aus laktosefrei“, die entsprechend auch keinen höheren Preis rechtfertigen (Bundesverband Verbraucherzentrale 2013).

Fruktosearme Lebensmittel ziehen nach

Fruktose ist in vielen natürlichen Lebensmitteln, vor allem in bestimmten Obstarten und den Erzeugnissen daraus (z. B. Säfte, Kompott) enthalten. Viel Fruktose kann auch in Erfrischungsgetränken, Back- und Süßwaren, Milcherzeugnissen, sowie Müsli(riegeln) stecken. Etliche verarbeitete Lebensmittel enthalten außerdem Sorbit als Süßungsmittel, das die Resorption von Fruktose verschlechtert. Wie viel Fruktose ein Mensch mit Fruktoseunverträglich-

keit verträglich, ist individuell sehr verschieden und sollte in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsfachkraft ermittelt werden (DGE 2012).

Menschen, die sehr empfindlich auf Fruktose reagieren, finden heute immer mehr verarbeitete Lebensmittel, die kein Sorbit und nur wenig Fruktose enthalten. Parallel dazu steigt die Nachfrage nach fruktosearmen Produkten. Der Bereich werde immer populärer, das Thema habe große Medienpräsenz, heißt es bei Rabenhorst (2014). Das haben auch Handelsketten wie der dm Drogeriemarkt erkannt. Während es bereits ein vielfältiges Angebot laktose- oder glutenfreier Lebensmittel gebe, zeichne sich für Lebensmittel mit reduziertem Fruktosegehalt ein großes Potenzial ab, beobachtet dm-Geschäftsführerin Petra Schäfer. „Um

Menschen mit einer Fruktoseunverträglichkeit Alternativen zu bieten, haben wir unser Sortiment Anfang des Jahres um rund 20 Artikel der Marke „Frusano“ erweitert“, sagt Schäfer (2014).

Bessere Kennzeichnung für Allergiker

Nach Schätzungen leiden in Deutschland etwa drei bis vier Prozent der Bevölkerung an Lebensmittelallergien. Diese Menschen müssen bestimmte Lebensmittel konsequent meiden und bei verarbeiteten Produkten die Zutatenliste genau studieren: Auf dieser müssen gemäß Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) die 14 wichtigsten Allergene aufgeführt sein. Ab Dezember 2014 gilt diese Regelung auch für lose Waren wie Wurst beim Metzger oder Brot- und Backwaren beim Bäcker sowie für Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung (aid/DGE 2013). Manche Hersteller bringen spezielle Lebensmittel auf den Markt, die sich gezielt an Allergiker richten. Sie zeigen bereits auf der Vorderseite der Verpackung, auf welche allergieauslösenden Stoffe bewusst verzichtet wurde. „Aus unserer Sicht wird das Thema immer relevanter und die Nachfrage nach Spezialprodukten immer größer“, sagt ein Unternehmenssprecher von Rabenhorst. Man beobachte aber, dass auch Menschen, die nicht an einer Lebensmittel-Allergie oder -intoleranz leiden, zu solchen Produkten greifen, weil sie sich gesünder ernähren möchten. Grundsätzlich versuche man, auf den Zusatz der Hauptallergene zu verzichten. Große Bedeutung hätten vor allem Milch und Ei bei Kindern und Nüsse bei Erwachsenen (Rabenhorst 2014).

Gerade im Naturkost-Segment bieten viele Hersteller schon länger

Lebensmittel an, die mit wenigen Zutaten auskommen und gut für Allergiker geeignet sind. Manche Firmen helfen in ihren Online-Shops mit praktischen Filterfunktionen bei der Produktauswahl (Abb. 3). Wer beispielweise gleichzeitig auf Ei, Soja und Haselnüsse allergisch reagiert, klickt diese Zutaten an und erhält eine Auflistung aller Produkte, die für ihn infrage kommen.

Literatur

aid-infodienst/Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Lebensmittelallergie und Neurodermitis. Bonn (2013)

Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF): Keine Empfehlung für IgG- und IgG4-Bestimmungen gegen Nahrungsmittel. Allergo Journal 18 (2009)

Brot und Backwaren: Glutenfrei im Supermarkt. 04 (2013)

Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände – Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (vzbv): Marktcheck der Verbraucherzentralen: Lactosefrei, glutenfrei – auch eine Werbestrategie! www.lebensmittelklarheit.de, abgerufen am 08.04.2014

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Essen und Trinken bei Fructosemalabsorption. Bonn (2012)

Dieterich W: Zöliakie; DGE-Journalistenseminar, 14.02.2014, Hamburg

Dr. Schär AG: Glutensensitivität in der wissenschaftlichen Diskussion. Pressemitteilung vom 26.09.2013

Free From Food Expo: Event Report Free From Food 2013, www.freefromfoodexpo.com, abgerufen am 2.04.2014

GBI-Genios Deutsche Wirtschaftsdatenbank GmbH: Lactose- und glutenfreie Lebensmittel – margenträchtiges Nischengeschäft. GENIOS BranchenWissen Nr. 09 vom 17.09.2012

Grünwald-Funk D: Vorsichtshalber weglassen – der neue Trend? DGE-Journalisten-Seminar 14.02.2014, Hamburg

Hammermühle GmbH, www.hammermuehle-shop.de, abgerufen am 7.04.2014

Die vollständige Literaturliste finden Sie im Internet unter „Literaturverzeichnisse“ als kostenfreie pdf-Datei.

Filter
<input type="checkbox"/> ohne Ei (86)
<input type="checkbox"/> ohne Guar (53)
<input type="checkbox"/> ohne Haselnuss (113)
<input type="checkbox"/> Rohstoffe nicht jodiert (67)
<input type="checkbox"/> ohne Kuhmilcheiweiß (84)
<input type="checkbox"/> ohne Laktose (86)
<input type="checkbox"/> ohne Lupine (110)
<input type="checkbox"/> ohne Mais (16)
<input type="checkbox"/> ohne Mandel (111)
<input type="checkbox"/> ohne Milch/Milchbestandteile (84)
<input type="checkbox"/> ohne Schalenfrucht (110)
<input type="checkbox"/> ohne Sellerie (116)
<input type="checkbox"/> ohne Senf (116)
<input type="checkbox"/> ohne Sesam (113)
<input type="checkbox"/> ohne Soja (78)
<input type="checkbox"/> ohne Sulfid (115)
<input type="checkbox"/> ohne glutenfreie Weizenstärke (94)
Eignung
<input type="checkbox"/> glutenfrei (146)
<input type="checkbox"/> eiweißarm (20)
<input type="checkbox"/> laktosefrei (55)

Abbildung 3: Suchfilter für Produkte „frei von Allergenen“ im online-shop

Die Autorin

Gabriela Freitag-Ziegler ist Diplom-Oecotrophologin. Nach ihrem Studium an der Universität Bonn war sie einige Jahre in Agenturen (Schwerpunkte Food und Healthcare) als Beraterin für Public Relations beschäftigt. Heute arbeitet sie freiberuflich als PR-Beraterin und Autorin für Fach- und Publikumsmedien.

Gabriela Freitag-Ziegler
Michael-Piel-Straße 3, 53229 Bonn
Freitag-Ziegler@t-online.de

