

Nachrichten aus der Saatgutforschung - Juli 2018:

Überwiegend gute Bekömmlichkeit der Weizensorte *Goldritter* bei ATI-Sensitivität

Insgesamt 32 Testpersonen – Menschen, die sonst schlechte Erfahrungen beim Verzehr von Weizengebäck gemacht haben – haben sich zur Verfügung gestellt, unsere Weizensorten Goldritter zu testen. Hier folgt eine Zusammenfassung der Rückmeldungen.

Im Newsletter vom Mai 2018 wurde schon ein erster Bericht gegeben. Anfang Juni wurden von der Bäckerei am Lehenhof nochmal sortenreine Brote gebacken, so dass weitere Testpersonen teilnehmen konnten oder manche das Brot ein 2. Mal prüfen konnten.

Die Weizenunverträglichkeit ist ein Problem, das in den letzten Jahren immer mehr ins öffentliche Bewusstsein gerückt ist. Sichtbar wird es im Lebensmittelhandel, wo zunehmend glutenfreie Produkte angeboten werden.

Offensichtlich ist auch, dass diese Unverträglichkeiten unterschiedliche Ursachen haben können. Grundsätzlich ist zu unterscheiden zwischen Verdauungsschwächen z. B. gegenüber manchen Einfach- und Mehrfachzuckern¹ (was dann die Darmflora in Unordnung bringt und Blähungen zur Folge hat) und andererseits entzündlichen Reaktionen, wenn sich das Immunsystem gegen eindringendes unverdautes Eiweiß wehrt.

Neuere Forschungsergebnisse von Prof. Schuppan (Universität Mainz) haben gezeigt, dass die neben Zöliakie und Weizenallergien viel häufiger vorkommende Weizensensitivität erklärt werden kann als eine Reaktion des Immunsystems auf ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitor), eine Gruppe von Proteinen, die mit dem Gluten im Weizenmehl vorkommen².

Typisch für diese ATI-Sensitivität ist die Dosisabhängigkeit, d.h. viele Menschen vertragen noch Dinkel und Emmer, weil hier der immunologisch wirksame ATI-Gehalt niedriger ist als bei Weizen. Beim Weizen hat sich allerdings gezeigt, dass es große Sortenunterschiede gibt. Wenige Sorten sind zu finden, deren Immunaktivität auf dem Dinkel-Niveau oder sogar darunter liegen. Nach den Messergebnissen aus Mainz ist unsere Hoffnung, dass auch bei der Weizensorte *Goldritter* die Schwelle für eine entzündliche Immunreaktion ähnlich niedrig liegt wie bei Dinkel.

Von der Bäckerei am Lehenhof wurden nun zweimal sortenreine *Goldritter*-Testbrote gebacken, um die



Analysenergebnisse zu überprüfen. Und wir sind dankbar, dass sich viele Menschen bereit erklärt haben, diese Brote zu verkosten, obwohl sie sonst den Weizen nicht vertragen. Dies ist selbstverständlich nicht ein wissenschaftlich abgesicherter Test, denn alle wussten, es handelt sich um die Sorte *Goldritter*, die erwartungsgemäß gut bekömmlich sein sollte.

Die Auswertung des Tests ist auch deshalb schwierig, weil es nur in einem Fall einen medizinischen Befund zur Art der Unverträglichkeit gab. Die größere Zahl der Rückmeldungen ist zwar vereinbar mit dem Bild der ATI-Sensitivität, aber eine sichere Diagnose kann im Rückschluss nicht abgelei-

¹ FODMAPs = fermentable oligo-, di- and mono-saccharides and polyols. – Für solche schwer verdaulichen Ballaststoffe könnte das Backverfahren eine Rolle spielen. Für ATI ist dies allerdings weniger zu erwarten.

² Die Thematik wird verständlich beschrieben in: Detlef Schuppan und Kristin Gisbert-Schuppan: Tägliches Brot: Krank durch Weizen, Gluten und ATI (Springer-Verlag GmbH) – und das Anliegen der biologisch-dynamischen Züchtung finden Sie in unserem Mitteilungsheft Nr. 26 bzw. in verschiedenen Newslettern (www.saatgut-forschung.de/newsletter/).

tet werden. Auch gab es das Beispiel einer offensichtlich allergischen Reaktion gegen Weizenbrot, die erfreulicherweise mit Goldritter-Brot aber nicht aufgetreten ist. Schwer einzuordnen sind auch die Rückmeldungen zur Verträglichkeit von Roggen, denn die gute Bekömmlichkeit (6 Meldungen) entspricht eigentlich nicht dem Bild der ATI-Sensitivität. Auch kann nicht ausgeschlossen werden, dass in Einzelfällen doch das Backverfahren³ eine größere Rolle gespielt hat als die Weizensorte.

Trotz dieser Unsicherheiten war es sehr erfreulich, dass wir zu etwa 90 % positive Rückmeldungen erhalten haben. Dabei gab es zum Teil große Begeisterung mit dem Wunsch, solches Brot weiterhin zu bekommen. Andererseits kann man von einem Kind, das selbst gebackenes, helles Dinkelbrot gewohnt ist, nicht erwarten, dass es sich mit Vollkornbrot anfreundet, auch wenn es gut bekömmlich war. Und es gab noch eine Zuschrift mit der persönlichen Erfahrung, dass Getreide generell müde macht, was dann auch mit Goldritter-Brot nicht anders war.

Selbstverständlich war der Test dieses Brotes für alle Beteiligten auch ein gewisses Risiko, denn es waren ja Menschen, die aufgrund schlechter Erfahrungen auf Weizen verzichten oder ganz zu glutenfreier Ernährung übergegangen waren.

Im Einzelnen ergab sich folgendes Bild: die 30 auswertbaren⁴ Rückmeldungen waren überwiegend positiv, aber es gab auch 3 negative Meldungen.

Zu erwarten ist bei ATI-Sensitivität die Unverträglichkeit gegenüber Weizen, aber eine Bekömmlichkeit von Dinkel⁵. Diesem Bild entsprechen 18 der 30 Rückmeldungen. Dabei wurde auch *Goldritter* gut vertragen, nur in einem Fall war die Antwort: besser als Weizen, aber nicht beschwerdefrei.

3 weitere Personen haben Dinkel nicht erwähnt, aber

die gute Bekömmlichkeit von *Goldritter* (in dieser Gruppe ist auch der Fall der genannten allergischen Reaktion im Bereich der Mundschleimhaut).

8 Personen waren zu glutenfreier Ernährung übergewechselt. Meist wurde Dinkel deshalb nicht extra erwähnt. Hier waren die Rückmeldungen für *Goldritter* sechsmal positiv. Für die beiden Fälle mit negativem Ergebnis ist es allerdings fraglich, ob es sich um eine ATI-Sensitivität handelt. – Eine Testperson berichtet von streng glutenfreier Ernährung und deutlichen Beschwerden nach *Goldritter*-Brot. Zu befürchten ist hier eine medizinisch nicht erkannte Zöliakie, also eine echte Glutensensitivität. Im zweiten Fall wird gesagt, dass auch **Dinkel** und Roggen **nicht** vertragen werden. Auch dies spricht mehr für eine Zöliakie oder eine untypische allergische Reaktion⁶.

In einem weiteren Fall, wo auch Dinkel nicht vertragen wird, war stattdessen *Goldritter* gut bekömmlich. Eventuell hängt dies aber mehr mit den Backverfahren als mit der Weizensorte zusammen.

Zusammenfassend dürfen wir wohl sagen: die überwiegend positiven Rückmeldungen bestätigen die Analyseergebnisse, so dass wir vielen Menschen, die eigentlich gerne Weizen essen würden, doch Hoffnung machen können: es wird Weizensorten geben, die mindestens so gut bekömmlich sind wie Dinkel. Das *Goldritter*-Brot macht da einen Anfang⁷.

Wir haben auch die Hoffnung, dass von der diesjährigen Ernte von 2 Bäckereien hier am Bodensee sortenreines *Goldritter*-Brot gebacken werden kann, sowohl als Vollkornbrot als auch als ein helleres Weißbrot. – Und wir dürfen gespannt sein, wie die Nachfrage sein wird für diese neuen Brotsorten.

Bertold Heyden

³ Vollkornbrote mit Backferment als Triebmittel

⁴ Eine Rückmeldung wurde nicht gewertet, denn die Ausgangssituation war ein dauerhaft entzündlicher Darm, wohl bedingt durch eine zu durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut Syndrom). Da war auch *Goldritter* keine Hilfe. Bei einer 2. Rückmeldung richtete sich das Unbehagen wohl mehr gegen Weißbrot aus üblichen Backmischungen. *Goldritter*-Brot war gut bekömmlich, aber vielleicht nicht wegen der Sorte.

⁵ Es scheint Ausnahmen zu geben, dass sortenabhängig doch Unverträglichkeiten vorkommen.

⁶ Atypische Weizenallergie: schwer nachweisbar und oft verkannt - siehe hierzu die Beschreibung in dem zitierten Buch von Detlef Schuppan.

⁷ Wie auch die Umfrage zeigt: im Einzelfall lässt sich bei Weizenunverträglichkeit - wegen der meist unsicheren Diagnose - die Bekömmlichkeit nicht vorhersagen.

