

Hafer bei Zöliakie wohl unbedenklich

Ein Review der Studien der letzten Jahre legt nahe, dass Zöliakiepatienten Hafer vertragen. Einen vorsichtigen Versuch könnte man also unternehmen.

— Arbeitsgruppen verschiedener Kliniken aus Kanada, England und den USA haben in einem systematischen Review 433 Studien zum Haferkonsum von Zöliakiepatienten identifiziert. 28 eigneten sich für eine Analyse, darunter sechs randomisierte und zwei nicht-randomisierte Interventionsstudien mit insgesamt 661 Patienten (davon 53 Kinder). Der Rest waren Beobachtungsstudien. Unter der Zufuhr von unkontaminiertem Hafer über zwölf Monate veränderten sich in den Studien weder die klinischen Symptome noch die Laborwerte, die Zahl der pathologischen histologischen Befunde oder die intraepithelialen Lymphozytenzahlen.

▪ Pinto-Sánchez MI, Causada-Calo N, Bercik P et al. Safety of adding oats to a gluten-free diet for patients with celiac disease: systematic review and meta-analysis of clinical and observational studies. *Gastroenterology*. 2017;153:395–409

KOMMENTAR

Die streng glutenfreie Kost ist für viele Betroffene belastend. Eine Zufuhr von Hafer, der wegen des Prolamingehalts immer zu den glutenhaltigen Getreiden gezählt wurde, würde das Nahrungsspektrum erweitern und das Risiko eines Defizits an

Spurenelementen wie Selen vermindern. Da vor Jahren strukturelle Unterschiede der Prolaminfraktion des Hafers erkannt wurden, ist diese Hoffnung nicht abwegig.

Die Daten der Studien stimmen optimistisch, reichen aufgrund methodischer Beschränkungen noch nicht aus, um Hafer endgültig zu entlasten. So könnten die Beobachtungsphasen zu kurz gewesen sein, da es in manchen Fällen mehr als zwei Jahre dauern kann, bis sich nach einer Glutenexposition wieder eindeutige Schleimhautveränderungen zeigen.

Es spricht vieles dafür, dass Hafer eine Chance für Zöliakiepatienten darstellt, den Speiseplan zu erweitern. Will man ihn schon jetzt für Patienten freigeben, müssen diese auf jeden Fall unkontaminierte Produkte ohne Spuren anderer Getreidesorten wählen, die es im Handel auch gibt. Nach meiner Erfahrung sollten auch die Antikörper im Verlauf kontrolliert werden, da einzelne Patienten doch immunologisch reagieren.

Auch bei Kindern ist eine kontrollierte Expositionen möglich, wobei hier neben den Serologien auch andere Parameter wie das Wachstum sorgfältig überwacht werden müssen.

Dr. med. M. Claßen

Hier steht eine Anzeige.

 Springer

