

# Warum Dinkel besser als Weizen ist und was es zu beachten gibt

## Was ist eigentlich mit Weizen?

Immer wieder ist von Betroffenen zu hören und zu lesen, dass sie Weizen schlecht vertragen. Dabei ist im Weizen weder sonderlich viel Histamin enthalten noch haben die klagenden "Histaminer" Zöliakie oder eine Glutenunverträglichkeit. Was ist hier also los? Und warum vertragen sie Dinkel meist besser?

Der Übeltäter ist nicht unbedingt das Gluten, denn das ist auch im Dinkel enthalten, in der Regel sogar mehr.

Besonders stark werden die Beschwerden häufig empfunden, wenn mit Vollkornmehl gebacken und gekocht wird. Man will sich schließlich etwas Gutes tun und auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt schließlich:

*Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.*

Doch ist Vollkorn – vor allem vom Weizen – wirklich so gesund

bei Histaminintoleranz und Mastzellaktivierungserkrankungen?

In der Schale der Körner sind nicht nur die von der DGE angepriesenen Ballaststoffe zu finden, sondern auch Amylase-Trypsin-Inhibitoren, sogenannte ATIs, über die ich hier schon mal ganz kurz geschrieben habe. Außerdem sitzen Agglutinine in der Schale. Agglutinine dienen bei Getreide und auch bei Hülsenfrüchten als Schutz vor Schädlingen. Das Weizenkeimagglutinin (WGA) ist so effektiv, dass es auch in genveränderten Mais eingebaut wurde! Während ATIs und WGA zwar vor Fressschäden und Pilzbefall schützen und somit eine reichere Ernte sichern, machen diese Stoffe den Darm durchlässiger. Sie verursachen eine Immunreaktion und führen zu Entzündungen. Beide Stoffe werden mittlerweile abseits von Gluten als wichtige Faktoren für Entzündungsschübe bei verschiedenen Krankheiten, allen voran natürlich bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen gehandelt.

Während Dinkel zwar mehr Gluten enthält, sind in der Urweizensorte bedeutet weniger ATIs und Agglutinin zu finden. Allerdings muss dann auch wirklich Dinkel gekauft werden. Durch den "Dinkel-Hype" gibt es auch hier mittlerweile hochgezüchtete Sorten wie Zollernspelz, die mehr an Weizen als an Dinkel erinnern. Alternativ sind auch andere Urgetreidesorten wie Einkorn oder Emmer zu empfehlen. Um gänzlich auf die entzündungsfördernden Stoffe zu verzichten, sollte glattes bzw. helles Mehl\* statt Vollkornmehl gekauft werden.

## **Tipp:**

Gute Ballaststoffquellen sind Haferflocken\* und Flohsamenschalen.



## Warum nicht einfach glutenfrei?

Wer ganz auf glutenfrei umsteigen möchte, kann sich mal in mein Glutenfrei-Spezial einlesen. Alle Beiträge hierzu sind im Inhaltsverzeichnis unter "Bisherige Tipps" -> "Glutenfreie Info-Wochen" zu finden. Leider ist das glutenfreie Backen bei HIT und Mastzellaktivierung immer noch recht aufwändig.

Ich bin beispielsweise nach wie vor auf der Suche nach einer histamintauglichen glutenfreien Backmischung. Leider ist bei allen Herstellern von Bauckhof über Schär bis Provicell entweder Johannisbrotkernmehl (nicht ganz so schlimm) und/oder Guarkernmehl ("böse") als Verdickungs- bzw. Bindemittel enthalten.

# PROVICELL

*Natürlich gesund.  
Natürlich glutenfrei genießen.*

## ZUTATEN:

Kartoffelmehl (20 %), Reisvollkornmehl, Reismehl, Kastanienmehl, Apfelfaser, Reisflocken, Erdmandelmehl, Johannisbrotkernmehl, Weinsteinbackpulver (Reisstärke, Säuerungsmittel: Weinstein, Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat), Lecithin (aus Sonnenblumen), Milchsäure, Salz

Die Produkte werden regelmäßig im Labor u. A. auf Pestizide (Glyphosat) untersucht und sind frei von Gentechnik.

**Provicell Naturbrotbackmischungen gibt es auch noch in vielen weiteren leckeren Sorten!**

**Hergestellt in Deutschland**

# PROVICELL

**Provicell GmbH**

Eisenstraße 1

D-57482 Wenden

Fon: +49 (0) 27 62 - 98 36 - 18 00

Fax: +49 (0) 27 62 - 98 36 - 28 00

info@provicell.com

Weitere Informationen finden Sie unter [www.provicell.com](http://www.provicell.com)

Kühl und trocken gelagert, ungeöffnet mindestens haltbar bis/Los-Nr.:

Trotzdem bin ich bei Provicell mal hängen geblieben. Neben glutenfreiem Brot\* hat der Hersteller nämlich weitere interessante Produkte im Angebot.



Ab und an schmeckt der würzige Hanfsamenaufstrich sehr lecker, aber Achtung – nicht übertreiben – es ist Curry drin!

534431-165-3  
MHD: 30.04.2019

PROVICELL

# Hanfsaat- Brotaufstrich

Der natürliche Genuss.



CURRY



Richtig spannend sind jedoch die hautfreundlichen Reinigungs-, Wasch- und Putzmittel sowie die Olivenölcreme. Alle, die (zusätzlich) mit Psoriasis, Neurodermitis oder Urticaria/Nesselsucht zu kämpfen haben, dürfen sich auf diese Artikel freuen.

Ich bedanke mich bei Provicell für die gratis zur Verfügung gestellten Produkte. Die gemachten Angaben sind weder vom Hersteller noch von anderen beeinflusst worden und entsprechen meinen eigenen Ansichten.

## **(c) Histamin-Pirat**