

# Unerkannte Gefahr

## Zöliakie und Glutenunverträglichkeit

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Zöliakie ist eine chronische Autoimmunerkrankung, die durch den Genuss glutenhaltiger Getreide (Tabelle 1) ausgelöst wird. Gegen das im Mehl von Weizen, Roggen, Hafer und Gerste enthaltene Klebereiweiß (Gluten oder Gliadin) bilden sich Antikörper, wodurch die Darmschleimhaut in Mitleidenschaft gezogen wird - ein Angriff des Immunsystems auf den eigenen Körper, der zu Entzündungen und einer Zerstörung der Darmzotten führt. Der Dünndarm kann somit seine Funktion als Verdauungsorgan nicht mehr ausreichend wahrnehmen, so dass viele Nährstoffe, zum Beispiel Nahrungsfette und fettlösliche Vitamine nur noch sehr eingeschränkt aufgenommen werden können und stattdessen über den Stuhl ausge-

Glutenhaltige Getreidearten
Weizen
Kamut
Roggen
Grünkern
Gerste
Hafer
Dinkel

Tabelle 1

schieden werden. Auch die Aktivität der Enzyme an der Dünndarmschleimhaut ist eingeschränkt, was wiederum zu einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) führen kann. Manche Personen haben aber trotz anhaltender Beschwerden keine Schleimhautschädigung des Darms, reagieren aber auf eine glutenfreie Ernährung mit einem schlagartigen Rückgang ihrer Beschwerden. In diesem Fall spricht man dann nicht von Zöliakie, sondern von einer Sensibilisierung (Unverträglichkeit) gegenüber Gluten.

Etwa ein Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen. Bis zur Diagnosestellung vergehen oft viele Jahre, denn die Beschwerden werden von vielen Patienten nicht im Verdauungstrakt gefühlt und angegeben. Bei Kindern kommt man durch anhaltende Symptome wie Blähungen, aufgetriebener Bauch, Durchfall oder Verstopfung, fettglänzende



Getreide enthalten Gluten.

Foto: Oliver Haja / pixelio.de

Stühle, Übelkeit, Bauchschmerzen, vermindertes Wachstum und Gewichtsverlust zur richtigen Diagnose. Erwachsene haben oft untypische Krankheitszeichen der Nerven, der Haut, der Muskulatur oder der Knochen: Migräne, epileptische Anfälle, Nervosität, Knochen- oder Gelenkschmerzen, Veränderungen im Zahnschmelz, häufig entzündete Mundschleimhaut, Sodbrennen und Haarausfall. Bei Frauen können auch Periodenbeschwerden, Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten auf eine Zöliakie hindeuten.

Wird die Zöliakie nicht erkannt und somit nicht behandelt, besteht ein erhöhtes Risiko für Lymphknotenkrebs (Non-Hodgkin-Lymphom) sowie für Darmkrebs. Bei jedem zehnten Zöliakie-Patienten besteht ein Diabetes mellitus Typ I.

### Die Grundpfeiler der Diagnostik

1. Vorgeschichte und Untersuchungsbefund
2. Blutuntersuchung auf spezielle Antikörper
3. Darmspiegelung mit Dünndarmbiopsie
4. Besserung der Beschwerden auf eine glutenfreie Diät

Bei strikter Einhaltung glutenfreier Ernährung erholt sich die Darmschleimhaut innerhalb einiger Wochen bis Monate, so dass die Kranken in der Regel ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen weiterleben können.

durch eine Diät erfolgreich behandelt werden kann. Die glutenfreie Diät muss nach bisherigen Erkenntnissen allerdings lebenslang eingehalten werden. Der Zöliakie-Alltag duldet auch keine Nachlässigkeit: Bereits Kleinstmengen von glutenhaltigem Mehl stören die Darmschleimhaut nachhaltig, die Folgen sind oft erst nach Wochen erkennbar.

Verwenden Sie statt glutenhaltiger Getreidearten (Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer und Gerste) Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen. Essen Sie keine Fertigprodukte, Konserven, Light-Produkte, Instantprodukte, Süßigkeiten, Aromen und Gewürzmischungen, da diese kleinste Mengen an Gluten enthalten können. Verzichten Sie auf Malz- und Getreidekaffee und auf Bier und Liköre. Passen Sie bei vegetarischer Speisenzubereitung

bei Fleischersatz auf Seitan auf, das zum größten Teil aus Gluten besteht.

Essen Sie kalziumreich, da durch die fettreichen Stühle sehr viel Kalzium ausgeschieden wird. Geeignete Nahrungsmittel sind Fleisch, Fisch, Eier und Milch, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Reis. Auch Nüsse und Ölsaaten, Säfte, Honig und Marmelade können Sie problemlos genießen und Fertigprodukte mit dem Hinweis „glutenfrei“ auf Ihren Speiseplan setzen.

Bauen Sie Ihre Darmschleimhaut wieder auf. Lassen Sie sich eine optimale Mischung aus Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren von Ihrem Ernährungsmediziner empfehlen. Auch die tägliche Verwendung ausgewählter Probiotika ist zur Unterstützung des gesamten Enzym- und Stoffwechselfereichs des Darms wichtig.

### Häufige Symptome nach Altersgruppen:

KINDER	ERWACHSENE
Wachstumsstörungen	Breiger fetter Stuhl
Erbrechen	Durchfall
Vorgewölbter Bauch	Verstopfung
Gewichtsverlust	Erbrechen
Schlaffe Muskulatur	Völlegefühl
Übelriechender Stuhl	Zungenbrennen
Appetitlosigkeit	Knochenschmerzen
Missmutigkeit	Blähungen
Blässe	Fahle Haut
Müdigkeit	Nervosität
Durchfall	Depression
Häufige Atemwegserkrankungen	Eisenmangel
Verstopfung	Folsäuremangel
	Blutarmut