

Zöliakie -wenn Getreide krank macht

Getreide gilt als das gesunde Lebensmittel schlechthin. Trotzdem sind Getreideprodukte nicht immer für jeden geeignet. Im Gegenteil: Bei Menschen, die an einer **Zöliakie** leiden, kann der Verzehr von Brot und anderen getreidehaltigen Lebensmitteln zu Bauchschmerzen, Müdigkeit, Eisen- und Calciummangel, Durchfall oder Gewichtsverlust führen. Zöliakie ist eine **chronische Erkrankung des Dünndarms**.

Die Betroffenen leiden unter einer lebenslangen Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten. Gluten steckt in Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und Grünkern, sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut.



Nach Angaben der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft sind in **Deutschland etwa 300.000-400.000 Menschen von Zöliakie** betroffen. Allerdings zeigen nur 10-20 % der Betroffenen die typischen Symptome der Erkrankung.

80 % haben untypische oder keine Beschwerden und wissen daher oft nichts von ihrer Erkrankung. Zöliakie kann in **jedem Lebensalter** das erste Mal auftreten. Am häufigsten erkranken Kinder im Alter von ein bis acht Jahren und Erwachsene zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr.

Bei der Zöliakie greifen Abwehrzellen Bestandteile des in der Nahrung enthaltenen Glutens an. Dabei setzen sie eine Immunreaktion in Gang, die zur **Entzündung der Dünndarm-Schleimhaut** führt. Infolge der Entzündung verkümmern die winzigen fingerförmigen Zotten, die auf der Darmschleimhaut sitzen, die Oberfläche verringert sich. Dadurch kann der Körper nicht mehr genügend Nährstoffe aus dem Darm aufnehmen. Es entstehen im Laufe der Erkrankung Nährstoffdefizite, die eine Reihe von Beschwerden auslösen. Die Ursachen für die Erkrankung sind noch nicht geklärt. Eine erbliche Veranlagung begünstigt allerdings die Entstehung der Gluten-Unverträglichkeit.

Die **Anzeichen** der Zöliakie sind sehr **vielfältig**: Kleinkinder bis zum vierten Lebensjahr leiden meist unter Appetitlosigkeit, Erbrechen, Durchfällen und Gewichtsabnahme. Typisch sind auch aufgeblähter Bauch, Weinerlichkeit und mangelndes Interesse am Spielen. Ältere Kinder klagen häufig über Bauchschmerzen, Durchfälle oder Verstopfung. Auch Kleinwuchs oder eine verzögerte Pubertät können Zeichen der Erkrankung sein. Im Erwachsenenalter zählen Eisen- und Calciummangel, Zyklusstörungen bei Frauen oder ein verfrühter Beginn der Wechseljahre zu den Symptomen.

Gehen Sie bei einem Verdacht auf Zöliakie zum Arzt. Um die **Diagnose** zu stellen, werden z.B. Antikörper aus dem Blut bestimmt. Ist das Ergebnis positiv, muss es durch eine Dünndarmbiopsie abgesichert werden.

Steht die Diagnose fest, ist es notwendig, dass die Betroffenen ihre **Ernährung umstellen und glutenfrei essen**. Nur so regeneriert sich die entzündete und abgeflachte Dünndarmschleimhaut wieder. Schon beim Verzehr von kleinsten Glutenmengen setzt die Schädigung erneut ein. Wer sich strikt an eine glutenfreie Diät hält, hat dagegen in der Regel keine Beschwerden.

Mittlerweile gibt es eine **große Auswahl an glutenfreien Lebensmitteln**. Erhältlich sind sie direkt bei den Herstellern, in Reformhäusern und größeren Naturkostläden. Auch in Supermärkten und Drogerien nimmt das Angebot an glutenfreien Produkten zu. Wer unter Zöliakie leidet, braucht also nicht auf Brot, Nudeln, Kuchen und Süßigkeiten verzichten. Seit Ende 2005 müssen glutenhaltige Zutaten auf der Zutatenliste verpackter Produkte angegeben werden.

von Dr. Breu, Leiter des Gesundheitsamtes Weilheim-Schongau

Weitere **Informationen und Antworten** zum Krankheitsbild, der Diagnose, der Behandlung und vor allem zu glutenfreier Ernährung erhalten Sie im **Gesundheitsamtes, Gebäudes II** des Landratsamtes Weilheim-Schongau, Stainhartstr. 7, sowie im 2. Stock der **Dienststelle Schongau**, Schlossplatz 1.



Quelle: <http://www.apotheken-umschau.de/multimedia/294/293/24/83289964561.jpg> (Bild)