



Zöliakie

Zöliakie (früher auch Sprue) genannt, ist die **lebenslange Unverträglichkeit gegen Gluten**. Gluten ist ein Klebereiweiß, das in den meisten Getreidesorten enthalten ist. Bei Menschen, die eine Veranlagung dazu haben, kann die Aufnahme von glutenhaltigen Lebensmitteln eine allergieähnliche Reaktion im Darm auslösen. Diese Autoimmunreaktion führt zu einer besondere Form einer Entzündung des Dünndarms mit Schädigung der Darmschleimhaut mit Verlust der mikroskopisch kleinen Falten (der sogenannten Zotten). Dadurch verringert sich die funktionsfähige Oberfläche des Dünndarms. Das führt zu einer Verdauungsstörung, was unterschiedliche Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung, Gewichtsverlust, Müdigkeit und Übelkeit machen kann. Viele Patienten haben aber keine oder kaum Beschwerden.

Vor allem kommt es aber im Laufe der Krankheit zu ernsthaften Mangelerscheinungen wie z.B. Eisenmangel und Vitaminmangel. Wird die Krankheit nicht behandelt, besteht das Risiko, dass sich nach Jahren eine besondere Form von Lymphknotenkrebs im Dünndarm entwickelt.

In Deutschland sind etwa 1 von 500 Personen von der Krankheit betroffen. Da immer auch eine genetische Veranlagung vorliegt, sind etwa 5 bis 10 % der Verwandten 1. Grades eines Familienmitgliedes mit Zöliakie ebenfalls betroffen.

Die Diagnose wird durch die feingewebliche Untersuchung einer Gewebeprobe aus dem Dünndarm gestellt, die bei einer **Magenspiegelung** entnommen wird. Unter dem Mikroskop sieht man eine „Zottenatrophie“, d.h. eine Zerstörung des normalen Schleimhautaufbaus. Wesentlich ist außerdem die Bestimmung von bestimmten Blutwerten (Blutbild, Eisen, Leberwerte, Calcium, Vitamine), vor allem die Bestimmung der sogenannten **Gewebstransglutaminase-Antikörper** (GTG-Antikörper). Bei Entdeckung der Krankheit sind die GTG-Antikörper meist in großer Menge im Blut nachweisbar. Unter einer glutenfreien Diät normalisieren sie sich in einigen Monaten. Die Höhe der GTG-Antikörper ist deshalb ein guter Test im Verlauf der Krankheit und sollte etwas einmal jährlich kontrolliert werden.

Es gibt nur eine einzige Behandlung der Zöliakie: **Glutenfreie Ernährung**. Unter einer konsequenten Umstellung der Nahrung kommt es fast immer zu einer raschen und vollständigen Erholung der Darmschleimhaut. Dann kann sich der ganze Mensch vollständig erholen, denn auch die Mangelerscheinungen gehen alle wieder weg. Die glutenfreie Ernährung ist allerdings nicht einfach und muss lebenslang beibehalten werden. Vor allem am Anfang ist der Umstieg zur vollständig glutenfreien Ernährung oft schwierig. Medikamente zur Behandlung der Zöliakie gibt es bisher nicht.

DR. FRANZ JOSEF HEIL
Facharzt für Innere Medizin
Proktologie Diabetologie

DR. JAN ROBERT MÜLLER
Facharzt für Innere Medizin
und Gastroenterologie

Fachärztliche Praxis mit Tätigkeitsschwerpunkten:
Magen-Darm-Krankheiten
Enddarmkrankheiten
Leberkrankheiten
Magenspiegelung
Darmspiegelung
Ultraschall

Anschrift
Fachärztegemeinschaft am
St. Nikolaus-Stiftshospital
Ernestus-Platz 1
56626 Andernach

Tel 02632 949030
Fax 02632 949031
info@gastro-andernach.de
www.gastro-andernach.de



Richtige Ernährung bei Zöliakie:

Die meisten Getreidesorten enthalten Gluten, so dass sie vollständig aus dem Speiseplan gestrichen werden müssen:

- Weizen, Gerste, Roggen
- Dinkel, Urkorn, Triticale, Grünkern, Einkorn

Lebensmittel, die glutenhaltige Getreidesorten enthalten:

- Mehl, Grieß, Müsli, Kleie, Weizenkeime, Weizenstärke
- Nudeln, Spätzle und andere Teigwaren, Pizza, Gnocchi, Semmelknödel
- Brot, Brötchen, Knäckebrötchen, Zwieback
- Kuchen, Plätzchen, Teilchen, Waffeln, Gebäck
- Müsliriegel, Kekse, Salzstangen, Knabbergebäck
- Bier, Malzbier, Spirituosen auf Getreidebasis
- Malzkaffee, Malzbonbons
- Fertigliefmittel mit glutenhaltigen Zutaten (Zutatenliste lesen!)
- Puddingpulver, Verdickungsmittel in Soßen, Paniermehl
- Manche Wurstsorten

Erlaubt sind:

- Mais, Maismehl, Mais-Gries (Polenta)
- Hirse, Buchweizen, Sesam
- Kartoffeln, Gemüse (alle Sorten)
- Reis, Soja
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Fisch, Eier
- Öl, Fett (Butter, Margarine)
- Kaffee, Tee, Säfte
- Als "glutenfrei" ausgewiesene Lebensmittel
- (mit Einschränkungen: Hafer, deshalb nur nach Absprache mit dem Arzt!)



Glutenfrei



Weitere Information:

Die glutenfreie Ernährung ist nicht einfach und muss lebenslang beibehalten werden. Vor allem am Anfang ist der Umstieg zur glutenfreien Ernährung oft schwierig. Hier können die Hilfe einer Ernährungsberatung und der Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe sehr hilfreich sein.



**Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.**

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
Filderhauptstr. 61, 70599 Stuttgart
www.dzg-online.de, Tel.: 0711 454514,

Deutsche Zöliakie Gesellschaft vor Ort:

Brigitte Pohling, 56242 Kruft, Frankenstr. 10, Tel. 02652 6347



HAMMERMÜHLE GmbH
Hauptstrasse 181, 67489 Kirrweiler
www.hammermuehle-shop.de