



## Zöliakie

### Was ist Zöliakie?

Die Zöliakie ist eine lebenslange chronische Erkrankung des Dünndarms, die bei Personen mit entsprechender genetischer Veranlagung durch Gluten hervorgerufen wird. Allergische Reaktionen verursachen dabei Schleimhautschädigungen im Dünndarm. Dies führt zu abdominellen Beschwerden, Fehlverdauung von Nährstoffen oder Symptomen an extraintestinalen Organen.

Gluten, auch Gliadin genannt, ist ein Getreideeiweiß und kommt in Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste vor.

Durch die konsequente Meidung dieser Getreidearten und der daraus hergestellten Lebensmittel bilden sich die Schäden an der Schleimhaut im Darm zurück und die Symptome verschwinden.

Früher hat man zwischen einer Zöliakie beim Kind und einer einheimischen Sprue beim Erwachsenen unterschieden. Heute fasst man die Erkrankung unter dem Begriff Zöliakie zusammen.

### Häufigkeit:

In Deutschland tritt die Zöliakie zwischen 1:270 – 1:500 auf. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

### Symptome:

Bei einem gesunden Darm wird die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut durch vielfache Auffaltungen, die sogenannten Zotten, vergrößert um eine möglichst vollständige Aufnahme der Nahrungsbestandteile ins Blut zu gewährleisten. Bei der Zöliakie werden die Zellen der Dünndarmschleimhaut geschädigt, bei fortgeschrittener Krankheit bilden sich die Darmzotten vollständig zurück, so dass die Resorptionsfläche für Nährstoffe, deutlich reduziert wird. Ein großer Teil der Nährstoffe geht über den Darm verloren.

Die Beschwerden bei der **symptomatischen** Zöliakie sind individuell und eine Folge der verminderten Verdauung und Resorption von Nährstoffen. Erwachsene reagieren mit Gewichtsverlust, häufigen Stuhlentleerungen und Blähbauch, z. T. aber auch mit Verstopfung. Müdigkeit und Erschöpfung können Zeichen eines Eisenmangels sein, Nervosität und Schlafstörungen sind bedingt durch einen Vitamin B-Mangel. Fahle teigige Haut, Muskel- und Knochenschmerzen, Gelenkbeschwerden, Blutungsneigungen und Schmelzdefekte der Zähne können weitere Symptome sein.

Bei der **subklinischen Zöliakie** findet man eine geschädigte Darmschleimhaut, die Betroffenen haben aber keine Beschwerden. Diese Form der Zöliakie wird zufällig im Rahmen einer gastrokopischen Untersuchung diagnostiziert und ist behandlungsbedürftig.

Die **potenzielle Zöliakie** bezeichnet eine Verlaufsform, bei der Personen einen hohen Antikörperspiegel aber keine Veränderungen der Darmschleimhaut aufweisen. Bei ihnen kann sich unter Fortsetzung einer glutenhaltigen Ernährung eine manifeste Zöliakie entwickeln.

### **Diagnose:**

Die Diagnose erfolgt durch eine Blutuntersuchung und Dünndarmbiopsie. Mittels Bluttest wird festgestellt, ob bestimmte, für die Sprue typische Abwehrstoffe (Antikörper) vorhanden sind. Die Diagnosebestätigung erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie. Hierbei werden Gewebeproben an vier bis sechs Abschnitten aus dem Dünndarm entnommen und mikroskopische auf eine Zottenatrophie untersucht.

1. Bestimmung der Transglutaminase-IgA-Antikörper und Gesamt-IgA  
alternativ Endomysium-IgA-Antikörper
2. Bei niedrigem Gesamt IgA: Bestimmung von Transglutaminase IgG-Antikörper  
oder IgG-Antikörper gegen deamidierte Gliadinpeptide

Da Nährstoffdefizite häufig zu beobachten sind, sollte gemäß den Leitlinien die Bestimmung folgender Laborparameter erfolgen:  
differenziertes Blutbild, Ferritin, Folsäure, Vit. B12 (Methylmalonsäure), Zink, Calcium, Vit. D, TSH, GOT/GPT

### **Ernährungstherapie:**

Auch heutzutage stellt die glutenfreie Ernährung die einzig bekannte Therapie der Zöliakie dar. Das Prinzip besteht in einer **konsequenten Meidung** aller glutenhaltigen Getreidesorten wie **Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste**. Außerdem müssen Lebensmittel, die aus oder mit diesen Getreidearten hergestellt sind, gemieden werden. Aus allen anderen Lebensmitteln lässt sich ein abwechslungsreiches und schmackhaftes Essen, mit allen lebenswichtigen Nährstoffen zusammenstellen.

Neben Einhaltung der Ernährungsrichtlinien müssen bestehende Nährstoffdefizite ausgeglichen werden. Es muss berücksichtigt werden, dass die geschädigte Darmschleimhaut zunächst in ihrer Resorptionsfähigkeit noch deutlich eingeschränkt ist. Die defizitären Nährstoffe müssen dann parenteral supplementiert werden. Dauerhaft sollten die Betroffenen aber versuchen, über eine gesunde und nährstoffreiche Ernährung ihren Bedarf zu decken.

Da Gluten von der Lebensmittelindustrie als Binde- und Verdickungsmittel oder als Trägersubstanz von Aromen, Farbstoffen, Vitaminen und Geschmacksverstärkern eingesetzt wird, kann Gluten „versteckt“ in Lebensmitteln enthalten sein. So können z. B. Schokolade, Pommes frites, Wurst oder auch Senf Gluten enthalten. In der folgenden Tabelle finden sie glutenfreie, glutenhaltige und riskante Lebensmittel (solche, die Gluten enthalten können) gelistet.

Bei dauerhafter Einhaltung einer glutenfreien Ernährung gelingt die Regeneration der abgeflachten Darmschleimhaut wieder vollständig. Dennoch muss diese Diät lebenslang eingehalten werden, da sich die Unverträglichkeit gegen das Getreideeiweiß nicht verliert. Wird bei Beschwerdefreiheit die Diät abgebrochen, können Komplikationen auftreten, die sich oft erst nach längerer Zeit auswirken. Deshalb sollte die Ernährung immer wieder auf eine korrekte Durchführung überprüft werden.

Zu Beginn der Therapie können aufgrund der flachen Darmzotten und der eingeschränkten Resorptionsfähigkeit zusätzliche Maßnahmen erforderlich sein:

- Meidung blähender Speisen und Lebensmittel
- Verteilung der Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen
- Milchzuckerfreie Ernährung bei einer Laktoseintoleranz
- bei gestörter Fettverdauung: Einsatz von Enzympräparaten, evtl. auch Verwendung von MCT-Fetten

### **Kennzeichnung von glutenhaltigen Lebensmitteln:**

Seit November 2005 ist die lückenlose Kennzeichnung glutenhaltiger Getreide und daraus hergestellter Erzeugnisse Pflicht. Als glutenfrei gilt ein Lebensmittel mit max. 20 ppm (2 mg / 100 g) Gluten, bezogen auf das abgegebene Erzeugnis.

Liegt der Glutengehalt für Glukose und Maltodextrin auf Weizenbasis, Glukosesirup auf Gerstenbasis und Destilate aus Getreide < 20 ppm Gluten im abgegebenen Erzeugnis, entfällt die Allergenkennzeichnungspflicht. Manche Hersteller kennzeichnen dennoch z. B. mit Glukosesirup (Weizen), was für Verunsicherung beim Betroffenen führen kann und womöglich in der Lebensmittelauswahl unnötig einschränkt.

Dagegen muss Weizenstärke in der Zutatenliste immer gesondert ausgewiesen werden, auch wenn der Anteil < 20 ppm Gluten im abgegebenen Produkt beträgt und es sich um ein glutenfreies Nahrungsmittel handelt.

Für lose verkaufte Ware gibt es seit 2014 eine Kennzeichnungspflicht für allergene Zutaten.

Die jährlich aktualisierte „**Aufstellung glutenfreier Lebensmittel**“, erhältlich durch die Mitgliedschaft bei der Deutschen Zöliakiegesellschaft, schafft für den Betroffenen Sicherheit beim Einkauf.

### **Informationen und Hilfe:**

Dt. Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG)

Kupferstraße 36

70565 Stuttgart

Tel.: 0711 / 459981-0

Fax: 0711 / 459981-50

[www.dzg.-online.de](http://www.dzg.-online.de)

E-mail: [info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)

**Quelle:** „Zöliakie – das Chamäleon der Medizin“

Stephanie Baas

DZG Stuttgart

## Aufstellung glutenfreier, riskanter und glutenhaltiger Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	glutenfrei	riskant	glutenhaltig
<b>Getreide</b>	Reis, Mais, Hirse, Hafer, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff, Wildreis	Fertigprodukte (Suppen, Soßen, ...)	Weizen, Gerste, Roggen, Grünkern, Dinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut
<b>Getreideprodukte</b>	Hafer-, Reis-, Hirseflocken, Maizgrieß (Polenta), Reis- und Kartoffelstärke, Sojamehl, Buchweizenmehl, Johannisbrotkernmehl, glutenfreie Brot und Backwaren sowie Mehlmischungen und Teigwaren	Reiswaffeln, Popcorn, Cornflakes, Fertigprodukte, Stärkemehle, Puddingpulver	Brot und Backwaren, Gebäck, Grieß, Graupen, Bulgur, Couscous, Grütze, Mehle aus glutenhaltigem Getreide, Teigwaren, Semmelknödel, Pizza, Weizenkeime, Schrot, Kleie, Paniermehl
<b>Gemüse / Hülsenfrüchte</b>	Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte (frisch, gefroren und getrocknet), Tapioka, Kartoffeln, Gemüsekonserven ohne Zusätze	Gemüsefertiggerichte, Rösti, Kartoffelchips	Kartoffelknödel, Püree, Krokettenspulver, Gerichte mit Getreide, paniertes und bemehltes Gemüse
<b>Obst / Nüsse / Samen</b>	Alle Obstsorten – frisch, gefroren, getrocknet, Obstkonserven ohne Zusätze, Nüsse und Samen, Kastanien	Kandierte Früchte, Fruchtfüllungen, Obstbreie, gewürzte Nüsse und Samen, Studentenfutter, Nussfüllungen	bemehltes Trockenobst, Obstkonserven mit Zusätzen
<b>Milch und Milchprodukte / Käse</b>	Milch, Naturjoghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Molke, Quark, Sahne, Sauerrahm, Käse ohne Zusätze	Cremes und Puddings, Produkte mit Früchten- oder Kräutern, Lightprodukte, Joghurt- und Quarkerzeugnisse, Kondensmilch, Sprühsahne, Lightkäse, Schimmelkäse, Harzer Käse, Kräuter- und Kochkäse, Schmelzkäse, Käsezubereitungen, geriebener oder gewürfelter Käse (Trennmittel!)	Joghurt mit Müsli oder Getreidezusätzen, Fertiggerichte mit Käse
<b>Fleisch / Geflügel / Fisch / Ei</b>	Ungewürzte, unpanierte Frisch- oder Tiefkühlware, Fischkonserven - naturbelassen oder in Öl eingelegt, Ei, Tofu	Fleisch und Wurstwaren, geräucherte Fleisch und Wurstwaren, Fertiggerichte und Fertigsoßen mit Fleisch oder Fisch, Fisch- oder Fleischkonserven mit Soßen und Gewürzen	Fisch oder Fleisch – paniert, bemehlt oder mit glutenhaltigen Soßen versehen, Leberknödel, Hackbraten, Frikadellen

<b>Fette und Öle</b>	Öle, Butter, Schmalz, Margarine	Öle mit Kräuter- und Gewürzzusätzen, Kräuterbutter, Halffetterzeugnisse, Light-Produkte, Mayonnaise	
<b>Lebensmittelgruppe</b>	<b>glutenfrei</b>	<b>riskant</b>	<b>glutenhaltig</b>
<b>Süßigkeiten / Süßungsmittel</b>	Honig, Marmelade, Zucker, Sirup, Süßstoff	Vanillezucker, Gelierzucker 1:2, Gelierzucker 1:3, Süßstoff (Pulver / Tabletten), aromatisierter Traubenzucker, Schokolade, Kakao, Bonbons, Eis, Kaugummi, Nussnougatcreme, Ahornsirup, Nussmus, Marzipan, Gummibärchen, Nussriegel, Kuvertüre, Glasuren	Schokolade mit Ceralien, Kekse, Knabberartikel, herkömmliche Müsliriegel
<b>Kräuter / Gewürze / Sonstiges</b>	Alle reinen Gewürze und Kräuter in frischer gefrorener oder getrockneter Form, klarer Essig, Balsamico-Essig	Fleischextrakt, Brühwürfel, Sojasoßen, Salatsoßen, Würzsoßen, Gewürzmischungen, Currypulver, Gewürzzubereitungen, Gewürzsalz, Senf, Meerrettich, Ketchup, Kräuteressig, Gelatine, Backpulver, Trockenhefe, Tortenguss	
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, Tee ohne Aromastoffe, Bohnenkaffee, reine Fruchtsäfte, Fruchtnektare, Fruchtsirup, Säfte, Wein, Sekt, Weinbrand, klare Spirituosen	Kakaogetränke, Milchwischgetränke, Instant-Getränke, Kaffeepads, Fruchtsaftgetränke, Limonaden, Brausen, aromatisierte Teesorten, Liköre, Whisky, Glühwein	Bier, Malzgetränke, Getreidekaffee