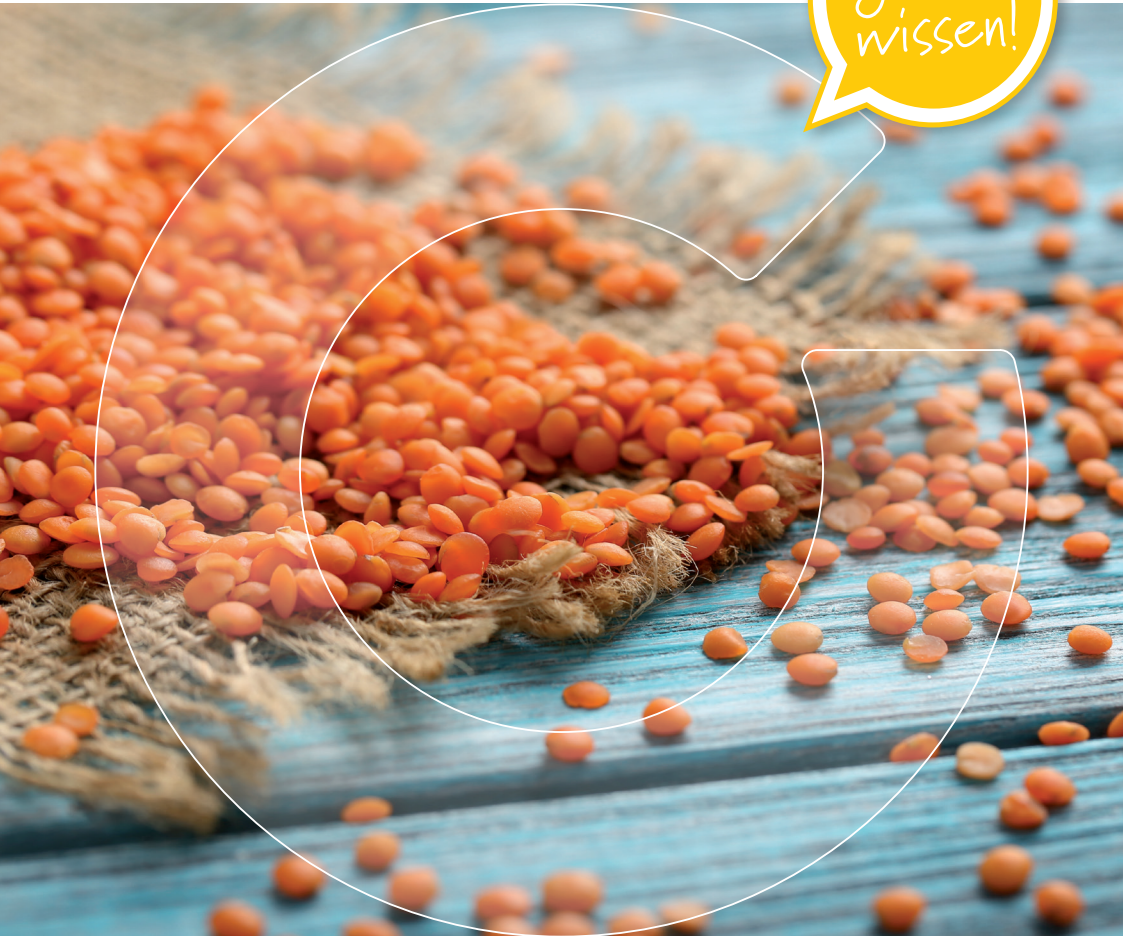


# Zöliakie

gut zu  
wissen!





# Richtige Ernährung bei Zöliakie



Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, genauer gesagt der Dünndarmschleimhaut. Tritt sie erst im Erwachsenenalter auf, nennt man sie „Einheimische Sprue“, die zirka 1 Prozent der Österreicher betrifft. Eine Austestung erfolgt mittels aufwändiger Methoden im Krankenhaus.

## Ursache

Die Ursache der Zöliakie liegt in der Unverträglichkeit von Gluten (auch Gliadin genannt). Gluten ist ein Getreideeiweiß, das in folgenden Getreidesorten vorkommt:

- Weizen
- Dinkel
- Grünkern
- Roggen
- Gerste
- Triticale
- Kamut
- Einkorn
- Emmer

Der Dünndarm leitet Nährstoffe aus dem Darm in das Blut weiter. Bei einem gesunden Darm wird die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut durch viele Faltungen und Ausstülpungen, die sogenannten Darmzotten, vergrößert. Dadurch kann der Darm Nahrungsmittelbestandteile wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe sehr gut aufnehmen.

Durch das Gluten werden bei Zöliakie-Betroffenen die Schleimhautzellen geschädigt. Im Verlauf der Krankheit und ohne angepasste Ernährung bilden sich die Dünndarmzotten zurück (Zottenatrophie). Die Folge ist eine eingeschränkte Nährstoffaufnahme aus dem Darm (Malabsorption), da die Oberfläche des Darms immer kleiner wird.

Nährstoffe, wie Vitamine und Spurenelemente (vor allem Eisen, Kalzium, Folsäure, Vitamin B12, fettlösliche Vitamine) können nur mehr sehr stark eingeschränkt aus dem Dünndarm aufgenommen werden. Es kommt zu einem Nährstoffmangel.



## 4 Richtige Ernährung bei Zöliakie

### Symptome

Mögliche Symptome bei Kindern können neben einer verzögerten Entwicklung sein:

- Durchfall/Verstopfung
- Gastrointestinalen Blutungen
- Blähungen
- Krämpfe
- Übelkeit
- Gewichtsverlust
- unspezifische Symptome:
  - Migräne
  - Depressionen
  - Nervosität

Bei Jugendlichen und Erwachsenen sind die Symptome der Zöliakie bzw. der Sprue oft unspezifisch. Mögliche Symptome neben der Malabsorption können sein:

- Gewichtsverlust
- Unfruchtbarkeit
- Zahnschmelzdefekte
- Muskelschmerzen
- Osteoporose
- Neurologische Erkrankungen
- Geschwüre der Mundschleimhaut, des Dünndarms und der Speiseröhre
- Laktoseintoleranz
- Gelenksbeschwerden

### Diagnose

Die Zöliakie tritt familiär gehäuft auf, es muss also eine genetische Veranlagung vorhanden sein. Die Befragung von Familienmitgliedern auf eine mögliche Erkrankung ist daher in vielen Fällen sehr hilfreich.

Für eine Diagnose können serologische Tests auf Antikörper gegen Gluten durchgeführt werden. Eine sichere Diagnose erfolgt aber durch den mikroskopischen Nachweis der zerstörten Dünndarmzotten. Das bedeutet, dass eine Magen-Darm-Spiegelung durchgeführt werden muss. Dabei entnimmt der Arzt Gewebeproben und analysiert sie mikroskopisch. Hier stellt sich dann heraus, wie schwer sich die Zöliakie schon manifestiert hat (nach den sogenannten MARSCH-Kriterien). Die Diagnose kann nur gestellt werden, wenn im Vorfeld keine Diät gehalten wurde. Eine voreilige, glutenfreie Diät ist also kontraproduktiv.

Obwohl im Blut mancher Patienten Antikörper gegen das Gluten zu finden sind, handelt es sich nicht um eine Allergie.

gut zu wissen!

## Therapie

Die einzige Möglichkeit, die Zöliakie zu behandeln, liegt in der konsequenten Meidung von glutenhaltigen Lebensmitteln. Betroffene müssen sich Lebensmittel und deren Zutatenliste sehr sorgsam anschauen, denn glutenhaltige Zusätze kommen in Speisen vor, in denen man sie gar nicht erwarten würde, wie z. B. Sojasauce oder Bier. In der Anfangsphase der Therapie sollte auch Laktose gemieden werden, da oftmals auch eine Laktoseintoleranz besteht. Nach der Regeneration der Darmschleimhaut werden in den meisten Fällen Milchprodukte wieder vertragen. Aufgrund der Fettabsorptionsstörung wird auch die Aufnahme mittelkettiger Triglyceride (MCT-Fette) und eine zusätzliche Gabe von fettlöslichen Vitaminen (Vitamine A, D, E, K) sowie den verschiedenen Mineralstoffen empfohlen.

**Tipp:** Die einzige Therapie ist ein lebenslanger Verzicht auf Gluten. Lassen Sie sich fachärztlich oder von einer Diätologin oder einem Diätologen beraten!

Wenn man sich an die Diät hält, erholt sich die Darmschleimhaut wieder. Die Symptome werden weniger und verschwinden teilweise gänzlich. Auch eine begleitende Laktoseintoleranz kann sich gänzlich zurückbilden. Wird die Therapie nicht eingehalten bzw. nach einiger Zeit wieder eingestellt, schreitet die Zottenatrophie fort und schwere Erkrankungen können die Folge sein.

## Richtige Ernährung

### Glutenhaltige Getreidesorten:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Dinkel
- Grünkern
- Einkorn
- Emmer
- Urkorn
- Kamut
- Bulgur
- Couscous
- Triticale

### Getreidesorten, die kein Gluten enthalten:

- + Mais
- + Reis
- + Hirse
- + Amaranth
- + Quinoa
- + Buchweizen (= Knöterichgewächs, kein Getreide, nicht mit Weizen verwandt)



## 6 Richtige Ernährung bei Zöliakie

**Tipp:** Spezielle glutenfreie Produkte wie z. B. Brot, Nudeln, ... können in vielen Supermärkten gekauft werden.

### Lebensmittelauswahl bei Zöliakie

#### Zu meidende Lebensmittel:

- Alle Produkte, die Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel beinhalten, z. B.:
- herkömmliche Brot und Backwaren, Teigwaren
  - Knabbergebäck, Cornflakes, Fertiggerichte
  - Saucen, Dressings, Ketchup, Konserven, ...
  - Bier, lösliche Kaffees, Malzgetränke
  - Fettthaltige Süßigkeiten wie Pralinen, Nougat, Marzipan, ...



- Milchprodukte (mit Therapiebeginn vermeiden wegen evtl. sekundärer Laktoseintoleranz; nach Regeneration der Dünndarmschleimhaut langsam steigern)

#### Geeignete Lebensmittel:

- + Kartoffeln
- + Produkte aus Reis-, Mais- und Kartoffelstärke
- + Buchweizen-, Kastanien-, Hirsemehl
- + Saaten (Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne)



- + Soja- und Sojaprodukte
- + Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen, Bohnen, Erdnüsse
- + Maniok
- + Alle Produkte mit „Ersatzbindemitteln“ aus Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Eiweiß, Tragant
- + Native Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, usw.
- + Käse, Fleisch- und Wurstwaren, wenn ohne Gluten zubereitet

Betroffene sollten das Etikett eines Produktes immer genau überprüfen. Gluten bzw. glutenhaltige Produkte müssen in der Zutatenliste angeführt sein.

gut zu wissen!

## Weizenallergie

Bei der Weizenallergie handelt es sich um eine allergische Reaktion des Körpers auf Weizeneiweiß. Zöliakie ist hingegen eine Erkrankung des Dünndarms. Andere Getreidesorten, die bei der Zöliakie ebenfalls gemieden werden müssen, werden bei einer Weizenallergie mehr oder weniger gut vertragen.

Die Häufigkeit von Allergien auf Getreidesorten in der Bevölkerung hängt mit der Verzehrshäufigkeit zusammen. In Asien wird sehr viel Reis gegessen, daher gibt es viele Reisallergiker. In den USA steht Mais an erster Stelle und in unseren Breiten wird am häufigsten auf Weizen allergisch reagiert.

Zöliakie ist keinesfalls mit Weizenallergie gleichzusetzen!

## Lebensmittelauswahl bei einer Weizenallergie

### Zu meidende Lebensmittel:

- Weizenmehle und Weizenvollkornmehle
- Weizenkleie, Weizenstärke
- Weizenkeimöl, Weizenbier
- Bindemittel, Stärke, Semmelmehl, Malz
- Vorsicht bei verarbeiteten Lebensmitteln



### Geeignete Lebensmittel:

- + Hafer, Gerste, Roggen
- + Mais, Reis, Buchweizen, Hirse
- + Quinoa, Amaranth
- + Kartoffelstärke, Sojamehl, Guarkernmehl und Johannisbrotkernmehl



Dinkel und Kamut sind uralte Weizenformen, die sich im Geschmack unterscheiden. Dinkel schmeckt leicht nach Nuss. Nach neueren Untersuchungen sollen 80 Prozent des Dinkelaiweißes mit Weizeneiweiß identisch sein, trotzdem wird auffällig häufig Dinkel besser vertragen als Weizen. Es wäre daher empfehlenswert, neben der Reaktion auf Weizen auch die Reaktion auf Dinkel (und Kamut) abzuklären.

Auch Grünkern (unreif geernteter gedarrter Dinkel) wird von den meisten Weizenallergikern vertragen, nur in seltenen Fällen kann es auch hier zu Überempfindlichkeiten kommen.



**Österreichische  
Gesundheitskasse**

[www.gesundheitskasse.at](http://www.gesundheitskasse.at)

Druck: BTS, Engerwitzdorf