



# Zöliakie: krank durch

Immer mehr Menschen vertragen Gluten nicht, ein Eiweiss, das in Weizen und anderen Getreidesorten enthalten ist. Die bis heute einzige Therapie ist das Meiden bestimmter Lebensmittel. Wird die Therapie nicht strikt eingehalten oder die Zöliakie nicht erkannt, erhöht sich das Risiko für weitere Erkrankungen.

von Helen Weiss\*

Nicht nur in Backwaren und Teigwaren ist Gluten enthalten, sondern versteckt auch in vielen Fertiggerichten, Fertigsaucen, Schokoriegeln und sogar in Kartoffelchips.

**Z**öliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, ausgelöst durch eine Glutenunverträglichkeit.

Bei einer Einnahme von Gluten greift die Immunabwehr die Dünndarmschleimhaut an, was zu einer chronischen Entzündung führt. Der Körper kann Nährstoffe nicht mehr richtig aufnehmen, was zu vielfältigen Symptomen und Beschwerden führt, die bei den einzelnen Betroffenen sehr unterschiedlich sind. Entsprechend lange dauert es, bis eine Zöliakie erkannt wird, gemäss Statistik sind es 13 Jahre. «Die Dunkelziffer ist hoch», bestätigt Michael Fried, Direktor der Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie am Universitätsspital Zürich.

**Glutenunverträglichkeit nimmt zu**  
Nicht jeder Betroffene zeigt typische Symptome wie Durchfall, Bauchschmerzen und Gewichtsverlust. Auch Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Depressionen, Eisenmangel, Blutarmut oder das Ausbleiben der Menstruation können Anzeichen für eine Zöliakie sein. Die Glutenunverträglichkeit wurde lange als Kinderkrankheit eingestuft, deshalb wussten früher meist nur Kinderärzte darüber Bescheid. Auch heute sind gemäss Michael Fried noch nicht alle Ärzte genügend informiert: «Viele Ärzte denken fälschlicherweise, Zöliakie trete relativ selten auf.» Tatsächlich nehmen die Fälle zu. War vor 20 Jahren noch 1 von 1000 Europäern betroffen, ist es heute 1 von 100. Bei Zöliakie besteht eine erbliche Veranlagung. Es wurde beobachtet, dass bei Verwandten von Betroffenen die Krankheit gehäuft auftritt. In aktuellen Studien aus Finnland konnte gezeigt werden, dass 20 Prozent der Familienangehörigen von Zöliakiepatienten eine latente Zöliakie aufweisen. Dabei handelt es sich um eine Glutenunverträglichkeit, die sich erst im Lauf des Lebens entwickelt und nur bei glutenreicher Kost Beschwerden verursacht.

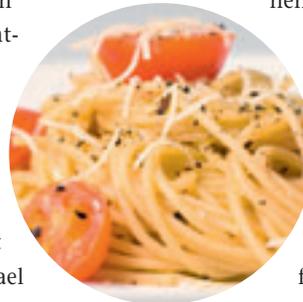


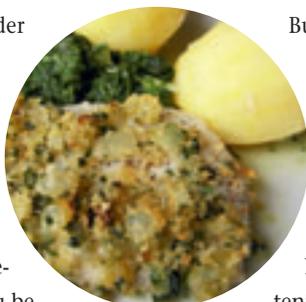


FOTO: ISTOCKPHOTO

# Getreide

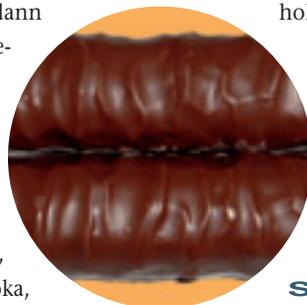
## Umfassend abklären

Heute wird Zöliakie auch dank besserer Diagnosemöglichkeiten vermehrt erkannt. Bis vor einigen Jahren war die Diagnose nur mit einer Dünndarm-Biopsie möglich, bei der Gewebe entnommen und mikroskopisch untersucht wird. Inzwischen steht bei Verdacht auch ein Test zur Verfügung, mit dem sich Antikörper im Blut nachweisen lassen. Doch dient dieser Test lediglich einer ersten Abklärung: Bei einem positiven Ergebnis ist eine Zöliakie wahrscheinlich, doch ist der Test kein Beweis. Umgekehrt kann bei negativem Befund eine Erkrankung nicht mit Sicherheit ausgeschlossen werden. Deshalb ist es entscheidend, die Vorgeschichte eines Patienten zu berücksichtigen und dabei auch auf unspezifische Beschwerden zu achten. Eine umfassende Abklärung ist deshalb so wichtig, weil eine nicht behandelte Zöliakie das Risiko für weitere Autoimmunerkrankungen sowie für Osteoporose und Lymphknotenkrebs erhöht.



## Lebenslange Diät

Wenn sich die Betroffenen strikt glutenfrei ernähren, erholt sich die Darmschleimhaut innerhalb einiger Wochen bis Monate. Die meisten unter ihnen können dann ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen leben. Als Alternative zu den glutenhaltigen Getreidesorten sind Hirse, Mais, Reis, Amarant, Tapioka, Buchweizen, Quinoa, Sojabohnen, Teff, Kastanie und Kochbanane erlaubt. Diese Nahrungsmittel sind jedoch deutlich teurer als vergleichbare Normalprodukte. Ein weiterer Nachteil ist, dass glutenfreie Backwaren weder knusprig noch besonders schmackhaft sind. Nach bisherigen Erkenntnissen muss die glutenfreie Ernährung lebenslang eingehalten werden und duldet keine Nachläss-



sigkeit. «Die sozialen Einschränkungen, die daraus entstehen, sind enorm», sagt Anita Dimas von der Interessengemeinschaft Zöliakie. Bereits geringe Mengen von Gluten beeinträchtigen die Darmschleimhaut nachhaltig, und es dauert oft Monate, bis sie sich wieder erholt. Der Besuch in einem Restaurant, das glutenfrei nicht strikt von glutenhaltigen Speisen trennt, kann daher leicht zu Bauchschmerzen oder Schlimmerem führen.

## Suche nach neuen Behandlungsmöglichkeiten

Das strikte Meiden von glutenhaltigen Nahrungsmitteln ist bis heute die einzige Therapie bei Zöliakie, die Wissenschaft forscht jedoch nach weiteren Behandlungsmöglichkeiten. Ein solcher Forschungsansatz ist derzeit die Enzymtherapie. Es gelang, Enzyme aus keimendem Getreide zu isolieren, die das Gluten in kleine Stücke spalten. Dadurch, so die Überlegung, würde das Gluten vom Immunsystem nicht mehr als solches erkannt, und

eine Entzündung könnte verhindert werden. Diese Untersuchungen werden aber vorerst nur im Labor gemacht.

Bei einer weiteren Therapieform aus Australien soll eine Immunisierung gegen Gluten durch eine Impfung erfolgen.

«Dieser Ansatz ist sehr interessant. Die Resultate von klinischen Studien müssen aber noch abgewartet werden», sagt Michael Fried. Nicht nur die Wissenschaft, auch die Nahrungsmittelindustrie sucht nach neuen Ansätzen. So könnten mit einem Glutenersatz, hergestellt aus glutenfreien Getreidesorten, bessere Backresultate und eine geschmackliche Verbesserung von glutenfreien Backwaren erreicht werden. Auch gibt es neue Züchtungen von Weizensorten, die kein zöliakieauslösendes Gluten enthalten. Doch bis diese Ansätze ausgereift sind, heisst es für die Betroffenen, sich weiterhin strikt an eine glutenfreie Diät zu halten.

\*Helen Weiss ist freischaffende Journalistin. Sie lebt in Basel.

## Hilfe zur Selbsthilfe

### IG Zöliakie

Die glutenfreie Ernährung ist eine patientengesteuerte Therapie. Das bedeutet, die Erkrankten sind selbst für die Einhaltung ihrer Diät verantwortlich. Deshalb ist es wichtig, dass sie sich bei Fragen an eine Anlaufstelle wenden können und Gelegenheit haben, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die IG Zöliakie der deutschen Schweiz informiert über alle Belange der glutenfreien Ernährung und das Leben mit Zöliakie:

IG Zöliakie  
Birmannsgasse 20, 4055 Basel  
Tel. 061-271 62 17 (9–11 Uhr)  
E-Mail: sekretariat@zoeliakie.ch  
Internet: www.zoeliakie.ch

#### Weitere Adressen:

- Association Romande de la Coeliakie  
www.coeliakie.ch
- Gruppo Celiachia della Svizzera Italiana  
www.celiachia.ch

- Zöliakie Jugendclub  
www.zoeliakieclub.ch
- Association Of European Coeliac Societies  
www.aoecs.org
- Coeliac Youth of Europe  
www.cyeweb.eu

#### Zöliakie-Kochkurse und glutenfreie Rezepte

- www.glutenfreie-rezepte.ch
- www.glutenfreiessen.ch
- www.glutenfrei-kochen.de
- www.glutenfrei-lebenswelt.de