



Zöliakie

Die folgenden Informationen sollen Ihnen als Grundlage zum Verständnis Ihrer Erkrankung und zu Ihrem erfolgreichen Umgang mit ihr dienen:

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und **Hafer** vor.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie-Betroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Auto-Immunreaktion der Darmschleimhaut**. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Aufgrund der zahlreichen Veränderungen, die eine Zöliakie für das eigene Leben bedeuten kann, ist auf eine sichere Diagnose besonderer Wert zu legen.

Ein **Bluttest** auf Transglutaminase-Antikörper, Endomysium-Antikörper und Gliadin-Antikörper gibt den ersten wichtigen Hinweis auf eine Zöliakie. Die endgültige Absicherung der Diagnose und die Stadieneinteilung erfolgen durch eine Dünndarmbiopsie.

Die heute übliche endoskopische **Dünndarmbiopsie** ist ungefährlich und dauert nicht länger als 10 –15 Minuten. Dabei wird eine Kamerasonde über den Mund, die Speiseröhre und den Magen in den Dünndarm geschoben („Magen-Spiegelung“). Mehrere Gewebeproben werden entnommen und anschließend histologisch untersucht.

Der **Antikörpertest** alleine kann eine Dünndarmbiopsie nicht ersetzen. Auch ein Stuhltest ermöglicht keine zuverlässige und sichere Diagnose.

Nur durch eine **lebenslange, strenge glutenfreie Ernährung** gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück und behält sie. Schon bei kleinsten Mengen von Gluten setzt die Schädigung erneut ein!

Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, lebt der Zöliakie-Betroffene in der Regel beschwerdefrei. Da es keine andere Möglichkeit zur Behandlung der Zöliakie gibt, muss der Betroffene seine Ernährung und evtl. auch seine Lebensweise grundlegend umstellen! Meist tritt jedoch bereits wenige Tage nach der Ernährungsumstellung eine spürbare Verbesserung ein. Die Zeit bis zur völligen Beschwerdefreiheit kann jedoch sehr unterschiedlich sein, abhängig u.a. vom Schädigungsgrad des Darms, Alter des Betroffenen und von anfänglichen (versteckten) Fehlern bei der Ernährung.

Solange die glutenfreie Ernährung eingehalten wird, ist Beschwerdefreiheit die Konsequenz. Da jedoch auch bei minimalen Mengen von Gluten der Dünndarm geschädigt wird, kann dies erneut zu Mangelerscheinungen und Krankheitsanzeichen führen. Oft treten die merkbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät, manchmal erst nach Jahren, wieder auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Erkrankungen führen, die dann einer Heilung wesentlich schlechter zugänglich sind. Bei solchen Ernährungsfehlern kann es auch zu komplizierteren Verlaufsformen und langfristig zu erheblichen Spätfolgen kommen, wie z. B. Osteoporose und Nervenschäden.

Welche Lebensmittel sind glutenfrei und können unbedenklich gegessen werden?

In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel glutenfrei:

- Obst und Gemüsesorten
- Kartoffeln, Salate
- Milch, Naturjogurt
- Buttermilch, Quark
- Butter, Frischkäse natur
- Naturkäse
- Pflanzenöle
- Fleisch
- Fisch und Meeresfrüchte
- Zucker
- Honig, Konfitüre, Marmelade, Ahornsirup
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- reine Gewürze u. Kräuter
- Eier

Eine reine Konservierung der Produkte wie das Pasteurisieren von Milch, das Tiefkühlen von Obst und Gemüse oder das Trocknen von Kräutern beeinflussen den Glutengehalt nicht.

Glutenfrei sind auch die folgenden Getreide:

- Reis, Mais, Wildreis
- Hirse, Buchweizen
- Amaranth, Quinoa

Diese Getreide sollen immer als ganze Körner gekauft werden und vor der Weiterverarbeitung und dem Verzehr durchgesehen werden, ob sie vereinzelte glutenhaltige Körner enthalten. Glutenfreie Getreide dürfen nie auf einer Getreidemühle gemahlen werden, mit der auch glutenhaltiges Getreide gemahlen wird.

Auch die folgenden vor-verarbeiteten Produkte sind glutenfrei:

- Tofu, Sojamilch
- Mozzarella in Salzlake
- reine Fruchtsäfte, Wasser
- Wein, Sekt

Welche Nahrungsmittel sind glutenhaltig?

Bei der glutenfreien Ernährung sind folgende Getreidesorten grundsätzlich zu meiden:

- Weizen, Roggen
- Gerste, Hafer
- Grünkern, Dinkel
- Verwandte Getreidearten und Urkornarten (wie Kamut, Einkorn)

und alle daraus hergestellten Lebensmittel, wie z.B.:

- Mehl, Grieß
- Graupen, Stärke
- Flocken (Müsli)
- Paniermehl
- Teigwaren
- Brot, Brötchen, Baguette
- Gnocchi
- Paniertes Fleisch, Fisch
- Pizza, Nudeln, Knödel

Gluten ist z. B. auch enthalten in:

- Kuchen, Torten
- Blätterteigteilchen
- Hefestückchen
- Kekse, Müsliriegel
- Eiswaffeln
- Salzstangen
- Knabbergebäck
- Bier, Malzbier

Folgende Produkte können Gluten enthalten, müssen es aber nicht:

- Gebundene Saucen
- Suppen
- Fertiggerichte
- Pudding
- Pommes Frites, Kroketten, Kartoffelpuffer
- Wurst, Würstchen
- Frischkäsezubereitungen mit Kräutern
- Ketchup, Senf usw.
- Nuss-Nougat-Cremes
- Milchprodukte mit Frucht
- Fettreduzierte Produkte
- Chips, Flips & Co
- Eis, Schokolade
- Gewürzmischungen

Aus lebensmitteltechnologischen Gründen werden heute vielen Halbfertig- und Fertigprodukten glutenhaltige Zutaten zugegeben, wie z.B. Mehl, Weizenstärke, Weizenkleie oder auch direkt Gluten.

Der Grund dafür ist, dass Gluten viele für den Hersteller erwünschte Eigenschaften hat:

- Gluten geliert
- Gluten emulgiert (verbindet Fett mit Wasser)
- Gluten bindet Wasser
- Gluten stabilisiert
- Gluten ist ein guter Trägerstoff z.B. für Aromen

Leider sind die Produkte nicht immer gekennzeichnet mit: "Enthält Gluten" oder "Glutenfrei".

Wir empfehlen Ihnen, die tägliche Nahrungsmittelauswahl mit Hilfe einer Aufstellung glutenfreier Lebensmittel vorzunehmen (z.B. der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V.).

Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Küchenschränke und Ihre Lebensmittelvorräte:

Vorräte, die sicher glutenhaltig sind, sollten Sie sofort aussortieren. Vorräte, in denen Gluten enthalten sein kann, prüfen Sie bitte anhand der Lebensmittelaufstellung.

Für die glutenfreie Ernährung gibt es speziell hergestellte Lebensmittel. Für diese Produkte werden glutenfreie Rohstoffe verwendet. Die Auswahl an diesen speziell für die glutenfreie Ernährung geeigneten Lebensmitteln ist in den letzten Jahren wesentlich größer geworden. So müssen Sie nicht auf fertiges Brot, Nudeln, Kuchen, Süßigkeiten usw. verzichten. Es gibt z. B. Vollkornbrot, Weißbrot, Toast, Knäckebrot, Zwieback, spezielle Mehlmischungen für verschiedene Brotarten, Kuchen, Kekse, Weihnachtsgebäck, Pizzaböden, Spaghetti, Suppennudeln, Lasagneblätter und vieles mehr.

Erhältlich sind diese Produkte direkt bei den Herstellern (Versandweg) oder auch in Reformhäusern und größeren Naturkostläden.

Auch in Supermärkten und Drogeriemärkten nimmt das Angebot an glutenfreien Produkten erfreulicherweise stetig zu.

Es gibt eine Vielzahl glutenfreier Rezepte. Mit etwas Übung lässt sich auch mit glutenfreiem Mehl ein leckeres Brot / Kuchen zubereiten. Rezepte erhalten Sie z.B. über die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) und über die Hersteller glutenfreier Mehlmischungen.

Auch die Medikamente in der Hausapotheke sollten Sie überprüfen, um ggf. mit Ihrem Hausarzt oder uns eine glutenfreie Alternative zu suchen. Evtl. können Sie auch die "Aufstellung glutenfreier Arzneimittel" nutzen, die Sie im Rahmen eines Beitritts zur Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. erhalten.

Die Ernährungsumstellung ist entscheidend!

Sicherlich wird Ihnen die Umstellung auf glutenfreie Ernährung anfangs schwer fallen!

Bei Einhaltung der Diät werden Sie aber bald eine Besserung Ihres Befindens und Ihrer Beschwerden bemerken. Zusätzlich können Sie stolz darauf sein etwas in die Zukunft Ihrer Gesundheit zu investieren.

Nach einigen Wochen wird es Ihnen sicherlich schon leichter fallen, Ihre Ernährung glutenfrei zu gestalten und dennoch zu genießen!

Irgendwann wird die Einhaltung der glutenfreien Kost zu Hause dann zur Routine.

Probleme treten gelegentlich noch beim "Außer-Haus-Verzehr" (Restaurant, Kantine, Mensa, Einladungen bei Verwandten und Freunden usw.) auf. Aber auch hier werden Sie beim bewussten Umgang mit Ihrer Ernährung bald zum „Profi“ werden.

Damit Ihnen der Start in die Ernährungsumstellung etwas einfacher fällt, haben wir Ihnen nachfolgend eine Übersicht möglicher Nahrungsmittel im Tagesverlauf beigelegt.

Wir wünschen Ihnen bei der Umstellung Ihres Speiseplanes viel Erfolg und gute Besserung.

**Dr. R. Grüner / Dr. I. Seel
Gastroenterologen**

Die aufgeführten Informationen enthalten Auszüge aus Informationsmaterial der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Sie ersetzen kein ärztliches Beratungsgespräch. Auch wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Im Zweifelsfall fragen Sie bei uns nach!

Wir empfehlen Ihnen, sich zusätzlich auf der Website der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft zu informieren:

www.dzg-online.de

Ernährung in den ersten Tagen

Um Ihnen für die ersten Tage nach der Diagnose eine Hilfestellung zu geben, wie Sie Ihren Speiseplan zusammenstellen können, finden Sie hier einige Vorschläge für eine sichere glutenfreie Ernährung.

Frühstück

- Kaffee, reiner Schwarz-, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Milch, Buttermilch, Kaffeemilch, Kondensmilch, Honig oder Zucker zum Süßen.
- Glutenfreies Müsli, glutenfreies Brot, glutenfreie Brötchen
- Butter, Margarine, Honig, Marmelade, Konfitüre, Gelee
- Naturkäse (wie z.B. Edamer, Emmentaler, Gouda, Tilsiter, etc.)
- Speisequark

Zwischenmahlzeit

- Frischobst, Obstsalat aus frischem Obst
- Gemüserohkost (Karotten, Gurken, Paprika etc.)
- Naturjoghurt, Buttermilch, Speisequark, Fruchtquark, Fruchtjoghurt

Mittagessen

- Fruchtsaft, Fruchtnektar, Mineralwasser
- Ungebundene Suppen, gebundene Suppen nur mit glutenfreier Stärke oder glutenfreiem Mehl angepöckelt
- Alle Blattsalate, alle Rohkostsorten in Essig-Öl-Marinade
- Naturgebratenes, gegrilltes Fleisch mit ungebundener Soße oder mit einer aus glutenfreiem Mehl gebundenen Soße
- Naturgebratener, gegrillter Fisch mit ungebundener Soße oder mit einer aus glutenfreiem Mehl gebundenen Soße
- Kartoffeln, Reis, Wildreis, Hirse, Quinoa, Polenta (aus Mais)
- Hülsenfrüchte (alle Sorten)
- Reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika), frische Kräuter
- Frisches Obst, Obstsalat aus frischen Früchten, Fruchtquark, Fruchtjoghurt

Zwischenmahlzeit

- Frischobst, Obstsalat aus frischem Obst
- Glutenfreie Kekse, glutenfreier Kuchen, glutenfreies Gebäck
- Fruchtquark, Fruchtjoghurt

Abendessen

- Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Milch, Buttermilch, Honig oder Zucker zum Süßen, Wein, Sekt, klare Schnäpse
- Glutenfreies Brot, glutenfreie Brötchen
- Butter, Margarine
- Naturkäse (Edamer, Gouda, Tilsiter, Emmentaler etc.)
- Speisequark
- Gemüserohkost (Karotten, Gurken, Paprika etc.)
- Ungebundene Suppen, gebundene Suppen nur mit glutenfreier Stärke oder glutenfreiem Mehl angepöckelt
- Alle Blattsalate, alle Rohkostsorten in Essig-Öl Marinade
- Selbstgemachter Milchreis, Grießbrei aus glutenfreiem Getreide (Reis, Mais, Hirse)

Literaturliste:

Publikationen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG), Kupferstr. 36, D 70565 Stuttgart, Telefon: 0711 / 45 99 81 0

- Bär, S.: **Glutenfrei durchs Leben**, Books on Demand, 2011, ISBN 3842329409
- Bersin, M.: **Buchweizen für Hobbybäcker**, Imprimerie St. Paul, ISBN 978-3-00-029717-5, zu beziehen unter: www.silberbuchweizen.de
- Blair, L.: **Glutenfrei backen**, Umschau-Buchverlag, 2007, ISBN 3-86528-126-5
- Buhmann, C.: **Glutenfrei kochen und backen**, AT-Verlag, 2008, ISBN 3-03800-440-5
- Feyerer, G.: **Besser leben mit Weizenallergie + Zöliakie**, Oesch, 2008, ISBN 3-0350-5070-8
- Hagestedt, I; Dr. Freundner-Hagestedt, S.: **Vielfältig genießen bei Zöliakie**, Schlütersche, 2011, ISBN 9783899935929
- Graf-Sittler, F.: **Vollwertige glutenfreie Ernährung**, Verlag Schnitzer/Offenburg, 5. Aufl. 2005, ISBN 3-922894-49-6
- Gruber, T.: **Lecker!**, Verlag im Kilian, 2010, ISBN 3941770020
- Hammer, M.; Ranacher, B.; Terler, E.: **Glutenfrei kochen und sich wohl fühlen**, Krenn-Verlag, 2004, ISBN 3-902351-24-1
- Hammermühle: **Backschule glutenfrei**, Hammermühle, 2005, ISBN 3-9810285-1-1
- Hiller, A.: **Köstlich essen bei Zöliakie**, Trias-Verlag, 2005, ISBN 3-8304-3232-1
- Hiller, A.: **Zöliakie – mehr wissen, besser verstehen**, Trias-Verlag, 2006, ISBN 3-8304-3314-x
- Hiller, A.: **Richtig einkaufen – Glutenfrei**, Trias-Verlag, 2010, ISBN 3830435363
- Kircher, N.: **Leben ohne Gluten**, Hädecke-Verlag, 2008, ISBN 3-7750-0709-1
- Kircher, N.: **Milchfrei leben, glutenfrei leben**, Hädecke-Verlag, 2009, ISBN 3-7750-0711-5
- Kirchmaier, A.: **Xund kochen!**, Tyrolia-Verlag, 2. Aufl. 2008, ISBN 3-7022-2900-0
- Kolisch, N.: **Glutenfrei**, Kneipp-Verlag, 2009, ISBN 3-7088-0455-4
- Korn, A.: **Glutenfrei leben für Dummies**, Wiley Verlag, 2008, ISBN 3-527-70436-1
- Marquardt, T. ; Lanzenberger, B.: **Glutenfrei genießen**, Gräfe & Unzer-Verlag, 2005, ISBN 3-7742-8797-X
- Pabel, B.: **Natürlich glutenfrei**, Pala-Verlag, 3. Aufl. 2006, ISBN 3-89566-204-6
- Schäfer, C.; Stemmer, E.: **Gesund essen – Glutenfrei backen**, Verlag: GU, ISBN: 9783833818646
- Shepherd, S.: **Glutenfrei kochen**, Umschau-Verlag, 2009, ISBN 3-86528-129-x
- Stefka, S.: **Glutenfrei backen**, Pala-Verlag, 2. Aufl. 2008, ISBN 3-89566-226-7
- Stratmann, E.; Ottersdorf, S.; Stratmann, C.: **Weizen- und glutenfrei kochen und backen**, Südwest-Verlag, 2006, ISBN 3-517-06973-6
- Stuber H.: **Ich helf dir backen**, blv-Verlag, 2009, ISBN 3-8354-0547-9