

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, die mit einer gestörten Aufnahme (Absorption) von Nährstoffen (Fachbegriff: Malabsorption) einher geht. Die Ursache liegt in einer toxisch-allergischen Schädigung der Dünndarmschleimhaut durch ein spezielles Getreideeiweiß (Gluten). Die Folge ist eine Entzündung und damit verbunden eine Rückbildung der Schleimhautzotten (wichtig für die Nährstoffabsorption).

Symptome

Häufige, massige, breiige und übelriechende Stühle, aufgeblähter Bauch bzw. Blähungen, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Blässe. Die Entwicklung und Ausprägung der Krankheitssymptome ist sehr unterschiedlich. Bleibt die Erkrankung unerkannt, entsteht eine Unterversorgung z.B. mit Mineralstoffen, und bei schwerer Verlaufsform eine Lactoseunverträglichkeit.

Behandlung

Die Therapie besteht in einer lebenslangen glutenfreien Ernährung. Das heißt, alle Produkte aus Weizen, Dinkel (Grünkern), Roggen, Gerste und Hafer müssen gänzlich vom Speiseplan gestrichen werden. Auch kleinste Mengen von Gluten können zu einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes führen.

Küchenleitlinien

Glutenfreie Alternativen:

- Mais, Reis, Hirse und Buchweizen und daraus hergestellte Produkte, sofern sie keine glutenhaltigen Zusatzstoffe enthalten
- Mehlsorten von weniger bekannten Pflanzen wie Amaranth, Quinoa, Jamswurzel, Kichererbse, Maniok bzw. Tapioka
- Kartoffel- und Maisstärke
- Obst und Gemüse in frischer bzw. frisch verarbeiteter Form
- Kartoffeln
- Fleisch, Geflügel, Fisch: als Rohware sind sie glutenfrei. Bei verarbeiteten Produkten: Hersteller fragen
- Milch und Milchprodukte: alle naturbelassenen Produkte sind glutenfrei. Bei Produkten mit Zusätzen bzw. bei Milcherzeugnissen, z.B. Früchte- oder Müslizubereitungen, Joghurtherzeugnissen, fettreduzierten Produkten, Kondensmilch und Kaffeesahne, bitte nachfragen
- Speiseöle

Zu meidende Produkte:

- Alle Lebensmittel, die aus den genannten Getreidesorten (z.B. Brot, Teigwaren, Bier, Malzkaffee) hergestellt sind, oder diese enthalten (z.B. Müsli-Mischungen, Haferflocken) sind konsequent zu



meiden. Von der deutschen Zöliakie-Gesellschaft (www-dzg.de) gibt es Tabellen über glutenfreie bzw. glutenhaltige Lebensmittel

Vorsicht bei:

- Convenienceprodukten, Produkten mit Aromastoffen, Farbstoffen, Emulgatoren, Stabilisatoren, Bindemitteln und anderen Zusatzstoffen, sie können Gluten als Trägerstoff oder Gluten an sich enthalten, Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen
- Einige Produkte, bei denen man es nicht vermutet, können ebenfalls Gluten enthalten, wie z.B. Brotaufstriche, Ketchup, Sojasauce, Speiseeis, Lakritze, Schokoriegel oder kakaohaltige Getränke. Auch hier gilt: Zutatenliste aufmerksam studieren oder den Hersteller nach genauen Angaben fragen

Zusammenfassung: Zöliakie

- Erkrankung des Darms verbunden mit einer gestörten Nährstoffaufnahme
- **Grund:** Schädigung durch Getreideeiweiß Gluten
- **Therapie:** Lebenslange glutenfreie Ernährung, d.h. keine Produkte aus Weizen, Dinkel (Grünkern), Roggen, Gerste und Hafer. Wichtig: kleinste Mengen an Gluten schädigen den Darm, auch wenn keine Symptome auftreten

