Zöliakie – Wenn Nahrung krank macht

Dr. Ute Sorger

Schwedische Kinderärzte stellten neuerdings eine epidemieartige Zunahme einer Krankheit fest, die durch den Verzehr von Weizen verursacht wird. Das in dem beliebten Getreide vorhandene Gluten kann bei genetisch dazu veranlagten Personen zu einer Entzündung der Darmschleimhaut führen. Unerkannt kann dies nicht nur eine Art Dauer-Magen-Darm Grippe sondern schwere Folgekrankheiten und bei Kindern gravierende Entwicklungsstörungen verursachen.

Die Diagnose der Zöliakie erfolgt bei entsprechender Krankengeschichte durch verschiedene Bluttests, welche spezielle Arten von Antikörpern nachweisen können. Die Entnahme von Darmgewebe ist glücklicherweise nicht mehr nötig, war diese doch unangenehm und mit gewissen Risiken behaftet. Je nach Ernährung variieren die Symptome der Zöliakie. Stimmungsschwankungen, Gewichtsveränderungen, Weinerlichkeit, ein beeinträchtigtes Immunsystem und wiederkehrende Magen-Darm Probleme sind die unterschiedlichen Erscheinungsbilder. Oft werden diese jahrelang nicht mit einer Glutenunverträglichkeit assoziiert, obwohl ein Prozent aller Menschen von Zöliakie betroffen ist.

Der mit einer Oberfläche von mehreren hundert Quadratmetern entzündete Darm kann lebenswichtige Nährstoffe nur noch beschränkt aufnehmen, was zu gravierenden Mangelerscheinungen führen kann. Gerade bei Kindern ist dies schlimm, da unbehandelt auch die Knochen- und Hirnentwicklung leidet. Die Weizenunverträglichkeit kann in der Folge auch Krankheiten wie Osteoporose und Diabetes verursachen.

Zöliakie – wenn das Immunsystem verrückt spielt

Bis heute ist wenig bekannt, dass Zöliakie eine Autoimmunerkrankung und keineswegs eine «einfache Allergie» ist. Wenn betroffene Menschen nur geringste Mengen Gluten verzehren, reagiert der Körper mit einer Autoimmunreaktion.

Gluten ist in Weizen und vielen anderen Getreidearten wie z. B. Dinkel, Roggen, und Gerste enthalten. Seine klebstoffartigen Eigenschaften werden in vielen Lebensmittelzusatzstoffen, Saucenbindern oder Fertiggerichten eingesetzt. In Malz , Stärke und fast allen Aromen ist ebenfalls Gluten enthalten.

Bei einer Autoimmunerkrankung richtet der Körper sein Abwehrsystem, mit dem er normalerweise fremde Bakterien oder Viren ausschaltet, gegen sich selbst.

Das eigene Körpergewebe wird vom Immunsystem fälschlicherweise als «Feind» angesehen, mit allen Mitteln bekämpft und schliesslich zerstört. Dies verursacht schwere Entzündungen und Schäden an allen Geweben des eigenen Körpers. Müdigkeit, erhöhte Körpertemperatur, Kältegefühle in Händen und Füssen, Gewichtsveränderungen, hoher oder niedriger Blutdruck, ein veränderter Blutzuckerspiegel und Depressionen können ebenfalls Ausdruck einer Autoimmunreaktion sein.

Schon kleinste Mengen genügen

«Geheilt» werden kann eine Autoimmunerkrankung nur, wenn der Auslöser entdeckt und zu hundert Prozent ver-

Glutenfrei essen kann auch lecker sein (Bild: art mgt Zürich, Restaurant Hiltl, Zürich)

Gerichte mit Extra Kennzeichnung «glutenfrei» (Bild: art mgt Zürich, Restaurant Hiltl, Zürich)

mieden wird. Bei Zöliakie heisst dieser Auslöser Gluten. Der Körper ist hochsensibel und spürt bei Zöliakie schon allerkleinste Mengen auf. Dabei genügen bereits zehn Milligramm dieser Substanz, um die Reaktion auszulösen. Aussicht auf Heilung verspricht eine absolut glutenfreie Ernährung von ungefähr zwei Jahren. Jedes Milligramm Gluten jedoch, das in diesem Zeitraum eingenommen wird, kann zu einem Rückschlag führen, da dies eine neue Produktion von schädlichen Antikörpern verursachen kann.

Eine Besserung der Symptome stellt sich jedoch schon nach wenigen Tagen glutenfreier Ernährung ein. Bei Kindern geht dieser Prozess erfreulicherweise schneller.

Die Zunahme an Patienten, welche an Zöliakie leiden, erklärt sich dadurch, dass der Glutenanteil im Weizen zugenommen hat. Ein Umstand der offenbar zu leichter verarbeitbaren Bäckereiwaren führt. Auch herauszüchten lässt sich Gluten aus Weizen nicht, es ist ein Hauptbestandteil.

Glücksgefühle dank Glutenvermeidung

Patienten mit diagnostizierter Zöliakie sollten Gluten ihr Leben lang total vermeiden. Ihr Körper reagiert auf diesen Stoff, sobald er mit Spuren davon in Kontakt kommt. Werden diese Personen von ihrer Zöliakie geheilt, bemerken sie meist das erste Mal im Leben, wie sich «gesund» anfühlt, entdecken ihre volle Energie und Leistungsfähigkeit.

Diese Energieschübe und Glücksgefühle sind es wert, den für die Heilung notwendigen Verzicht zu beachten. Doch wie geht das? Mit der Zeit stellt sich beim Studieren der Lebensmittelpackungen, dem Einkaufen glutenfreier Produkte und der Zubereitung von Gerichten eine gewisse Routine ein. Hilfreich sind dabei Listen der erlaubten und unproblematischen Lebensmittel und Rezepte. Es gibt spezielle Zöliakie-Teigwaren (z.B. von Dr. Schär, Demeter), welche einen problemlosen Pasta-Genuss ermöglichen.

Zahlreiche Restaurants bieten mittlerweile glutenfreie Gerichte an. Die gute Nachricht zum Schluss: Naturbelassene Früchte, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch und viele andere Nahrungsmittel sind gänzlich frei von Gluten und können von Zöliakie-Betroffenen problemlos genossen werden.

Dr. med. dent. Ute Sorger schloss ihr Studium der Zahnmedizin mit einer Dissertation im Fachgebiet Kieferchirurgie und Werkstoffkunde in Deutschland ab. Die zweifache Mutter lebt mittlerweile seit über fünf Jahren in der Schweiz und ist Gründerin des medizinischen Verlags «ANUENUE» und Inhaberin des Instituts Dr. Sorger. Sie ist Autorin mehrerer Bücher.

Ute Sorger hat aus eigener Betroffenheit ein Buch über Zöliakie geschrieben. «Zöliakie» erscheint im Mai 2011.
ISBN: 978-3-9523765-0-8
www.anuenue.ch