



Zöliakie

Krankheitsbild

Definition

Bei einer Zöliakie kommt es in der Regel durch den Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer autoimmunen Reaktion und/oder zur Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch wird die Aufnahme von Nährstoffen vermindert, was in der Folge weitere Erkrankungen begünstigen kann. Da das Krankheitsbild sehr unterschiedlich ausgeprägt sein kann, unterscheidet man zwischen der **klassischen, symptomatischen, subklinischen, potenziellen oder refraktären Zöliakie**.

Symptome

Die Erkrankung kann sich mit vielfältigen, den Magen-Darm-Trakt betreffenden Anzeichen äußern. Dazu gehören chronischer Durchfall, chronische Verstopfung, Erbrechen, Übelkeit, Völlegefühl nach einer Mahlzeit, Blähungen und chronische, bauchbetonte Schmerzen. Auch Müdigkeit, chronische Erschöpfung, unklarer Gewichtsverlust, Kleinwuchs, verminderte Wachstumsgeschwindigkeit, verspätete Pubertätsentwicklung, Muskelschwäche, örtlich begrenzter Schmerz, Gelenkschmerzen, Leistungsknick, Nachtblindheit, Kopfschmerzen und Störungen in der Bewegungskoordination können Anzeichen für eine Zöliakie sein, wenn diese über 4 Wochen anhaltend auftreten. Die Erkrankung kann jedoch auch ganz symptomlos bleiben.

Ursachen

Hauptursache scheint eine erbliche Veranlagung zu sein. Bekannt ist auch, dass Menschen mit bestimmten genetischen Syndromen (z. B. Downsyndrom) und Autoimmunerkrankungen (z. B. Typ-1-Diabetes) ein erhöhtes Risiko für eine Zöliakie haben. Ausgelöst wird die Erkrankung jedoch erst durch die Zufuhr von glutenhaltigen Lebensmitteln. Diskutiert werden derzeit noch weitere bisher unbekannte Faktoren als mögliche Ursache.

Diagnose

Sämtliche diagnostischen Tests und Maßnahmen **sollten vor der Einleitung einer glutenfreien Kost** durchgeführt werden, da sonst die Ergebnisse wahrscheinlich nicht aussagekräftig sind. Neben der Anamnese und der allgemeinen Untersuchung wird zunächst oft die Bestimmung von zöliakiespezifischen Antikörpern im Blut empfohlen. Allerdings kommt es dabei zu einer hohen Anzahl falsch positiver Ergebnisse, das heißt positiver Tests, obwohl keine Erkrankung vorliegt. Die Diagnosesicherung kann nur durch die Entnahme von mehreren Gewebeproben aus der Dünndarmschleimhaut des Zwölffingerdarms über eine Magenspiegelung erfolgen.

Therapie

Bei einer solchermaßen gesicherten Diagnose besteht die Therapie in erster Linie aus einer **lebenslangen strikten glutenfreien Ernährung** auf der Basis einer ausgewogenen Mischkost nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (ohne glutenhaltige Lebensmittel) sowie der Behandlung der Mangelerscheinungen und weiteren Erkrankungen. Um die glutenfreie Ernährung fehlerfrei umsetzen zu können, ist neben der ärztlichen Begleitung auch eine ernährungstherapeutische Betreuung sehr zu empfehlen. Je nach Krankheitsbild müssen weitere diätetische Maßnahmen wie laktosefrei Kost, Kostaufbau, hochkalorische Kost etc. mitberücksichtigt werden.

Ernährungstherapie

Eine glutenfreie Kost bedeutet, dass alle glutenhaltigen Lebensmittel lebenslang strikt gemieden werden müssen. **Weiterhin muss dem Kontaminationsrisiko bei der Lagerung und Zubereitung von Speisen sowie dem Glutengehalt von Arzneimitteln, Zahn- und Hautpflegeprodukten besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.**

Lebensmittelauswahl

1. Verbotene, glutenhaltige Getreidesorten und daraus verarbeitete Produkte:

- Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Khorasan-Weizen (Kamut®), Triticale, Triticale, Durum, Emmer, Urkorn, Einkorn, Rotkorn, handelsüblicher Hafer und daraus hergestellte Produkte wie Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Kleie, Schrot, Bulgur, Couscous, Kritharaki, Panko, Müsli, Brot, Brötchen, Backwaren, Nudeln, Gnocchi, Pizza, panierte oder frittierte Speisen, Bier, Malzbier etc.

2. Geeignete, glutenfreie Lebensmittel:

- **von Natur aus (in unbearbeiteter Form bzw. ohne weitere Zusätze) glutenfreie Lebensmittel:** frisches Gemüse, Salat, Obst, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Naturkäse, Speiseöle und Essig, Butter, Nüsse, glutenfrei gekennzeichnete Hafer.
- **Extra hergestellte glutenfreie Lebensmittel** wie z. B. glutenfreies Brot, Brötchen, Backwaren werden nach strengen gesetzlichen Vorgaben vom Anbau bis zum Verkauf produziert und dürfen einen gesetzlich festgelegten Grenzwert an Gluten nicht überschreiten.
- **Lebensmittel, die mit dem „Glutenfrei“-Symbol** (durchgestrichene Ähre) gekennzeichnet sind, müssen noch strengere Auflagen vom Anbau bis zum Verkauf einhalten.

3. Risikoreichere Lebensmittel, die zuvor besonders gut geprüft werden sollten:

- **Lebensmittel, die aus mehreren Zutaten bestehen, z. B. Fertigprodukte:** In der EU müssen laut Allergenkennzeichnung glutenhaltige Zutaten in der Zutatenliste aufgeführt und optisch hervorgehoben werden. Prüfen Sie daher sehr sorgfältig vor dem Kauf die Zutatenliste auf mögliche glutenhaltige Zutaten.
- **Getreide, Pseudogetreide und Süßgräser, die von Natur aus glutenfrei sind** wie z. B. Amaranth, Buchweizen, Hirse, Reis, Wildreis, Quinoa und Linsen, die **nicht speziell für Menschen mit Zöliakie** hergestellt werden, sollten laut DZG (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft) aufgrund möglicher Kontaminationen mit Fremdgetreide nur als ganze Körner gekauft werden. Auf der Tischplatte ausgebreitet kann ggf. glutenhaltiges Fremdgetreide entfernt werden.
- **Mehle und Stärken, die aus glutenfreien Lebensmitteln hergestellt werden** wie z. B. aus Hanf, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Kastanien, Kochbananen, Nüssen, Kokosnüssen, Lupinen, Maniok, Mandeln, Rapskernen, Sagopalmen, Sojabohnen, Süßkartoffeln, Tapioka und Traubenkernen, **können womöglich bei der Herstellung** (Anbau, Ernte, etc.) **auch kontaminiert worden sein**. Die DZG empfiehlt daher nur speziell glutenfrei gekennzeichnete Produkte (Schriftzug glutenfrei oder Symbol mit der durchgestrichenen Ähre oder Einkauf mithilfe der aktuellen DZG-Datenbank: "Einkaufen mit Zöliakie-Aufstellung glutenfreier Produkte") zu wählen.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Verbände und Selbsthilfegruppen

Bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) finden Betroffene und Angehörige umfassende Informationen zur glutenfreien Ernährung, geprüfte Produktlisten und Kontakte zu Selbsthilfegruppen.

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im Premium-Bereich, bei einer zertifizierten Ernährungsfachkraft oder einem Ernährungsmediziner DAEM/DGEM.

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Zöliakie, <https://www.ernaehrung.de/tipps/zoeliakie/>
- Felber J et al. (2021): Aktualisierte S2k-Leitlinie Zöliakie der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten. Gastroenterologie 2022; 60: 790-865 I © 2022. Thieme
- Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG): <https://www.dzg-online.de>