

WENN DER BAUCH SCHMERZT

*Die Begriffe ähneln
sich verwirrend:*

*Gluten-Intoleranz oder
-unverträglichkeit, Zöliakie,
Glutensensitivität –
oder doch Weizenallergie?*

*Worin bestehen die
Unterschiede?*

Viele Menschen vertragen kein Gluten. Ist das Ergebnis des Bluttests jedoch erst einmal negativ, werden Symptome wie chronischer Bauchschmerz, Verdauungsbeschwerden oder Kopfschmerzen gern als psychosomatisch abgetan.

Auch die Verlegenheits-Diagnose „Reizdarm“ ist schnell bei der Hand und führt in eine Sackgasse, weil hierfür weder Ursachen noch Heilmaßnahmen bekannt sind. Eine Gluten-Intoleranz gehört bei den meisten Ärzten leider noch immer nicht zum gängigen Diagnose-Repertoire. So leiden die Betroffenen weiter. Auch die allgemeine Begriffsverwirrung trägt dazu bei, dass viele erst nach Jahren die Ursache ihrer Beschwerden erkennen. Da sind zunächst einmal die Bezeichnungen „Gluten-Unverträglichkeit“ und „Gluten-Intoleranz“. Sie werden als Oberbegriffe für sämtliche Reaktionen auf Gluten verwendet. Um klarer zu sehen, ist es zunächst jedoch sinnvoll, zwischen einer „Zöliakie“ und einer „Glutensensitivität“ zu unterscheiden.

Zöliakie

Die „Zöliakie“ ist eine Autoimmunerkrankung, die sich im Darm manifestiert. Dabei reagiert das Immunsystem auf Gluten und schädigt die Darmschleimhaut. Diese ist dann nicht mehr in der Lage, genügend Nährstoffe aufzunehmen. Mangelerscheinungen und Schmerzen können die Folge sein. Die drei guten Nachrichten zum Thema lauten: Eine Zöliakie lässt sich nur schwer übersehen. Sie kann verlässlich diagnostiziert werden. Und mit einer glutenfreien Diät können die meisten Betroffenen wieder beschwerdefrei leben. Zu

den Symptomen einer Zöliakie gehören Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit. Ein deutlicher Gewichts- und Kraftverlust kann hinzukommen. Andere Patienten reagieren mit einem aufgeblähten Bauch.

Weitere Zeichen können Hautauschlag, der Rückgang von roten Blutkörperchen (Anämie), Eisenmangel, sowie Vitamin- und Mineralstoffmangel sein. Bei Frauen kann die Menstruation ausbleiben. Bei Kindern kann es zu Wachstums- und Entwicklungsstörungen kommen. Alle diese Symptome können vorhanden sein, müssen jedoch nicht. Auch einzelne Warnzeichen sollten deshalb ernst genommen werden.

Zöliakie kann in jedem Alter auftreten – auch wenn vorher keine der Anzeichen vorhanden waren. Denn die genetische Veranlagung, die als zwingende Voraussetzung für die Krankheit gilt, ist in unse-



Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Übelkeit – eine Zöliakie bleibt selten unbemerkt.

ren Breiten bei 30 bis 40 Prozent der Bevölkerung vorhanden. Sie führt jedoch nur dazu, dass das Risiko für Zöliakie bei diesem Personenkreis um das Dreifache erhöht ist. Erwachsene haben oft kaum Beschwerden, obwohl an der Dünndarmschleimhaut die für eine Zöliakie typischen Veränderungen nachweisbar sind. Bei Kindern zeigt sich die Zöliakie häufig zum ersten Mal nach dem Abstillen, sobald glutenhaltige Kost gegeben wird.

Aber auch später sollten Verdauungsstörungen nicht allzu leicht als entwicklungsbedingt abgetan werden.

Die Erkrankung lässt sich einfach durch einen Bluttest auf spezielle Antikörper feststellen. Nur wenn dieser positiv ausfällt, ist eine Dünndarmbiopsie angezeigt, um sich endgültige Gewissheit zu verschaffen. Dabei entnimmt der Arzt mit dem Endoskop Gewebeproben, die unter dem Mikroskop analysiert werden. Die Untersuchung kann ambulant durchgeführt werden und dauert etwa zehn Minuten.



Auch bei einer Sensitivität vertragen die Betroffenen die gängigen Getreidesorten nicht.



Die derzeit einzige Behandlungsmethode einer Zöliakie ist eine konsequente Ernährungsumstellung auf glutenfreie Kost. Diese führt bei zwei Drittel der Patienten zu einer raschen Besserung. Die Dünndarmschleimhaut regeneriert sich und schon nach wenigen Wochen sind die Betroffenen beschwerdefrei.

Glutensensitivität

Das Problem für Menschen mit Glutensensitivität ist: Fällt beim Arzt das Stichwort „Gluten“, wird fast immer nur eine Zöliakie ausgeschlossen. Trotz negativem Bluttest haben viele Betroffene jedoch Beschwerden, die sich auf Gluten zurückführen lassen.

Da die Symptome bei einer Glutensensitivität verzögert auftreten können, ist es nicht leicht diese zuverlässig zu erkennen. So kann das Abendbrot der Auslöser von Bauchschmerzen sein, die erst am nächsten Morgen auftreten.

Zudem äußert sich diese Form der Unverträglichkeit gegen Gluten in vielerlei Symptomen, die auch anderen Krankheiten zugeordnet werden können. Allen voran

Bauchschmerzen und -krämpfe ohne medizinischen Befund, Verstopfung, Durchfall, Blähungen oder ein angeschwollener Bauch.

Häufig treten auch Kopfschmerzen, Migräne, ständige Müdigkeit und starke Stimmungsschwankungen auf. Sie werden noch seltener mit einer Nahrungsmittelunverträglichkeit in Verbindung gebracht.

In seiner Arbeit „Das Gluten-Syndrom: Eine neurologische Krankheit“, beschreibt Dr. Rodney Ford von der Kinderklinik für Gastroenterologie und Allergien in Christchurch, Neuseeland, dass glutenhaltige Lebensmittel bei Patienten mit Zöliakie oder Glutensensitivität auf Dauer toxisch wirken und das Nervensystem schädigen können. So lösen sie beispielsweise neurologische Symptome aus, zu denen Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Taubheitsgefühl und sogar Kribbeln in Armen und Beinen gehören können.

Wer den Verdacht hat, unter einer Glutensensitivität zu leiden, sollte zunächst die Zöliakie durch einen Bluttest ausschließen. Auch die Abklärung einer Weizenallergie ist sinnvoll.

Fallen beide Bluttests negativ aus, lässt sich die Glutensensitivität aktuell nur durch eine versuchsweise Ernährungsumstellung feststellen. Verlässliche Biomarker zur Diagnose von Glutensensitivität sind noch nicht gefunden. Wer jedoch für einige Wochen auf glutenhaltige Kost verzichtet, kann beobachten, ob der Körper darauf reagiert. Verschwinden die Symptome, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Glutensensitivität vor. Wer es dann immer noch nicht glauben möchte, kann die Gegenprobe machen und eine Woche lang besonders glutenhaltige Produkte in den Speiseplan aufnehmen. Meist reagiert der Organismus schon nach ein bis zwei Tagen mit den alten Beschwerden. Wenn sich nach einigen Monaten konsequentem Verzicht auf Gluten der Darm regeneriert hat, können sich Patienten mit Glutensensitivität wieder etwas entspannter ernähren. Anders als bei Zöliakie kommt es dann auf die Dosis an. Spuren von Gluten in Lebensmitteln werden von Menschen mit einer Sensitivität meist gut vertragen.

Aber womit haben wir es bei Gluten eigentlich zu tun? Reicht es aus, einfach auf Brot zu verzichten?



Gluten kommt nicht nur im Brot vor, sondern z.B. auch als Bindemittel in manchen Wurstsorten.

Was ist eigentlich Gluten?

Gluten ist eine Mischung aus verschiedenen Proteinen, die unter anderem in vielen Getreidearten zu finden ist. Neben dem Weizen enthalten auch Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste und Grünkern Gluten. Ebenfalls keine Alternative für Betroffene sind die sogenannten Urgetreidearten Einkorn, Kamut und Emmer. Auch sie sind glutenhaltig.

Für das Getreidekorn ist Gluten wichtig, weil es während des Keimprozesses als Proteinspeicher fungiert. Als Nahrungsmittel wirkt es wie ein Klebstoff, der beim Backen das Brot zusammenhält. Glutenfreie Brote brauchen daher ein anderes Bindemittel, um

nicht auseinander zu fallen. Glutenfreie Getreidearten sind Reis, Hirse und Teff – eine Hirseart, die ursprünglich in Äthiopien beheimatet war. Alternativen zu glutenhaltigem Getreide sind außerdem die „Pseudogetreidearten“ Buchweizen, Amaranth und Quinoa. Sie eignen sich wunderbar zum Backen oder als Zutat für Müsli. Die geschälten Körner des Buchweizens, der ein Knöterichgewächs ist, werden zu Graupen, Grütze, Gries oder Mehl verarbeitet.

Eine beliebte Spezialität in der japanischen Küche sind zum Beispiel Buchweizennudeln (Soba). Als Amaranth werden die feinkörnigen Samen des Garten-Fuchschwanzes bezeichnet, einer Pflanze aus der Andenregion. Die Samen schmecken besonders gut im Frühstücksbrei. Ebenfalls aus den Anden stammt Quinoa. Der Eiweißgehalt der Samen dieser Pflanze übertrifft sogar den gängiger Getreidearten. Quinoa ist in der vegetarischen und veganen Küche beliebt. Eine leckere Besonderheit ist auch das glutenfreie Quinoa-Bier. Reis- oder Hirsemehl sind in Bioläden und Reformhäusern erhältlich. Ebenso die zu Mehl verarbeitete Stärke anderer Pflanzen. So gibt es unter anderem Mais-, Kichererbsen- oder Sojamehl. Letzteres weist besonders gute Klebeeigenschaften auf und gilt deswegen in der veganen Küche als Ei-Ersatz. Empfehlenswert ist auch das köstliche Kastanienmehl. Es schmeckt leicht süßlich und nussig nach Esskastanien.

Weizenallergie

Leicht mit einer Gluten-Unverträglichkeit zu verwechseln ist eine Weizenallergie. Hierbei reagiert der Körper nur auf die im Weizen enthaltenen Proteine, die allergieauslösend sein können. Andere Getreidearten werden gut vertragen. Besonders bei Kindern ist diese Allergie häufig und klingt manchmal im Laufe der Pubertät wieder ab. Sie äußert sich ebenfalls durch Verdauungsprobleme, Abgeschlagenheit und Kopfschmerzen, manifestiert sich jedoch eher an Erkrankungen der Haut- und Atemwege. Atemnot, Kribbeln und Schwellungen im Mund- und Rachenraum können hinzukommen.

Ein Allergietest über die Haut oder eine Blutanalyse verschaffen hier Klarheit. Zur Behandlung von Allergien gibt es mehrere Möglichkeiten. Vor allem aber muss Weizen als Verursacher der Allergie aus dem Ernährungsplan genommen werden. Dabei sollte man beachten: Weizen-Allergiker reagieren auch auf Weizenprodukte wie z.B. Hartweizengries, Bulgur oder Cous Cous. Beim Verdacht auf Glutensensitivität ist es immer sinnvoll, zunächst Zöliakie und Weizenallergie auszuschließen, um die Form der Unverträglichkeit dadurch besser eingrenzen zu können.



Hilfe aus dem Internet:
Deutsche Zöliakie Gesellschaft:
www.dzg-online.de

Gluten – nicht nur im Brot

Wichtig zu wissen: Gluten kommt nicht nur in Brot und Kuchen vor, sondern in vielen Lebensmitteln in mehr oder weniger versteckter Form. Schließlich wird Mehl gerne als Bindemittel verwendet. Vorsicht bei Gluten-Unverträglichkeit ist daher unter anderem geboten bei manchen Wurstsorten und Würstchen, Nudeln, Gnocchi, Suppen, Saucen, Gewürzmischungen, Frischkäse mit Kräutern, Fertigprodukten, paniertem Fleisch oder Fisch, Süßigkeiten, Pudding, Eis oder Malzbier. Auch wenn es zunächst kompliziert erscheint: Ein Verzicht auf Gluten lohnt sich für die Betroffenen auf



jeden Fall. Denn die Beschwerdefreiheit kann dadurch komplett wieder hergestellt und ein normales Leben ermöglicht werden. Viele Produkte sind inzwischen mit dem Hinweis „glutenfrei“ gekennzeichnet. Interessenverbände, wie die „Deutsche Zöliakie Gesellschaft“ bieten weitergehende Informationen, z. B. zum Einkauf oder Essen außer Haus. Außerdem helfen sie dabei, von einer Unverträglichkeit betroffene Kinder und Jugendliche – denen der Verzicht auf gewohnte Lebensmittel oft besonders schwer fällt – in Gruppen zu vernetzen.

Simone Hoffmann

Glutenfreie Lebensmittel – z.B. Brotaufstriche – sind häufig als solche gekennzeichnet.