

Heilpraktiker Robert Jäger

Tiergartenstr. 122 30559 - Hannover

Telefon: 0511 5295778 Fax: 0511 5295779

praxis@hp-robert-jaeger.de / www.hp-robert-jaeger.de



Gluten-Intoleranz

Haben Sie unklare Bauchbeschwerden oder andere Befindlichkeitsstörungen, die Sie nicht einordnen können? Möglicherweise ist der Getreidekleber Gluten dafür verantwortlich, den immer mehr Menschen nicht vertragen?

Was ist Gluten?

Gluten ist ein Klebereiweiß, das im Getreide enthalten ist. Es besteht aus den Eiweißbestandteilen Gliadin und Glutenin und garantiert gute Backeigenschaften. Gluten wird auch als Emulgator, Bindemittel, Stabilisator und Verdickungsmittel in unterschiedlichsten Fertignahrungsmitteln benutzt.

Bedeutet Glutenunverträglichkeit gleich Zöliakie?

Nein. Die Glutenunverträglichkeit ist eine Überempfindlichkeit gegenüber den Eiweißbestandteilen Gliadin und Glutenin. Sie kann sich nicht nur als Verdauungsbeschwerden, sondern beispielsweise auch durch Gelenksbeschwerden, Hauterscheinungen, Migräne oder chronische Müdigkeit äußern, so dass viele Menschen gar nicht wissen, dass Sie an einer Glutenunverträglichkeit leiden. Bei etwa fünf Prozent aller Patienten mit Reizdarmsyndrom findet sich eine Glutenunverträglichkeit, die Diagnose Reizdarm ist dann nicht mehr zutreffend.

Das Krankheitsbild **Zöliakie** (im Kindesalter), **im Erwachsenenalter als Sprue bezeichnet**, geht mit ausgeprägten Beschwerden, wie zum Beispiel Durchfällen und Verdauungsstörungen, einher. Die Darmzotten bilden sich zurück, was mit einer Darmspiegelung nachgewiesen wird. Da über die kranke Darmschleimhaut nicht kontinuierlich Nährstoffe aufgenommen werden, kann sich ein Vitamin- und Mineralstoffmangel entwickeln. Hier ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung unbedingt erforderlich.

Wie kommt es zur Glutenunverträglichkeit?

Die Neigung, an einer Glutenunverträglichkeit zu erkranken, wird vererbt. Während Glutenantikörper bei 0,1 bis 0,5 Prozent der Bevölkerung nachgewiesen werden können, ist dies bei 5 bis 10 Prozent der Verwandten ersten Grades von Patienten mit Glutenunverträglichkeit der Fall. In Deutschland können seit 2002 in Blut oder Speichel die genetischen Marker HLA-DQ und HLA-DR4 bestimmt werden. **Menschen, die einen oder beide Marker haben, leben mit einem 50-fach höheren Risiko, durch Gluten zu erkranken. Nach neuesten Untersuchungen soll das bereits bei 40 Prozent aller Deutschen so sein.**

Ist Glutenunverträglichkeit eine „Modeerkrankung“?

Das heute in unseren Breiten als Zöliakie/Sprue bezeichnete Krankheitsbild wurde erstmals 1888 vom englischen Kinderarzt Samuel Gee beschrieben. In den 1950er Jahren entdeckte der Holländer Willem Karel Dicke den Weizeninhaltsstoff Gluten als Auslöser der Erkrankung. Bei einer Glutenunverträglichkeit werden weizenhaltige Lebensmittel und andere glutenhaltige Getreideprodukte nicht

vertragen und verursachen Beschwerden. Da sich unsere Ernährungsgewohnheiten vor allem in den letzten 200 Jahren radikal verändert haben, treten auch mehr Glutenunverträglichkeiten auf.

Einer Statistik aus dem Jahr 1906 zufolge verspeiste ein deutscher Durchschnittsbürger jährlich 285 Kilogramm Kartoffeln. Heute sind es nur 35 Kilogramm Frischkartoffeln und 30 Kilogramm in Form von Pommes Frites, Chips und anderen Fertigprodukten.

Was passiert bei der Glutenunverträglichkeit?

Bei Patienten mit einer Glutenunverträglichkeit greift das Immunsystem das harmlose Gluten als etwas Feindliches an. Sie gilt deshalb als Autoimmunerkrankung. Die Antikörper richten sich aber nicht nur gegen das Gluten, sondern auch gegen körpereigene Substanzen. **Die Darmzotten bilden sich zurück. Fette, Vitamine und Mineralstoffe können nur noch sehr schlecht verwertet werden und verursachen Mangelzustände im Körper. Durchfälle und Blähungen treten auf. Nicht selten geht die Glutenunverträglichkeit mit Diabetes mellitus Typ I, Rheuma oder Neurodermitis einher.**

Wie ernährt man sich glutenfrei?

Für die Ernährung ist es wichtig zu wissen, ob es sich um eine Glutenunverträglichkeit oder um Zöliakie (Sprue) handelt. Bei einer Glutenunverträglichkeit werden glutenhaltige Lebensmittel nach einer Auslassdiät von zwei bis drei Wochen meist wieder vertragen. Bei einer Zöliakie oder Sprue muss lebenslang auf Gluten verzichtet werden!

Aber: Gluten ist nicht lebensnotwendig!

Hat sich die Darmschleimhaut nach der Glutenkarenz wieder regeneriert, können die wichtigsten Nährstoffe wieder vollständig resorbiert werden und es sind bei einer glutenfreien Ernährung keine Mangelerscheinungen zu befürchten. Eine glutenfreie Ernährung sollte möglichst auch fettreduziert (20 —30 g pro Tag) und milchzuckerarm gestaltet werden.

Seit 2000 gibt es eine genaue Deklarationsvorschrift der Sammelbezeichnung „Stärke“ in der Zutatenliste von Lebensmitteln. Glutenhaltige Stärke muss auf der Packung ausgewiesen werden. Trotzdem kann sich glutenhaltige Stärke in Emulgatoren, Farbstoffen, Trennmitteln weiterhin verstecken, ohne auf der Packung erwähnt zu sein.

Was können Sie tun?

Die wichtigste diagnostische Maßnahme ist die Erhebung der Anamnese. Hier ergeben sich für den Arzt bereits wichtige Hinweise auf eine mögliche Unverträglichkeit von Gluten.

Wie macht sich eine Glutenunverträglichkeit bemerkbar?

Die Glutenunverträglichkeit kann in jedem Lebensalter erstmals auftreten. Am häufigsten geschieht das im 2. und um das 40. Lebensjahr herum. Weil die Symptome sehr uncharakteristisch sind, dauert es mitunter viele Jahre, bis die richtige Diagnose gestellt wird. Sind Kinder von Glutenunverträglichkeit betroffen, wird die Krankheit relativ einfach erkannt. Wenn körperliche Symptome wie:

- **Durchfälle**
- **Blähungen**
- **Völlegefühl**
- **Erbrechen**
- **Appetitlosigkeit**
- **später auch Gewichtsverlust**
- **Wachstumsstörungen**

auftreten, sind häufig einige Monate vergangen, seit glutenhaltige Lebensmittel wie Brot oder Nudeln in die Ernährung eingeführt wurden und damit die Darmschleimhaut schädigten.

Bei Erwachsenen sind diese Symptome schwach ausgeprägt oder können sogar ganz fehlen. Bei fast der Hälfte der Patienten mit Glutenunverträglichkeit fehlt die typische Magen-Darm-Symptomatik. **Bei folgenden Symptomen sollte daher auch an eine Glutenunverträglichkeit gedacht werden:**

- **Knochen- oder Gelenkschmerzen** (durch Vitamin D- und Kalziummangel)
- **Zahnschäden** (durch Vitamin D- und Kalziummangel)
- **Blutungsneigung** (durch Vitamin K-Mangel)
- **Taubheitsgefühle, Missempfindungen an den Gliedmaßen** (durch Vitamin B12- und Folsäuremangel)
- **Blutarmut** (durch Eisen-, Vitamin B12- und Folsäuremangel)
- **Sehstörungen und Nachtblindheit** (durch Vitamin A-Mangel)
- **Muskelkrämpfe** (durch Magnesiummangel)
- **Flüssigkeitsansammlungen** (durch Eiweißmangel)
- **Müdigkeit, Erschöpfung**
- **Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit, Impotenz**

Nicht selten treten bei einer Glutenunverträglichkeit auch Antikörper gegen Milch, Eier oder Soja auf. Ist die Dünndarmschleimhaut bereits geschädigt, besteht praktisch fast immer gleichzeitig eine Laktoseintoleranz. Die Diagnose einer Laktoseunverträglichkeit schließt also nicht aus, auch an einer Glutenunverträglichkeit und/oder einer anderen Nahrungsmittelunverträglichkeit zu leiden.

Es ist wichtig zu klären, ob eine Glutenunverträglichkeit oder eine Zöliakie vorliegt, denn davon hängt es ab, welche Lebensmittel man weiterhin essen darf.

Um eine Glutenunverträglichkeit zu bestätigen, empfiehlt sich, für zwei bis drei Wochen auf alle glutenhaltigen Lebensmittel zu verzichten und zu beobachten, ob sich die Symptome bessern.

glutenfrei

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

glutenhaltig

Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern, Dinkel, Emmer, Kamut, Einkorn

Was kann die moderne Labordiagnostik leisten?

Laboruntersuchungen machen nur Sinn, wenn danach mit einer Ernährungsumstellung begonnen wird. Die Antikörper gegen Getreide, die sich im Blut finden lassen, werden nur so lange gebildet, wie sich der Körper mit dem „provokanten Essen“ auseinandersetzen muss.

Die nachfolgenden Untersuchungen sind als Vorschlag aus unserer Erfahrung in der Diagnostik von Glutenunverträglichkeiten zu sehen. Ihr Arzt wird gemeinsam mit Ihnen eine auf Ihre individuelle Situation abgestimmte Diagnostik finden.

Blutuntersuchungen:

genetische Faktoren

untersuchte Parameter:

Gene HLA-DQ-2 und -8, HLA-DR4

Bestimmung der genetischen Veranlagung

Antikörper gegen Gliadin und Transglutaminase

untersuchte Parameter:

Gliadin-IgA-/ -IgG-AK, Transglutaminase (Endomysium)-IgA-/ -IgG-AK

Diese Informationsbroschüre ist ausschließlich für meine Patienten und nicht zur Weitergabe bestimmt © Heilpraktiker Robert Jäger