

ZÖLIA- KIE

ODER GLUTENUN- VERTRÄGLICHKEIT?

„Ich vertrage Gluten nicht“ – diesen Satz hört man immer öfter. Aber handelt es sich um eine Glutenunverträglichkeit, Weizenallergie, Weizensensitivität oder gar um die Autoimmunerkrankung Zöliakie? Denn bei einer Zöliakie müssen Betroffene tatsächlich ein Leben lang auf glutenhaltige Getreide und alles, was daraus hergestellt wird, verzichten. Interessanterweise ernähren sich aber immer mehr Menschen auch ohne „richtige“ Zöliakie bereits glutenfrei. Hintergrund ist eine Vielzahl von Beschwerden, die in Zusammenhang mit dem Konsum glutenhaltiger Produkte auftreten. Sie bessern sich, wenn man auf Gluten verzichtet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger



Jeder Hundertste hat Zöliakie. Das ist mehr als vor ein paar Jahren, als man noch von einem Betroffenen von 1000 bis 2000 Menschen ausging. Zugenommen hat jedoch nicht nur die Anzahl der Menschen mit Zöliakie, sondern auch die Zahl derer, die nur wenig, unregelmäßig oder gar keine Symptome der Glutenunverträglichkeit zeigen und deshalb lange Zeit nichts von der Ursache ihrer Beschwerden wussten. Im Grunde sind alle Probleme mit Gluten auf dem Vormarsch.

WIE DIE DIAGNOSE GESTELLT WIRD

Durch einen Bluttest auf die Antikörper

Transglutaminase, Endomysium und Gliadin erhält man den ersten Hinweis auf eine Zöliakie. Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie. Das ist heute keine allzu große Sache und dauert nur 10-15 Minuten. Eine Kamerasonde wird über Mund und Magen in den Dünndarm geführt, um Gewebeproben zu entnehmen. Die glutenfreie Diät ist die einzige Chance, weitere Entzündungen und damit Beschwerden zu verhindern. Einmal jährlich sollte man vom Arzt Hämoglobinwert, Vitamin D und Vitamin B12 überprüfen lassen, damit die aktuelle Aufnahmefähigkeit der Darmzotten für Nährstoffe beurteilt werden kann. Die Bestimmung der Transglutaminase-Antikörper im Blut zeigt eventuelle Diätfehler.

KEINE ZÖLIAKIE UND TROTZ- DEM KRANK DURCH GLUTEN?

Lange war nicht klar, dass es sich bei der Glutensensitivität um eine eigenständige Form der Glutenunverträglichkeit handelt. Bis heute gibt es keine spezielle Diagnostik dafür und nicht jeder hat die Bereitschaft, eine Dünndarmbiopsie durchführen zu lassen, nur um eine Zöliakie ausschließen zu können. Für viele zählt einfach, dass sich alles verbessert, wenn sie strikt glutenfrei leben. Die „Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität“ ist in der Symptomatik ähnlich wie die Zöliakie – Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfung, Übelkeit können auftreten –, doch die Dünndarmzotten

werden dabei nicht beschädigt. Bei glutenfreier Ernährung verschwinden die Symptome rasch wieder und hinterlassen nach aktuellem Wissensstand keine Folgeschäden.

Die Sensitivität auf Gluten kann sich bei den Betroffenen außer im Darm auch noch in anderer Weise zeigen – mit Migräne, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Benommenheit, Magenbrennen, Glieder-, Knochen-, Gelenks- und Muskelschmerzen, Muskelabbau und -schwäche, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Ängsten, Lungen- und Hautproblemen (Ekzeme), Blutarmut, allgemeinem Krankheitsgefühl, Menstruationsbeschwerden, eingerissenen Mundwinkeln, Gleichgewichtsstörungen oder Gewichtsschwankungen.

GLUTEN UND ENTZÜNDUNGEN

Es gibt auch immer mehr Menschen, die ohne Diagnose erkennen, dass sie Probleme haben, Gluten gut zu verdauen. Das Weizen-Gliadin ist gegen Verdauungsenzyme nahezu resistent. Es heizt Entzündungsreaktionen im Organismus an und kann die notwendige Dichtheit der Darmschleimhaut (Darmbarriere) beeinträchtigen. Nicht selten bessern sich Autoimmun-, Haut- und Nervenerkrankungen, Allergien, Arthritis, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Herzrhythmusstörungen und vieles andere schlicht und einfach dadurch, dass man auf Gluten verzichtet.

GLUTENFREIE BACKWAREN WENIG NÄHREND

Ernährungswissenschaftler sehen Glutenverzicht allerdings nicht immer gern, da mit dem neuen Ernährungsverhalten auch Veränderungen in der Energie- und Nährstoffzufuhr in Kauf zu nehmen sind. Herkömmliche glutenfreie Backwaren sind in der Regel

minderwertiger, haben etwa einen vergleichsweise höheren Fettgehalt und einen geringeren Anteil an Ballaststoffen, an B-

freie Produkte ja in erster Linie angeboten werden, fällt diese Minderwertigkeit noch viel mehr ins Gewicht als bei Gesunden,

> Was sind Gluten?

Im Getreidekorn umgeben Speichereiweiße (Prolamine und Gluteline) die Stärkekörner des Mehlkörpers. Kommen sie mit Wasser in Kontakt, verbinden sich beide Eiweiße zu Gluten und nehmen dabei ein Vielfaches ihres Eigengewichtes an Wasser auf. Gluten ist in Getreide wie Weizen und seinen verwandten Sorten Dinkel, Emmer, Kamut, Grünkern und Einkorn sowie in Roggen und Gerste, aber auch in Hafer enthalten. Hafer hat allerdings nur Prolamine, die zumindest ein Teil der Zöliakie-Patienten essen kann.

> So zeigt sich Zöliakie

Wer Gluten nicht verträgt, hat möglicherweise eine Zöliakie. Sie tritt familiär gehäuft auf und ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Ausgelöst wird sie durch eine Autoimmunreaktion auf Gluten. In den Darmzotten, den winzigen Schleimhautfalten, die den Darm von innen auskleiden, bilden sich Entzündungen. Die Zellen der Darmschleimhaut werden daraufhin abgestoßen, noch bevor sie ihre eigentliche Größe erreicht haben und die Innenseite des Darms flacht allmählich ab. Neben den unangenehmen Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähbauch, Appetitlosigkeit, manchmal auch Erbrechen und Gewichtsabnahme, kommt es mit der Zeit zu zahlreichen Mangelerscheinungen, da die Darmzotten für die Nährstoffaufnahme zuständig sind, die zunehmend gefährdet ist. Betroffene müssen deshalb ihr Leben lang auf Gluten verzichten. Für sie gilt es, im Bereich der Backwaren nur mit dem Glutenfrei-Zeichen (durchgestrichene Ähre) gekennzeichnete Lebensmittel zu sich zu nehmen und auch sonst bei allem, was sie einkaufen, auf die Zutatenliste zu achten.

> Achtung – versteckte Gluten

Natürlich müssen auch alle Speisen, die glutenhaltiges Mehl enthalten könnten, wie Backwaren generell, Nudeln und Pizza, strikt gemieden werden. Auch Bier enthält Gluten, Fertigsaucen wie Soja- oder Fischsauce sind meist ebenfalls glutenhaltig wie Fertiggerichte generell, wenn glutenhaltige Bindemittel verwendet werden. Außerdem kann Gluten an industriell Hergestelltem haften wie an tiefgekühlten Pommes frites. Sogar Lippenbalsam und Zahncreme können belastet sein. Hinter den Bezeichnungen Triticum (Weizen, z. B. Triticum aestivum, Triticum vulgare), Hordeum (Gerste) oder Avena (Hafer) auf den Zutatenlisten können sich Gluten verstecken. Backpulver kann als Trennmittel Mehl enthalten, nur Maisstärke wäre hier glutenfrei. Auch in Milch- und Milchprodukten (light, fettreduziert, mit Vitaminen oder Nährstoffen angereichert), vorgewürzten Fleisch- und sämtlichen Wurstsorten, Trockenhefe, Tiefkühlgemüse, ja sogar Eis und anderen Süßigkeiten können Gluten enthalten sein. Das vegane Schnitzel Seitan besteht praktisch aus Gluten. Gluten bleiben als billiges Abfallprodukt bei der Herstellung von Speisestärke und Traubenzucker übrig und weil man es leicht enzymatisch zu Zusatzstoffen wie Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Geschmacksstoffen, Trennmitteln usw. verarbeiten kann, kann man sich bei industriell veränderten Lebensmitteln nie ganz sicher sein, dass nicht etwa nicht-deklarierungspflichtige Gluten versteckt sind. Mehr dazu erfahren Sie bei der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie (zoeliakie.org.at) und der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (dztg-online.de). Der Geschmacksverstärker Glutamat und die Aminosäure Glutamin haben mit Gluten übrigens nichts zu tun.

Vitaminen, Mineralstoffen wie Magnesium und Spurenelementen wie Zink und Eisen. Was dabei niemand bedenkt: Bei von Zöliakie betroffenen Menschen, für die gluten-

die keine Defizite haben, weil ihre Aufnahme über den Darm noch „funktioniert“. Durch die schlechte Aufnahmefähigkeit des Darms ist bei Zöliakie-Betroffenen

ein Mangel an Eisen, Folsäure, Vitamin B12, Kalzium, Magnesium, Zink, Vitamin D und Vitamin K besonders häufig. Daraus ergeben sich schon im Kindheitsalter Eisenmangel mit Müdigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, Konzentrationsschwächen, Wachstumsstörungen und in späteren Jahren unter anderem auch Osteoporose, Depressionen und Unfruchtbarkeit.

Gerade deshalb ist es so wichtig, nicht einfach irgendein glutenfreies Brot zu sich zu nehmen, sondern ein sehr hochwertiges, wie das pacha-maia-Urbrot, das ungewöhnlich reich an B-Vitaminen, Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink ist. Dank der langen Fermentationszeit des Sauerteigs über 25 Stunden und aufgrund der Vielfalt bei der Auswahl seiner glutenfreien Bio-Mehle ist es so gut aufgeschlossen, bekömmlich, ausgewogen und bioverfügbar, sodass dieses Brot für jeden, der sich glutenfrei ernähren möchte, das Optimum an Geschmack, Haltbarkeit und Nährwerten bietet.

WIE DIE NATURHEILKUNDE UNTERSTÜTZEN KANN

Übliche Nahrungsergänzung können Menschen mit Zöliakie und dadurch vorgeschädigtem Darm oft genauso wenig aufnehmen. Die vorliegenden Mängel sind darum mit den normalerweise angebotenen Präparaten gar nicht auszugleichen. Anders ist das bei Kolloiden. Sie sind schon aufgespalten, sehr klein und darum sofort aufnehmbar. Das kommt vielen zugute, die im Dünndarm oder mit der Verdauung generell Probleme haben. Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink sind etwa in kolloidaler Form erhältlich und wirken schon bei äußerlicher Anwendung über die Haut. Bei den B-Vitaminen ist der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* besser aufnehmbar als ein synthetischer Komplex, weil auch pflanzliche Co-Faktoren enthalten sind, die die Aufnahme unterstützen. Am Schwierigsten ist wohl die Versorgung mit Vitamin D, weil Zöliakie-Betroffene oft nicht nur schlecht aufnehmen, sondern auch Defizite bei der Umwandlung ins aktive Vitamin D über Leber und Nieren aufweisen, selbst

wenn sie Vitamin D direkt über die Sonne tanken wollen. Immerhin gibt es Formen von Vitamin D, die besser resorbiert werden, wie etwa *liposomales Vitamin D*, die auf Basis von bevorzugt aufnehmbaren Phospholipiden arbeiten.

NATURSUBSTANZEN BEI UNVERTRÄGLICHKEITEN

Gegen Probleme in Zusammenhang mit Gluten und den von ihnen ausgelösten Entzündungsprozessen können einige Natursubstanzen sehr hilfreich sein:

- *Weihrauch* etwa hat sich bei Magenbräunen oder Entzündungen sehr bewährt.

der Akazienfaser werden durch die Darmflora fermentiert, wobei Butyrate entstehen. Das sind kurzkettige Fettsäuren, die für das leicht saure Milieu wichtig sind, der Schleimhaut als Energiequelle dienen und die Barrierefunktion der Schleimhaut aufrechterhalten.

- *Curcumin* – ein wirksames Präparat ohne Pfefferextrakt (Piperin) – das ist wichtig, da Piperin die Darmbarriere noch durchlässiger macht – geht ebenfalls gegen Entzündungen vor.
- Die *Aminosäure L-Glutamin* baut die Darmbarriere wieder auf. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen braucht der Körper hohe Dosen an Glutamin, um die



Pacha maia Urbrot – erhältlich bei pacha-maia.com und ab Mai alternativ auch bei lebenatur.com



VEGAN

- *Hericium Vitalpilz* ist ebenfalls bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten hilfreich. Er regeneriert die Darmschleimhaut – und übrigens auch andere Schleimhäute, wie etwa die Mundschleimhaut. Nebenbei gleicht der Hericium das Immunsystem bei überschießenden Reaktionen aus, was ihn zu einem hilfreichen Begleiter bei Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn macht.
- *Lactobac Darmbakterien* und die präbiotische *Akazienfaser* helfen die Darmflora aufzubauen und ein gesundes Milieu zu schaffen. Die wasserlöslichen Ballaststoffe

Darmschleimhaut zu heilen und zu regenerieren, Entzündungen zu bekämpfen und beheben zu können. Glutamin ist unverzichtbar für die Schleimhaut, da die Aminosäure für sich schnell teilende Zellen benötigt wird, wie etwa die Darmschleimhaut, die Mundschleimhaut oder die Zellen des Immunsystems. Rund 70 Prozent des Glutamins aus der Nahrung wird dabei schon allein von der Darmschleimhaut verbraucht, die sich alle zwei Tage komplett erneuert. Hilfreich ist Glutamin auch bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und dem Leaky-Gut-Syndrom, einer geschädigten Darmbarriere. J