

## ALLGEMEINE INFORMATION BEI GLUTEN- UNVERTRÄGLICHKEIT

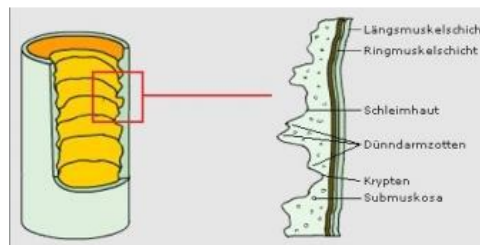
Die Glutenunverträglichkeit ist eine Mischform aus Allergie und Autoimmunerkrankung.

Tritt die Glutenintoleranz im Kindesalter auf, spricht man von Zöliakie.  
Im Erwachsenenalter spricht man auch von einheimischer Sprue.

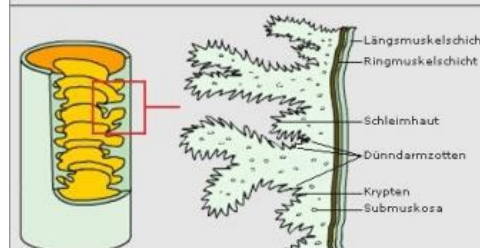
Es führt bei Betroffenen, hauptsächlich durch die ausgelöste Immunantwort, zu einer starken Schädigung sowie einem Oberflächenverlust der Dünndarmschleimhaut und ihren Ausstülpungen (Darmzotten).

Die Folge ist eine stark verminderte Aufnahme von Nährstoffen über den Darm in die Blutbahn.

Dünndarm bei Zöliakie:



Gesunder Dünndarm:



## BESCHWERDEN BEI GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

- Stark aufgetriebener Bauch und Blähungen
- Bauchschmerzen
- Durchfall oder schmierige, fettige Stühle
- Gewichtsverlust
- Müdigkeit und Leistungsabfall
- Übellaunigkeit, Gereiztheit, Konzentrationsstörung, Depression
- Bei Kindern: Gedeihstörungen (oft erst nach dem 6. LM, beim Zufüttern von Getreide)

Viele Symptome entstehen durch die nachfolgende allgemeine Mangelernährung in Bezug auf den resultierenden Protein- und Vitaminmangel.

Da die Beschwerden individuell sehr unterschiedlich und unspezifisch sein können, vergehen oft viele Jahre bis zur richtigen Diagnose.

## *DIAGNOSE:*

Die Diagnose wird durch eine Fachärztin/einen Facharzt, die/der auf Magen-Darm spezialisiert ist (die Gastroenterologin/der Gastroenterologe), eine Kinderärztin/einen Kinderarzt oder eine klinische Immunologin/einen klinischen Immunologen gestellt, indem im Blut Antikörper gegen Gluten und das körpereigene Antigen Gewebe-Transglutaminase (TTG) festgestellt werden.

Eine Dünndarmbiopsie ist eine Probenentnahme aus dem Zwölffingerdarm. Die Biopsieentnahme erfolgt im Rahmen einer Magenspiegelung. Sie erfolgt immer dann, wenn der Verdacht auf eine Zöliakie besteht.

Da es sich bei Zöliakie um eine vererbte Krankheit handelt, wird im Anamnese-Gespräch genau auf die Familiengeschichte eingegangen. Begleitend dazu ist ein Ernährungs- und Symptomprotokoll hilfreich, da dadurch bestimmte Zusammenhänge zwischen Beschwerden und verzehrten Nahrungsmitteln hergestellt werden können.

## *ERNÄHRUNG BEI GLUTEN- UNVERTRÄGLICHKEIT*

Eine ausgewogene Ernährung ist auch bei absoluter Vermeidung von Gluten möglich.

Viele Nahrungsmittel sind von Natur aus glutenfrei.

Als Grundlage der Ernährung sollte die Österreichische Ernährungspyramide dienen.

### TIPPS:

Wertvolle Hinweise und Informationen sowie glutenfreie Koch- und Backrezepte finden Sie auf der Website der Deutschen Zöliakie Gesellschaft unter <https://www.dzg-online.de>

Sowie unter <https://www.glutenfrei-kochen.de>

Praxistipp: Ein Zöliakie-Handbuch ist bei der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für Zöliakie erhältlich.

## *LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG – GLUTENFREI*

Glutenfreie Nahrungsmittel sind auf der Verpackung mit einer durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet.

Diese Produkte sind in Reformhäusern, Drogeriemärkten und auch im Supermarkt erhältlich.



## *SPURENHINWEISE AUF DER VERPACKUNG*

Bei Spurenhinweisen handelt es sich um freiwillige Kennzeichnungen ohne gesetzliche Vorgaben. Grundsätzlich gilt, dass in einem Werk in dem sowohl glutenfrei als auch glutenhaltig produziert wird, eine Kontamination nie zu 100 % ausgeschlossen werden kann.

Bei verarbeiteten Produkten wie Mehl, Grieß, Flocken, Stärke, Müsli, Cerealien, Gebäck etc. wird empfohlen ausschließlich Lebensmittel mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre oder als speziell glutenfrei gekennzeichnete auszuwählen.

## *AUF EINEN BLICK – KURZ UND KNAPP*

- Meiden von Brot, Gebäck, Kuchen, Knödel, Müsli, Teigwaren, Paniertes etc. aus glutenhaltigen Getreidesorten.
- Aufpassen insbesondere bei Milchprodukten (z.B. Käsefondue, fettreduzierten Milch- und Käsezubereitungen), Fertigprodukten (z.B. Suppen, Saucen), Bier, Malz- und Getreidekaffee sowie aromatisierten Tees (Gluten dient als Trägermittel für die Aromen).
- Vorsicht auch bei Käse mit Kulturschimmel wie z.B. Blauschimmel- oder Roquefortkäse.

## *GLUTEN und HISTAMININTOLEANZ*

Gluten kann bei Patient/inn/en mit Histaminintoleranz zu Verdauungsbeschwerden führen. Gluten wird in Abbauprodukte vom Körper zerlegt, welche die Mastzellen veranlassen, große Mengen an Histamin freizusetzen. Dies führt zu allergieähnlichen Symptomen.