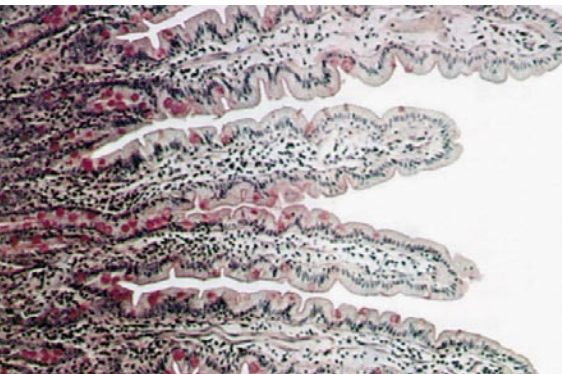


# Unser täglich Brot – aber

Die Diagnose Zöliakie bedeutet lebenslangen Verzicht auf so alltägliche Nahrungsmittel wie Brot, Teigwaren und Kuchen aus handelsüblichem Getreide. In Europa ist etwa jede 100. Person betroffen und auf Spezialprodukte angewiesen. Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Klebereiweisses Gluten, das in Getreidearten wie Weizen, Gerste, Dinkel, Roggen und Hafer enthalten ist.



Gewebeschnitt durch eine normale Dünndarmschleimhaut mit deutlich sichtbaren Zotten zur Nährstoffaufnahme.

Zöliakie kann in jedem Alter auftreten. Bei Personen mit der entsprechenden genetischen Veranlagung kommt es durch die Einnahme glutenhaltiger Nahrungsmittel zu einer Reaktion gegen die eigene Dünndarmschleimhaut (Autoimmunreaktion) und damit zur Zerstörung der Dünndarmzotten, welche die Nährstoffe aufnehmen (siehe Abbildungen). Folgen davon sind Mangelernährung, Magen-Darm- oder vielerlei andere Symptome. Bisher ist die einzige Therapie eine lebenslange glutenfreie Ernährung.

### Erkrankung mit vielen «Gesichtern»

Bei Kleinkindern sind Gewichtsverlust, Wachstumsstillstand, Entwicklungsverzögerungen, Durchfall, Blähbauch, Weinerlichkeit und Gereiztheit zu beobachten. Bei grösseren Kindern und Jugendlichen treten diese Symptome weniger deutlich auf. Oft ist die Symptomatik ähnlich wie bei Erwachsenen, von denen über 60 Prozent Symptome wie Müdigkeit, Blutarmut, Eisenmangel, andere Mangelzustände, Gewichtsverlust, Knochenschmerzen und psychische Veränderungen oder auch gar keine Symptome haben.

Die Erkrankung kann sich also auf vielfältige Art zeigen, was die Diagnosestellung erschwert. Man schätzt deshalb auf eine diagnostizierte Person zwei Personen mit nicht erkannter Zöliakie, obwohl die Diagnose heute mittels Antikörper-Bluttests und Dünndarmbiopsie zuverlässig gestellt werden kann. In einer Studie mit Jugendlichen aus der Ostschweiz geht man davon aus, dass in der Schweiz einer von 132 Jugendlichen Zöliakie hat.

### Auf Zöliakie untersuchen

Bei Verdacht auf Zöliakie sollte der behandelnde Arzt die spezifischen Antikörper-Bluttests vornehmen. Bei positivem oder unklarem Befund ist der Patient zur weiteren Abklärung an den Facharzt zu überweisen. Verwandte 1. und 2. Grades sollten sich ebenfalls untersuchen lassen sowie Personen mit Diabetes mellitus Typ I, Laktoseintoleranz, Schilddrüsenerkrankungen, Osteoporose, rheumatoider Arthritis und Down-Syndrom, da bei diesen Zöliakie gehäuft beobachtet wird.

### Folgen unbehandelter Zöliakie

Unbehandelte Zöliakie wie auch mangelhafte Einhaltung der glutenfreien Ernährung können sich schwerwiegend auf die verschiedenen Organsysteme auswirken. So kann zum Beispiel die Fortpflanzung beeinträchtigt und das Risiko für Osteoporose, Dünndarmkrebs und Autoimmunerkrankungen (besonders Diabetes Typ I, Schilddrüsen- und Lebererkrankungen) erhöht werden.

### Therapie: glutenfrei essen

Die Betroffenen müssen glutenhaltige Getreide sowie alle daraus hergestellten Nahrungsmittel konsequent vermeiden. Bereits kleinste Mengen Glu-



Gewebeschnitt durch eine flache, zottenlose Dünndarmschleimhaut mit stark reduzierter Fläche zur Nährstoffaufnahme.

ten sind schädlich! Erlaubte Getreide sind Reis, Mais und Hirse. Geeignet sind auch Kartoffeln, Kastanien, Buchweizen, Quinoa, Amaranth und Hülsenfrüchte. Unter glutenfreier Ernährung verschwinden in der Regel die Symptome und die Dünndarmschleimhaut wird wieder gesund. Da sich unter der Diät auch die Antikörper zurückbilden, ist es wichtig, dass der Arzt zuerst die Diagnose bestätigt, bevor auf glutenfreie Diät umgestellt wird.

Bisher gibt es keine Alternativen zur glutenfreien Ernährung. Ein Impfstoff gegen Zöliakie oder die Züchtung eines glutenfreien Weizens sind noch Zukunftsmusik.

### Herausforderungen im Alltag

Als idealer technischer Hilfsstoff ist Gluten in über 70 Prozent aller industriell hergestellten Nahrungsmittel enthalten. Gluten kann aber auch in Medikamenten, Aufbaupräparaten oder im

# glutenfrei!



Mais – ein Grundpfeiler in der glutenfreien Diät.

Überzug von Nahrungsmitteln vorhanden sein. Beim Einkaufen muss jede Deklaration gelesen und auf eine allfällige glutenhaltige Zutat geprüft werden. Im Zweifelsfall sollte man auf das Produkt verzichten. Gewähr bieten die Spezialprodukte mit dem Label der durchgestrichenen Ähre auf kontrollierten Spezialprodukten, die den Grenzwert von 20 mg Gluten pro 100 g Trockenmasse einhalten. Diese sind allerdings vier bis sieben Mal teurer. Probleme bereiten fehlende Deklarationen bei Produkten im Offenverkauf, Rezepturänderungen, das Essen in Restaurants, Kantinen, auf Reisen und im Ausland sowie von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel, die während der Verarbeitung mit Gluten kontaminiert werden können.

Die konsequente glutenfreie Diät ist nicht nur mit sozialen Einschränkungen und finanziellem Mehraufwand verbunden, ihre Handhabung erfordert auch viel Kompetenz. Der Arzt sollte deshalb eine Ernährungsberatung bei einer zöliakiekundigen Fachperson

verschreiben. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass eine gute Diäteeinhalten mit gutem Wissensstand, regelmässigen ärztlichen Kontrollen (jährlich auch bei erfolgreicher Diät) und der Mitgliedschaft bei einer Patientenorganisation einhergeht.

## Zöliakiemanagement in der Schweiz

Vor drei Jahrzehnten mussten sich Zöliakiebetreffende in der Schweiz noch auf eigene Faust um Ersatzmehle für die glutenhaltigen Brotgetreide kümmern. Auf der Basis dieser Pionierarbeit ist inzwischen das Angebot an glutenfreien Produkten in Bezug auf Vielfalt und Qualität entscheidend verbessert worden und diverse Sortimente sind auch bei den Grossverteilern in den Regalen. Gemäss Schweizerischer Lebensmittelverordnung ist Gluten als Zutat immer deklarationspflichtig. Die europäischen Zöliakiegesellschaften, bei denen die Schweiz aktiv vertreten ist, haben sich 2004 geeinigt, eine Reduktion des Grenzwertes um einen Faktor zehn zu erreichen und die Lizenzvergabe des Glutenfrei-Labels künftig an diese Bedingung zu knüpfen. Ein Meilenstein zur Vereinheitlichung des Diagnose- und Therapieverfahrens sind die neu erschienene Informationsbroschüre über Zöliakie für Arztpraxen und die Empfehlungen für Abklärungs- und Kontrolluntersuchungen bei Erwachsenen mit Zöliakie. Bis zum 20. Lebensjahr kann bei der IV ein jährlicher Pauschalbetrag in Anspruch genommen werden. Je nach Kanton werden Steuerabzüge für die Mehrkosten der glutenfreien Ernährung akzeptiert. Nach wie vor ist eine genaue Beobachtung der Entwicklungen in der Lebensmittelbranche notwendig sowie Aufklärungsarbeit in der Gastronomie und bei der allgemeinen Bevölkerung zu leisten.

Finnland hat für die Schweiz Vorbildcharakter: Zöliakie ist dort allgemein viel bekannter, glutenfreie Produkte gibt es in jedem Supermarkt, viele Restaurants haben glutenfreie Menüs auf der Speisekarte und für die medizinische Behandlung der Zöliakie gibt es einen landesweiten Standard.

■ *Regula Patscheider, Pressebeauftragte IG ZÖLIAKIE DER DEUTSCHEN SCHWEIZ, Meilen*



## Patientenorganisationen

In der Deutschschweiz ist die **IG ZÖLIAKIE DER DEUTSCHEN SCHWEIZ** (IGZ) Anlaufstelle für Fragen zur Zöliakie. Sie feiert dieses Jahr ihr 30-jähriges Bestehen. Sie informiert über Medizinisches, Rechtliches, die glutenfreie Ernährung samt Produkt- und Restaurantlisten. Sie unterstützt die Regionalgruppen und den «Club der Unter-30-Jährigen» ([www.zoeliakieclub.ch](http://www.zoeliakieclub.ch)) und organisiert Informationsveranstaltungen für Neudiagnostizierte, Weiterbildungen für Ärzte, Kochkurse sowie Lager für Kinder und Jugendliche. Die IGZ beobachtet die Entwicklung in der Lebensmittelbranche, engagiert sich für die Zöliakieforschung in der Schweiz und leistet Aufklärungsarbeit besonders in der Gastronomie, bei den Nahrungsmittelproduzenten und in der Bevölkerung. Sie ist mit den Patientenorganisationen der Romandie und des Tessins zu einem Verband zusammengeschlossen und international aktiv als Mitglied der Dachorganisation AOECs (Association of European Coeliac Societies).

**Weitere Informationen:** [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch), Tel. 061 271 62 17

**Buchtip:** Carine Buhmann: Glutenfrei kochen und backen. Ein praktischer Ratgeber mit über 130 Rezepten bei Zöliakie, AT Verlag 2004 (Bestellung auch direkt bei der Autorin: [c.buhmann@freesurf.ch](mailto:c.buhmann@freesurf.ch)).