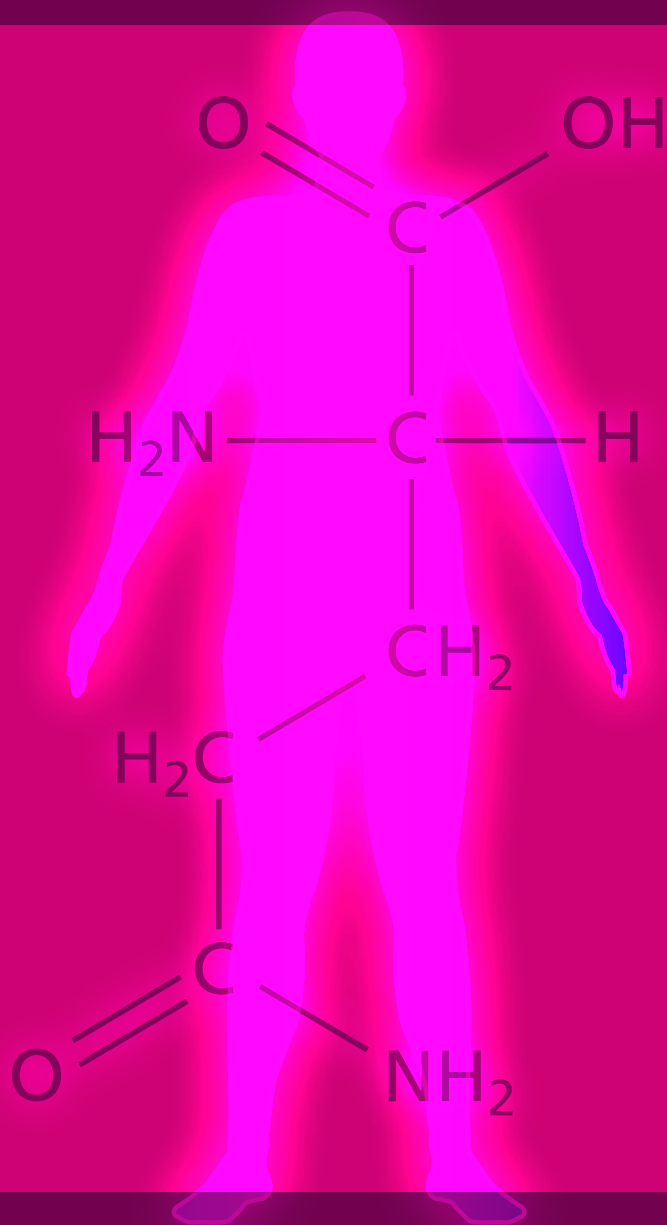





DGE-Infothek



Essen und Trinken bei Zöliakie



Essen und Trinken bei Zöliakie

 Bis heute ist die einzig erfolgversprechende Behandlungsmöglichkeit der Zöliakie der lebenslange Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel. Die Ernährungsumstellung bewirkt eine Besserung der Symptome und hilft, Folgekrankheiten zu vermeiden.

Zöliakie – was ist das?

Die Zöliakie ist eine Krankheit mit unterschiedlichen Verlaufsformen, die auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten beruht. Gluten ist in vielen heimischen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste enthalten und für die Backeigenschaften des Mehls bestimmend. Bei einer entsprechenden genetischen Veranlagung führt der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut, was mit einer Vielzahl von spezifischen und unspezifischen Symptomen einhergehen kann.

Wer ist betroffen?

Die Zöliakie besteht lebenslang und kann in jedem Lebensalter auftreten. Die Unterscheidung aufgrund des Diagnosezeitpunkts der Krankheit in „Sprue“ (bei Erwachsenen) sowie „Zöliakie“ (bei Kindern) wird heute nicht mehr getroffen, da es sich um das gleiche Krankheitsbild handelt.

In Deutschland ist etwa einer von 200 Menschen von Zöliakie betroffen. Nur wenige der Betroffenen weisen typische Symptome auf. Viele von ihnen leben daher ohne oder mit einer anderen Diagnose, wie z. B. dem Reizdarmsyndrom.