



Essen und Trinken bei Zöliakie

Essen und Trinken bei Zöliakie



Bis heute ist die einzige erfolgversprechende Therapie der Zöliakie die glutenfreie Ernährung. Der lebenslange, vollständige Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel bessert die Symptome und hilft, Folgeerkrankungen zu vermeiden. Trotz dieser Ernährungsumstellung mit der Einschränkung in der Lebensmittelauswahl ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung möglich.

Zöliakie – was ist das?



Die Zöliakie ist eine chronische Erkrankung mit unterschiedlichen Verlaufsformen. Sie beruht auf dem Verlust der immunologischen Toleranz gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten.

Gluten ist das wichtigste Speicherprotein in vielen heimischen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste und befindet sich im Mehlkern des Getreidekorns.

Gluten wird auch als Klebereiweiß bezeichnet und ist für die Backeigenschaften des Mehls bestimmend.

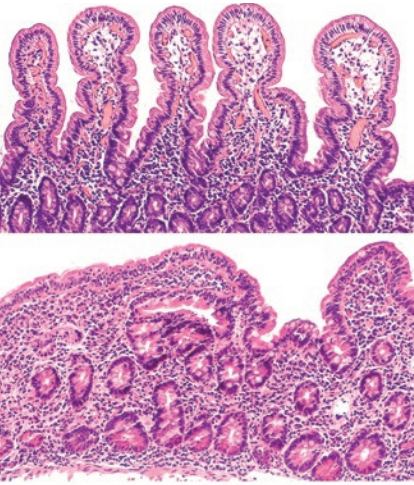
Wer ist betroffen?

Rund 1 % aller Menschen in Deutschland sind von Zöliakie betroffen. Auf Grund fehlender oder sehr unspezifischer bzw. wenig wegweisender Symptome besteht eine hohe Dunkelziffer, so dass nur ein Bruchteil der Zöliakie-Patienten diagnostiziert ist.

Heutzutage wird nicht mehr zwischen der Sprue des Erwachsenen und der Zöliakie des Kindes unterschieden, da es sich um das gleiche Krankheitsbild handelt. Die Erkrankung kann im Prinzip in jedem Lebensalter auftreten und besteht lebenslang.

Ursache und Entstehung

Glutenhaltige Getreide sind besonders reich an Proteinen (Eiweiß), welche die beiden Aminosäuren (Bausteine der Proteine) Glutamin und Prolin enthalten. Diese Proteine können im menschlichen Darm nicht aufgespalten werden, dadurch verbleiben dort längere, immunologisch wirksame Proteinbruchstücke (Peptide). Bei den Betroffenen führt der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer Immunreaktion im Darm. Die Folgen sind eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut und eine



Abflachung der Dünndarmzotten bis hin zu ihrem völligen Schwund.

Durch die veränderte Dünndarmschleimhaut können weniger Nährstoffe aufgenommen werden. Die Folgen sind unter anderem ein Mangel an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen sowie eine unzureichende Deckung

Gewebeschnitt normale Dünndarmschleimhaut (oben) und atrophische Dünndarmschleimhaut (unten)

des Energiebedarfs, insbesondere wenn es zu einem erheblichen Verlust von Fett und Protein mit dem Stuhl kommt. Hinzu kommt, dass bei bestehender Entzündung der Verbrauch von Energie und auch von Nährstoffen wie Protein und Eisen erhöht ist.

Voraussetzung für die Entwicklung der Zöliakie ist eine erbliche Veranlagung. Die Zöliakie tritt daher familiär gehäuft auf. Auch bei anderen Krankheiten besteht ein erhöhtes Risiko, eine Zöliakie zu entwickeln. Zu diesen Krankheiten gehören unter anderem Typ-1-Diabetes, Schilddrüsen-Autoimmunerkrankungen, Autoimmunhepatitis, Down-Syndrom (Trisomie 21), Ullrich-Turner-Syndrom (Monosomie X) und Williams-Beuren-Syndrom.