



INFOBLATT

Zöliakie von A bis Z

Aufstellungen glutenfreier Lebens- & Arzneimittel

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) stellt ihren Mitgliedern jährlich aktualisierte Listen glutenfreier Lebensmittel und Arzneimittel als Buch, online oder mobil in der DZG-App zur Verfügung. Neben der verpflichtenden Kennzeichnung glutenhaltiger Zutaten und Inhaltsstoffe bei verpackten Lebensmitteln geben die Listen der DZG den Betroffenen weitere Hilfestellung und einen Überblick. Die DZG empfiehlt Betroffenen, die Lebensmittelauswahl anhand der aktuellen „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ zu treffen.

Begleiterkrankungen

Zöliakie tritt häufig gemeinsam mit anderen Erkrankungen auf. Typische Begleiterkrankungen sind Diabetes mellitus Typ I, Fructosemalabsorption, Lactoseintoleranz, autoimmune Schilddrüsenerkrankungen und Nahrungsmittelallergien.

Chamäleon

Zöliakie tritt mit zahlreichen unterschiedlichen Symptomen auf und ist dadurch häufig nicht unmittelbar zu diagnostizieren. Deshalb bezeichnen Mediziner sie auch als das „Chamäleon“ unter den Erkrankungen. Die Symptome reichen von Durchfall, Bauchschmerzen, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Depression, Kleinwuchs, verzögerter Pubertätsentwicklung bis zu Osteoporose, Unfruchtbarkeit oder Zahnschmelzdefekten.



Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG)

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft, in der Zöliakiebetreffene, Dermatitis herpetiformis Duhring-Betroffene und Menschen mit einer Weizensensitivität Hilfe und Unterstützung im Umgang mit ihrer chronischen Krankheit finden. Sie ist nicht nur Ansprechpartner für Betroffene und Angehörige, sondern auch für Mediziner und Ernährungsexperten. Ziel der Organisation ist es, das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken und Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern.

Diagnose

Die Diagnose Zöliakie wird nur eindeutig anhand einer Blutuntersuchung in Kombination mit einer Dünndarmbiopsie mit mehreren Gewebeproben gestellt, bei der Gewebeproben entnommen werden. Das Blut wird auf die Antikörper Gewebs-Transglutaminase oder Endomysium untersucht. Sie geben den ersten Hinweis auf Zöliakie. Die Dünndarmbiopsie sichert die Diagnose ab.

Eingetragenes Warenzeichen



Diese Abbildung einer durchgestrichenen Getreideähre auf Lebensmittelverpackungen kennzeichnet glutenfreie Produkte im Handel. Hersteller, die dieses Zeichen verwenden dürfen, haben einen Lizenzvertrag mit der DZG, bzw. mit der jeweiligen Zöliakie-Gesellschaft des Landes, abgeschlossen und bestätigen anhand regelmäßiger Analysen, dass ihr Produkt glutenfrei ist.



Gluten

Gluten ist ein Klebereiweiß. Es besteht aus den Proteinen Prolamin und Glutelin. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vor. Für die Backeigenschaften von Mehl hat Gluten eine zentrale Bedeutung. Es sorgt dafür, dass sich alle Zutaten des Teigs zu einer homogenen und elastischen Masse verbinden. Ohne Gluten werden Teige brüchig. Es stehen jedoch alternative Bindemittel zur Verfügung.

Glutenfreie Ernährung/ **G**lutenfreie Diät

Die glutenfreie Ernährung ist die einzige wirkungsvolle Therapie für Zöliakiebetreffene. Nur durch den Verzicht auf das Klebereiweiß können sich die entzündeten Darmzotten eines Zöliakiebetreffenen regenerieren und die Beschwerden verschwinden. Gesunden Menschen bringt eine glutenfreie Ernährung keine gesundheitlichen Vorteile.

Häufigkeit

Nach aktuellen Untersuchungen ist ca. jeder 100. Deutsche von Zöliakie betroffen. Doch nur 10-20 Prozent der Betroffenen weisen die typischen Symptome auf. 80-90 Prozent der Patienten haben untypische oder gar zunächst keine auffälligen Symptome. Ihre Erkrankung ist ihnen somit lange nicht bewusst.

Hafer

Nach neuen Erkenntnissen wird Hafer von der überwiegenden Mehrzahl der Betroffenen vertragen, jedoch nur, wenn er sortenrein ist und gesondert für Personen mit Zöliakie angebaut und verarbeitet worden ist und somit nicht mit anderem glutenhaltigen Getreide verunreinigt wurde. Ob ein Betroffener Hafer verträgt, sollte individuell unter ärztlicher Kontrolle ausprobiert werden. Zuvor sollte der Betroffene aber beschwerdefrei und die Antikörper im Normbereich sein.



Immunsystem

Die Zöliakie zählt zu den sogenannten Autoimmunerkrankungen. Neben erblichen Faktoren scheinen nach aktuellem Wissensstand auch das Immunsystem sowie Infektionen und Umweltfaktoren die Entwicklung einer Zöliakie zu beeinflussen. Die komplexen Zusammenhänge sind noch nicht vollständig erforscht.

Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl ist ein Verdickungs- oder Bindemittel, welches in vielen glutenfreien Produkten eingesetzt wird. Weitere glutenfreie Verdickungsmittel sind beispielsweise Guarkernmehl, Gelatine, Agar-Agar und Pektin.

Kosten

Diätetische, glutenfreie Fertigprodukte sind rund 30-50 Prozent teurer als vergleichbare herkömmliche Lebensmittel. Die DZG fordert seit mehreren Jahrzehnten eine Anerkennung der Mehrkosten für die glutenfreie Ernährung in Deutschland. Erste Erfolge konnte die DZG bereits für Hartz-IV-Empfänger erringen. Sie können eine monatliche Pauschale geltend machen. Doch eine steuerrechtliche oder durch Krankenkassen zu gewährleistende Anerkennung gibt es bisher in Deutschland nicht.

Krkrankheit

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die eindeutig diagnostiziert werden kann. Die einzige wirkungsvolle Therapie ist die lebenslange und konsequente glutenfreie Ernährung. Schon kleinste Spuren von Gluten können erneut Beschwerden auslösen. Das Positive: Zöliakiebetroffene benötigen keine Medikamente. Allein der Verzicht auf Gluten bringt die Heilung.



Lebensmittel

Seit November 2005 müssen im Lebensmittelhandel alle verpackten, glutenhaltigen Produkte entsprechend gekennzeichnet sein. Enthält ein Produkt maximal 2 Milligramm Gluten auf 100 Gramm (20 ppm) darf es als glutenfrei gekennzeichnet werden. Dies ist jedoch nur bei glutenfreien Lebensmitteln sinnvoll, die speziell für Zöliakiebetreffene hergestellt werden. Bei Lebensmitteln, die von Natur aus kein Gluten enthalten, wie Mineralwasser oder Käse, ist eine Kennzeichnung als glutenfrei irreführend für den Verbraucher, da es sich um Werbung mit Selbstverständlichkeiten handelt.

Marsh

Im Rahmen der Diagnosestellung einer Zöliakie werden mehrere Gewebeproben (Biopsien) im Dünndarm entnommen. Die Einteilung der Schleimhautveränderungen erfolgt gemäß der sogenannten Marsh-Kriterien. Sie beschreiben den Übergang der normal aufgebauten Dünndarm-Schleimhaut (= Marsh 0) bis hin zur Zottenabflachung (= Marsh III c).

Medikamente und **K**osmetika

In Medikamenten und Pflegeprodukten werden häufig glutenhaltige Inhaltsstoffe eingesetzt. Für den Verbraucher ist dies nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Bei Arzneimitteln in Form von Tabletten, Pulvern oder Dragees kann Gluten als stärkehaltige Grundlage bzw. als Überzugsmittel verwendet werden. Aber auch Nasentropfen und -sprays können Gluten enthalten, ebenso wie Mundspülungen, Zahncremes und Lippenstifte. Da diese Produkte in den Magen-Darm-Trakt gelangen können, müssen Zöliakiebetreffene auch hier auf den Glutengehalt achten. Die Aufstellung glutenfreier Arzneimittel, Kosmetik-, Mund- und Zahnpflegeprodukte der DZG gibt Orientierung.



Quinoa

Quinoa wird in der glutenfreien Ernährung häufig als „Ersatzgetreide“ verwendet. Es eignet sich als Beilage zu Suppen oder Eintöpfen, in gemahlener Form für Brot und Backwaren oder als Müsliflocken. Weitere glutenfreie Getreide und Gewächse sind z.B. Reis, Mais, Hirse, Soja, Amaranth, Kichererbsen und Buchweizen. Handelsübliche, glutenfreie Getreide können jedoch mit Gluten verunreinigt sein. Die DZG empfiehlt daher, nur ganze Körner zu verwenden. Sie werden vor der Verarbeitung auf Fremdbesatz kontrolliert und sorgfältig aussortiert.

Risikogruppen

Zöliakie tritt häufig als Begleiterkrankung anderer Krankheiten auf. Zu den Risikogruppen für Zöliakie gehören Menschen, die an Diabetes mellitus (Typ 1), Rheumatoider Arthritis, Trisomie 21 (Down-Syndrom) oder autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen leiden. Auch Verwandte ersten und zweiten Grades sind häufiger betroffen als die Durchschnittsbevölkerung. Diese Personen sollten sich untersuchen lassen, insbesondere falls eines oder mehrere der für Zöliakie typischen Symptome auftreten.

Status eines Zöliakiebetroffenen (Grad der Behinderung)

Der gesundheitliche Status eines Menschen bzw. sein Behinderungsgrad kann sich aufgrund der Diagnose Zöliakie ändern. Nach den Anhaltspunkten für die ärztliche Gutachtertätigkeit im sozialen Entschädigungsrecht und nach dem Schwerbehindertenrecht können Betroffene einen Anspruch auf Anerkennung eines Grads der Behinderung von 20 haben. Ein Antrag ist beim Versorgungsamt zu stellen, welches für die Feststellung zuständig ist.



Symptome

Es gibt zahlreiche Symptome einer Zöliakie, die durch Mangelversorgung des Körpers auftreten können. Die klassischen Symptome sind Durchfall und Bauchschmerzen. Im Kindesalter zeigt sich die Erkrankung häufig in Form von Eisenmangel, Wesensveränderungen wie Unzufriedenheit oder Weinerlichkeit und stagnierendes Wachstum. In späteren Jahren können Osteoporose, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Depressionen oder gar Unfruchtbarkeit auftreten. Die Symptome sind so vielfältig und unterschiedlich ausgeprägt, dass kaum zwei Krankheitsfälle identisch sind. Zudem können sich die Symptome im Verlauf der Krankheitsgeschichte ändern. Mediziner bezeichnen Zöliakie daher auch als „Chamäleon unter den Krankheiten“.

Therapie

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung. Die einzige Therapie ist eine lebenslange, streng glutenfreie Ernährung. Nur so kann sich die Dünndarmschleimhaut erholen und ihre Funktion zurückgewinnen. Bereits kleinste Mengen an Gluten können erneute Schädigungen und Beschwerden hervorrufen.

Urlaub mit Zöliakie/ Essen außer Haus

Hotels und Restaurants werden immer flexibler, bezüglich der Bedürfnisse ihrer Kunden. In vielen Ländern können Zöliakiebetreffene „sorglos reisen“. Die gleichnamige Datenbank für DZG-Mitglieder listet bundesweite Adressen von Hotels, Restaurants und Kureinrichtungen auf, die eine glutenfreie Ernährung ermöglichen.



Zöliakie

Zöliakie ist eine chronische Systemerkrankung. Sie beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem in Getreide enthaltenen Klebereiweiß. Die Aufnahme von Gluten führt bei Betroffenen zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Die Dünndarmzotten bilden sich zurück und wichtige Nährstoffe können nicht, wie beim gesunden Menschen, vom Darm aufgenommen und dem Körper zur Verfügung gestellt werden. Die Folge sind Mangelerscheinungen, die sich in vielfältigen Symptomen zeigen können.

Bei Rückfragen:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Michael Mikolajczak, Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: michael.mikolajczak@dzg-online.de