



FAQs

Häufig gestellte Fragen über Zöliakie

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Systemerkrankung und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste vorkommt. Es besteht aus den beiden Proteinen Prolamin und Glutelin. Im Dünndarm von Zöliakiebetroffenen verursacht Gluten Entzündungen der Dünndarmzotten, die für die Nährstoffaufnahme zuständig sind. Durch die Entzündung bilden sich die Darmzotten zurück. So ist die Nährstoffaufnahme durch den Dünndarm vermindert. Die Folge sind Mangelerscheinungen in unterschiedlicher Form.

Welche Symptome treten auf?

Die klassischen Symptome der Zöliakie sind Durchfall und Bauchschmerzen. Doch es gibt zahlreiche weitere Symptome, die durch Mangelversorgung des Körpers auftreten können. Kaum zwei Krankheitsfälle sind identisch. Eisenmangel, Wesensveränderungen wie Unzufriedenheit oder Weinerlichkeit sowie stagnierendes Wachstum sind typische Anzeichen für Zöliakie im Kindesalter. In späteren Jahren können auch Osteoporose, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Depressionen oder gar Unfruchtbarkeit auftreten. Die Symptome können sich auch im Verlauf einer Krankheitsgeschichte verändern. Sie müssen zudem nicht vollständig oder gleichzeitig auftreten. Durch die zahlreichen Möglichkeiten der Ausprägung können Ärzte die Krankheit häufig nicht eindeutig zuordnen. Die Diagnose einer Zöliakie kann daher mehrere Jahre dauern und nur durch einen Bluttest und eine Dünndarmbiopsie eindeutig gestellt werden. Vor allem Kinder, die eines oder mehrere der genannten Symptome aufweisen, sollten unbedingt auf Zöliakie getestet werden.



Wie wird Zöliakie diagnostiziert?

Die Diagnose wird vom Facharzt anhand eines Bluttests in Kombination mit einer Dünndarmbiopsie gestellt, bei der eine Gewebeprobe entnommen wird. Der Bluttest auf die Antikörper Transglutaminase, Endomysium und Gliadin gibt den ersten wichtigen Hinweis auf eine Zöliakie. Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie. Die heute übliche endoskopische Dünndarmbiopsie ist ungefährlich und dauert nicht länger als 10-15 Minuten. Dabei wird eine Kamerasonde über Mund, Speiseröhre und Magen in den Dünndarm geschoben. Mehrere Gewebeproben werden entnommen und anschließend mikroskopisch untersucht. Der Antikörpertest alleine kann eine Dünndarmbiopsie nicht vollständig ersetzen. Vor allem bei Kindern ist eine sichere Diagnose wichtig. Denn im Fall einer Zöliakie sind sie auf eine strikt glutenfreie Ernährung angewiesen, damit ihr Körper sich gesund und normal entwickeln kann.

Wie wird Zöliakie behandelt?

Gegen Zöliakie gibt es keine Medikamente. Die einzige Therapie ist eine lebenslange, strenge glutenfreie Ernährung. Nur so kann sich die Dünndarmschleimhaut regenerieren und eine normale Nährstoffaufnahme gewährleisten. In den meisten Fällen tritt bereits wenige Wochen nach der Ernährungsumstellung eine Besserung ein und die Krankheitssymptome verschwinden. Schon die Aufnahme kleinster Mengen an Gluten kann erneut zu Entzündungen und Beschwerden führen.

Gibt es besondere Risikogruppen für Zöliakie?

Ja, Zöliakie wird häufig bei Patienten mit Diabetes mellitus (Typ 1), autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen, Rheumatoider Arthritis und Trisomie 21 (Down-Syndrom) beobachtet. Auch Verwandte ersten und zweiten Grades sind häufiger betroffen als die Durchschnittsbevölkerung. Diese Personen sollten sich untersuchen lassen (Antikörper), insbesondere wenn Symptome auftreten, die mit Zöliakie in Verbindung stehen.



Wie häufig kommt Zöliakie vor?

Nach aktuellen Untersuchungen gehen Experten davon aus, dass in Deutschland rund 800.000 Menschen (etwa jeder 100. Deutsche) von Zöliakie betroffen sind. Die Anzahl der Betroffenen hat in den letzten Jahren zugenommen, was auf den gestiegenen Einfluss von Umweltfaktoren (z.B. gastrointestinale Infektionen, veränderte Ernährungsgewohnheiten, psychosoziale Faktoren) als Risikofaktoren für die Entstehung einer Zöliakie hinweist. Nur 10-20 Prozent der Betroffenen weisen typische Symptome auf. 80-90 Prozent der Patienten haben dagegen untypische oder nahezu gar keine Symptome. Sie wissen oft nichts von ihrer Erkrankung.

Kann man Zöliakie verhindern?

Warum bei einigen Menschen Zöliakie auftritt und bei anderen nicht, ist bisher nicht bekannt. Tatsächlich trägt etwa ein Drittel aller Menschen, die genetische Kombination für den Ausbruch einer Zöliakie in ihren Erbanlagen. Neue Untersuchungen haben ergeben, dass genetische Faktoren hauptsächlich für die Entstehung einer Zöliakie verantwortlich sind. Das Stillen im Säuglingsalter oder die gezielte Gewöhnung an glutenhaltige Beikost beeinflusst das Risiko einer Zöliakieerkrankung demnach nicht.

Was passiert, wenn ein Zöliakiebetreffener Gluten aufnimmt?

Bei Zöliakiebetreffenen kann die Zufuhr selbst kleiner Spuren von Gluten zu einer Entzündung der Darmschleimhaut führen. Die Zotten, die für die Aufnahme der Nährstoffe zuständig sind, bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und kann nicht mehr genügend Nährstoffe für den Körper aufnehmen. Die Folge sind gewöhnlich Mangelerscheinungen.

Welche Lebensmittel enthalten Gluten?

Alle Produkte mit Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten Gluten. Somit sind vor allem herkömmliche Back- und Teigwaren, wie Brot, Brötchen, Kuchen, Nudeln und Pizza, aber auch Bier und Malzbier für Zöliakiebetreffene tabu. Eine



aktuelle Liste glutenfreier Lebensmittel, aber auch glutenfreier Arzneimittel und Pflegeprodukte erhalten DZG-Mitglieder bei der DZG.

Wie erkennt man, welche Lebensmittel kein Gluten enthalten?

Viele glutenfreie Lebensmittel sind für Verbraucher an dem speziellen DZG-Prüfsiegel – der durchgestrichenen Ähre – erkennbar. Lebensmittel, die von Natur aus kein Gluten enthalten wie Mineralwasser oder Käse, müssen dagegen nicht explizit gekennzeichnet werden. Das wäre für Verbraucher eher verwirrend. Jedoch ist umgekehrt erkennbar, welche Lebensmittel Gluten enthalten. Seit November 2005 müssen alle verpackten glutenhaltigen Produkte entsprechend gekennzeichnet sein. Seit 13. Dezember 2014 gilt dies auch für sogenannte lose Ware. Lebensmittel gelten als glutenfrei, wenn sie nicht mehr als 2 Milligramm auf 100 Gramm (20 ppm) Gluten enthalten. Um sich rechtlich abzusichern, vermerken viele Hersteller jedoch auch auf der Verpackung, dass das Produkt „Spuren von Gluten“ enthalten kann, obwohl keine Zutat des Lebensmittels Gluten enthält. Das ist möglich, wenn gleichzeitig glutenfreie und glutenhaltige Lebensmittel produziert werden.

Wo gibt es glutenfreie Lebensmittel?

Glutenfreie Lebensmittel finden sich in nahezu allen größeren Supermärkten, in Drogeriemärkten und Reformhäusern. Auch Discounter bieten regelmäßig in Form von Aktionsware glutenfreie Lebensmittel an.

Eine Übersicht gibt es auf der DZG-Website www.dzg-online.de. Die vierteljährlich erscheinende DZG-Mitgliederzeitschrift informiert zudem regelmäßig über neue Angebote.

Kosten speziell hergestellte glutenfreie Lebensmittel mehr als herkömmliche?

Ja. Obwohl glutenfreie Produkte inzwischen in fast allen großen Supermärkten und Drogeriemärkten erhältlich sind, ist eine glutenfreie Ernährung immer noch



deutlich teurer. Die speziell glutenfreien Fertigprodukte kosten durchschnittlich 30-50 Prozent mehr als vergleichbare herkömmliche Lebensmittel.

Wird die glutenfreie Ernährung vom Staat bezuschusst?

In Deutschland können nur Zöliakiebetreffene, die Hartz-IV-Leistungen beziehen, einen monatlichen Zuschuss in Höhe von ca. 70 Euro beantragen.

Eine weitere Möglichkeit ist, die Anerkennung eines Härtefalls im Rahmen der Einkommenssteuerveranlagung geltend zu machen. Dafür muss jedoch ein Behindertengrad von mindestens 30 vorliegen. Zöliakie allein führt jedoch nur zu einem Behindertengrad von 20. In vielen anderen europäischen Ländern wird die glutenfreie Ernährung hingegen bezuschusst.

Wie stellt sich der Lebensmittelhandel auf Zöliakiebetreffene ein?

Das Angebot an glutenfreien Produkten nimmt seit Jahren stetig zu. Fast alle großen Supermärkte bieten inzwischen glutenfreie Produkte an. Häufig sind neben der Produktkennzeichnung inzwischen auch die Regale entsprechend gekennzeichnet.

Kann ich im Restaurant glutenfrei essen?

Die Gastronomie stellt sich immer stärker auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ihrer Kunden ein. Viele Restaurants haben glutenfreie Speisen im Menü oder können diese auf Wunsch gesondert anbieten. Mit der praktischen DZG-Infokarte „Bitte an den Koch“ können Betroffene Service- und Küchenpersonal gezielt über ihre Bedürfnisse informieren.

Kann ich als Zöliakiebetreffener überhaupt verreisen?

Ja. Hotels und Restaurants stellen sich immer flexibler auf Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kunden ein. Die DZG-Datenbank „Sorglos reisen“ enthält viele Adressen von Hotels, Restaurants und Kureinrichtungen, die eine glutenfreie Ernährung anbieten. Auch einige Airlines bieten glutenfreies Bordessen an. Eine Liste geeigneter Airlines gibt es auf der DZG-Website www.dzg-online.de.



Wo finde ich Rezepte für das glutenfreie Kochen und Backen?

Alle Mitglieder der DZG erhalten mit Beginn ihrer Mitgliedschaft eine umfangreiche Rezeptsammlung mit glutenfreien Backrezepten. Ihnen steht außerdem eine Rezeptdatenbank für glutenfreie Gerichte online zur Verfügung. Einzelne Rezepte können darüber hinaus jederzeit über die Geschäftsstelle der DZG telefonisch unter 0711-459981-0 oder per Email an info@dzg-online.de angefordert werden.

Bei Rückfragen:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Michael Mikolajczak, Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 0711 - 45 99 81-12
E-Mail: michael.mikolajczak@dzg-online.de