



## Themendienst – Zöliakie und Familienplanung

### Gesund und glutenfrei durch die Schwangerschaft

**Stuttgart, 23.05.2017 – Wer von Zöliakie betroffen ist, muss das Klebereiweiß Gluten dauerhaft meiden, um vielfältigen Beschwerden wie z.B. Durchfall, Müdigkeit und Kopfschmerzen zu entgehen. Gluten ist in Getreide wie Weizen, Gerste, Roggen und Dinkel enthalten und somit nicht nur in herkömmlichen Teig- und Backwaren zu finden, sondern versteckt sich auch in vielen Fertiggerichten. werdende Mütter, die von Zöliakie betroffen sind, sollten besonders auf eine strikt glutenfreie Ernährung achten: Wiederholte Diätfehler können die Dünndarmschleimhaut erneut schädigen und zu einem für Mutter und Kind schädlichen Nährstoffmangel führen. Bei einer ausgewogenen Ernährung stellt eine Glutenunverträglichkeit jedoch kein Hindernis für eine unkompliziert verlaufende Schwangerschaft dar – wie die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) betont.**

Kein Alkohol, kein Rohmilchkäse und Koffein nur in Maßen – werdende Mütter müssen oft ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen. Frauen, die von Zöliakie betroffen sind, müssen bereits vor einer Schwangerschaft glutenhaltige Lebensmittel meiden. Das Klebereiweiß Gluten verursacht bei ihnen eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Viele Zöliakiebetroffene sind besorgt, dass eine glutenfreie Ernährung während der Schwangerschaft ihrem ungeborenen Kind schaden könnte. Doch ganz im Gegenteil: „Während der Schwangerschaft ist es für Zöliakiebetroffene mehr denn je wichtig, strikt glutenfrei zu essen“, betont Bianca Maurer, Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG. „Nur so kann ihr Dünndarm gesund bleiben und alle für die Entwicklung des ungeborenen Kindes wichtigen Nährstoffe aufnehmen. Für gesunde Schwangere bringt eine glutenfreie Ernährung jedoch keine Vorteile.“ Um sich selbst und das Kind mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, sollen werdende Mütter auf eine ausgewogene Ernährung achten. Besonders Jod, Folsäure und Eisen müssen ausreichend aufgenommen werden, um den Mehrbedarf in der Schwangerschaft zu decken.



### **Tipps für eine glutenfreie Ernährung in der Schwangerschaft:**

- Jodiertes Speisesalz verwenden und jodreiche Lebensmittel wie Seefisch (z.B. Lachs oder Makrele) häufig auf den Speiseplan setzen.
- Eisenreiche Lebensmittel wie rotes Fleisch, Hirse und Hülsenfrüchte sind glutenfrei und sorgen in Kombination mit Vitamin-C-reichem Gemüse oder Obst, wie Paprika, Brokkoli oder Zitrusfrüchten für eine gute Nährstoffversorgung.
- Allein über Lebensmittel ist die Deckung des Mehrbedarfs an Jod und Folsäure kaum möglich, deshalb sollten in Absprache mit dem Arzt bereits vor der Schwangerschaft hierfür zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden. Auch die Eisenversorgung ist zu kontrollieren.
- Bei einer glutenfreien Ernährung werden oft zu wenige Ballaststoffe verzehrt. Dies kann typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen und Verstopfung verstärken. Glutenfreie Ballaststoffe findet man z.B. in Reiskleie, Flohsamenschalen, Rübenballaststoff, Leinsamen oder Inulin, welche glutenfreien Mehlen und Backmischungen zugegeben werden können.
- Auch Gemüse und Obst sowie glutenfreie Vollkornmehle enthalten neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen ebenfalls reichlich Ballaststoffe und sollten häufig auf dem Speiseplan stehen.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakie-betroffene mit Hauptsitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen rund 42.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).



## **Kinderwunsch – Unerkannte Zöliakie kann Fruchtbarkeit beeinträchtigen**

**Stuttgart, 23.05.2017 – Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit – dies sind die bekanntesten Symptome einer Zöliakie, der Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten. Aber auch hinter einem unerfüllten Kinderwunsch und Fehlgeburten kann sich eine nicht diagnostizierte Zöliakie verbergen, die nur durch lebenslangen Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel behandelt werden kann. Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. (DZG) empfiehlt betroffenen Frauen daher, sich beim Facharzt auf eine Zöliakie hin untersuchen zu lassen.**

Bleibt ein Kinderwunsch über längere Zeit unerfüllt, ist dies für die Betroffenen oftmals sehr belastend. Eine unerkannte Zöliakie kann hierfür die Ursache sein. So weisen rund 20 bis 50 Prozent der von Zöliakie Betroffenen keine klassischen Symptome wie z.B. Durchfall oder Blähungen auf, sondern haben vielfältige untypische Beschwerden. In diesen Fällen bleibt die Glutenunverträglichkeit häufig unentdeckt. Eine unbehandelte Zöliakie kann jedoch die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. „Mögliche Hinweise hierauf sind ein unregelmäßiger Zyklus sowie ein vergleichsweise hohes Alter beim Einsetzen der Regelblutung in der Pubertät“, berichtet Dr. Stephanie Baas, fachmedizinische Beraterin bei der DZG. „Ein sicheres Anzeichen stellen diese Symptome jedoch nicht dar, weshalb medizinische Tests unabdingbar sind.“

### **Fruchtbarkeit durch glutenfreie Ernährung normalisieren**

Auch für Fehlgeburten kann eine unentdeckte Zöliakie verantwortlich sein. „Die medizinischen Gründe für die verminderte Fruchtbarkeit und ein erhöhtes Risiko von Fehlgeburten in Verbindung mit Zöliakie sind noch nicht abschließend geklärt“, so Baas. „Ausschlaggebend dürfte jedoch der mit einer unbehandelten Glutenunverträglichkeit einhergehende Nährstoffmangel durch eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut sein.“ Auch beim Mann kann hier der Grund für eine reduzierte Fertilität liegen. Die gute Nachricht für Betroffene: Wird die Zöliakie durch eine zweistufige Untersuchung beim Facharzt – bestehend aus Blutanalyse und Dünndarmbiopsie – diagnostiziert, kann sich die Fruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern wieder auf ein altersentsprechendes Maß erhö-



hen. Voraussetzung hierfür ist die strikte Einhaltung einer glutenfreien Ernährung. Gluten verbirgt sich in Getreide wie z.B. Weizen, Dinkel, Gerste und Roggen und ist somit in vielen Back- und Teigwaren sowie in etlichen Fertigprodukten enthalten. Entsprechende Lebensmittel müssen von Betroffenen strikt gemieden werden. Auf das ungeborene Kind und den Verlauf der Schwangerschaft hat eine behandelte Zöliakie bei einer abwechslungsreichen glutenfreien Ernährung keine negativen Auswirkungen.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakie-betroffene mit Hauptsitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen rund 42.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).



## **Zöliakiebetreffene: Nachwuchs regelmäßig untersuchen lassen**

**Stuttgart, 23.05.2017 – Kinder zöliakiebetreffener Eltern haben ein erhöhtes Risiko, ebenfalls eine Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten zu entwickeln. Dieses ist in Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel und somit in vielen Back- und Teigwaren, Fertigprodukten, Suppen und Saucen enthalten. Betroffene müssen dauerhaft auf glutenhaltige Lebensmittel verzichten. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) empfiehlt Eltern mit Glutenunverträglichkeit daher, ihren Nachwuchs auch bei gesunder Entwicklung regelmäßig auf Antikörper testen zu lassen.**

Etwa ein Prozent der Bevölkerung in Deutschland ist von Zöliakie betroffen. Der Verzehr glutenhaltiger Lebensmittel führt bei ihnen zu Entzündungen der Dünndarmschleimhaut mit vielfältigen Symptomen wie Durchfall, Kopfschmerzen, Eisenmangel und Müdigkeit sowie dem Risiko von Langzeitfolgen wie Osteoporose. Bei Kindern betroffener Eltern ist die Wahrscheinlichkeit, eine Glutenunverträglichkeit zu entwickeln mit zehn bis fünfzehn Prozent deutlich erhöht. Betroffene Eltern sollten daher die Entwicklung ihres Nachwuchses aufmerksam im Auge behalten. „Im Kleinkindalter tritt eine Zöliakie meist rund drei Monate nach Einführung glutenhaltiger Nahrung wie z.B. Grießbrei oder Vollkornbrei auf“, berichtet Bianca Maurer von der DZG. „Zeigt ein Kind klassische Symptome wie Wachstumsstörungen, Gewichtsabnahme, Appetitlosigkeit, Erbrechen oder häufige Durchfälle, sollte ein Kinderarzt zu Rate gezogen werden“. Allerdings entwickeln nicht alle betroffenen Kinder unmittelbare Beschwerden. Es ist daher sinnvoll, Kinder zöliakiebetreffener Elternteile auch bei gesunder Entwicklung ab dem zweiten Lebensjahr regelmäßig auf Antikörper untersuchen zu lassen. Auch eine bislang symptomfreie Zöliakie lässt sich so rechtzeitig erkennen und durch eine strikte glutenfreie Ernährung frühzeitig behandeln. Diese stellt die einzige Behandlungsmöglichkeit dar.

### **Einführung glutenhaltiger Beikost**

Insbesondere Eltern, die selbst unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, sind oft besorgt, dass eine besonders frühe oder späte Einführung glutenhaltiger Beikost, das Risiko ihres Nachwuchses erhöhen könnte, eine Zöliakie zu entwickeln. Entgegen früherer



Annahmen scheint dies jedoch nicht der Fall zu sein. So konnte die u.a. von der DZG geförderte, zwischen 2007 und 2013 durchgeführte Studie PreventCD keinen entsprechenden Zusammenhang nachweisen. „Neugeborene aus Zöliakie-Familien können ebenso wie Kinder gesunder Eltern ab dem 5. Lebensmonat langsam mit glutenhaltiger Nahrung in Berührung gebracht werden“, empfiehlt Maurer. „Grundsätzlich ist es jedoch am wichtigsten, bei der Beikosteinführung auf den individuellen Entwicklungsbedarf des Kindes einzugehen.“

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakie-betroffene mit Hauptsitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen rund 42.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).

**Pressekontakt:**

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: [bianca.maurer@dzg-online.de](mailto:bianca.maurer@dzg-online.de)

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)