



PRESSEINFORMATION

Knochenschwund durch Zöliakie

Chronische Autoimmunerkrankung kann Osteoporose begünstigen

Stuttgart, 27.02.2019 – Rund ein Prozent der Deutschen ist von Zöliakie betroffen und kann lebenslang kein herkömmliches Brot, Nudeln oder Pizza essen. Denn durch das darin enthaltene Gluten entzündet sich ihr Dünndarm. Neben Magen- und Darmbeschwerden können vielfältige Symptome wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit bis hin zu schweren Langzeitfolgen wie Osteoporose auftreten. Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März, der sich dieses Jahr um Osteoporose dreht, gibt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) Hilfestellung, wie Zöliakiebetroffene Knochenschwund vorbeugen können.

Bei Zöliakiebetroffenen führt der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch werden die Zotten im Dünndarm kürzer. Diese faltigen Strukturen vergrößern die Oberfläche des Darms, sodass der Dünndarm letztlich ausgebreitet ca. die Oberfläche eines Tennisfeldes hat. So können Nahrungsbestandteile schnell ins Blut gelangen. Sind die Zotten jedoch verkleinert, verringert sich die Oberfläche erheblich und damit auch die Aufnahme von Nährstoffen. Es kommt zu Vitamin- und Mineralstoffmangel. Einige Vitamine und Mineralien, wie Calcium und Vitamin D, sind jedoch wichtig für einen gesunden Knochenaufbau. Zudem wirkt sich auch die Entzündungsreaktion negativ auf die Knochendichte aus. Zöliakiebetroffene haben deshalb ein höheres Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln. Bei Verdacht auf Knochenschwund sollte darum eine Knochendichtemessung durchgeführt werden.

Um Knochenschwund zu verhindern, ist eine schnelle Feststellung der Zöliakie wichtig. Treten Beschwerden auf, die auf Zöliakie hinweisen, sollte deshalb umgehend der Arzt aufgesucht werden. Stellen Betroffene nach der Diagnose ihre Ernährung auf glutenfrei um, dann erholt sich der Dünndarm schnell, Nährstoffe können wieder in ausreichender Menge aufgenommen werden, die Entzündung lässt nach und die Knochendichte kann wiederhergestellt werden. Die konsequente glutenfreie Diät bietet für Betroffene damit den besten Schutz vor Osteoporose.



Zudem ist eine ausreichende Aufnahme von Calcium wichtig. Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark enthalten von Natur aus kein Gluten, dafür aber viel Calcium. Drei Portionen täglich genügen, um den Calciumbedarf eines Erwachsenen von 1.000 mg pro Tag zu decken. Auch durch calciumreiches Mineralwassers sowie grüne Gemüse wie Brokkoli, Lauch und Fenchel kann der Bedarf abgedeckt werden. Regelmäßige körperliche Aktivität, wie Krafttraining, Joggen oder Fahrradfahren stärkt zudem den Knochen. Neben Calcium ist die bedarfsdeckende Versorgung mit Vitamin D wichtig, denn dieses sorgt für die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und für die Einlagerung des Mineralstoffs in die Knochen. Der Körper stellt Vitamin D unter Einwirkung des Sonnenlichts in der Haut selbst her. Je nach Hauttyp, Jahreszeit und geographischer Lage genügt es Gesicht, Hände und Teile von Armen und Beinen, täglich 5 bis 25 Minuten der Sonne auszusetzen.

Über Zöliakie:

Zöliakie ist eine Systemerkrankung, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber Gluten beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste vor. Die über 800.000 Zöliakiebetreffenen in Deutschland müssen diese Getreidesorten ihr Leben lang strikt meiden, denn die glutenfreie Ernährung ist die einzige Therapie für ein beschwerdefreies Leben.

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

Über die DZG:

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Gemeinschaft für Zöliakiebetreffene mit Sitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen über 40.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

Pressekontakt:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Leiterin Team Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: bianca.maurer@dzg-online.de

www.dzg-online.de