



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



Zöliakie

Leben mit glutenfreier
Ernährung



Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine Systemerkrankung, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und **handelsüblichem Hafer** vor.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Dünndarm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie betroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Autoimmunreaktion der Dünndarmschleimhaut**. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Welche Symptome treten auf?

Die häufigsten sind:

- Durchfall
- Erbrechen
- Wachstumsstörungen
- Mangelnde Konzentration
- Appetitlosigkeit
- Mangelerscheinungen
- Missmutigkeit, Weinerlichkeit

Die Diagnose

Aufgrund der zahlreichen Veränderungen, die eine Zöliakie für das eigene Leben bedeuten kann, ist auf eine sichere Diagnose besonderen Wert zu legen. Ein Bluttest unter glutenhaltiger Kost auf Transglutaminase-Antikörper oder Endomysium-Antikörper 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 den Mund, die Speiseröhre und den Magen in den Dünndarm geschoben. Mehrere Gewebeproben werden entnommen und anschließend histologisch untersucht. Der **Antikörpertest** alleine kann eine Dünndarmbiopsie nicht ersetzen. Auch Stuhltests, Schnelltests oder IgG4-Allergietests ermöglichen keine zuverlässige und sichere Diagnose einer Zöliakie.

Die Behandlung

Nur durch eine **lebenslange, strikte glutenfreie Ernährung** gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück und behält sie bei. Bereits bei kleinsten Mengen von Gluten setzt die Schädigung erneut ein! Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, lebt der Zöliakiebetroffene in der Regel beschwerdefrei. Da es keine andere Möglichkeit zur Behandlung der Zöliakie gibt, muss der Betroffene seine Ernährung und eventuell auch seine Lebensweise grundlegend umstellen. Meist tritt jedoch bereits wenige Tage nach der Ernährungsumstellung eine spürbare Verbesserung ein. Das Allgemeinbefinden steigt und die Symptome lassen nach. Die Zeit bis zur völligen Beschwerdefreiheit kann sehr unterschiedlich sein, das ist unter Anderem abhängig vom Schädigungsgrad des Dünndarms, dem Alter des Betroffenen und ggf. von anfänglichen (versteckten) Fehlern bei der Ernährung.

Subjektive Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf.

Oft treten die merkbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät, manchmal erst nach Jahren, wieder auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Erkrankungen führen, die dann einer Ausheilung wesentlich schlechter zugänglich sind.



Kleine Lebensmittelübersicht

☹ Enthält Gluten

- Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale und sonstige Weizenderivate
und alle daraus hergestellten Produkte wie: Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Paniermehl, Teigwaren, Brot, Brötchen, Gnocchi, Pizza, Knödel, Couscous, Bulgur
- paniertes Gemüse
- panierte Fleisch- u. Fischerzeugnisse, Surimi, Brathering, Semmelwurst, Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen)
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen
- Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

⚠ Glutenzusatz möglich

- Cornflakes, Hirsebrod, Buchweizenbrod, Sojanudeln, „glutenfreies“ Gebäck vom handelsüblichen Bäcker, Fertiggerichte, gebundene Suppen und Saucen
- Trockenfrüchte, Gemüse- und Obstkonserven mit Zusätzen
- Wurstwaren, gewürzte und / oder eingelegte Fisch- und Fleischwaren
- Light-Produkte, Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Analogkäse, Pudding, Desserts
- aromatisierte Tees, Getränkepulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisk(e)y
- Gewürzzubereitungen, Gewürzsalz, Suppenwürze, Würzmischungen, Würzsoßen, Currypulver, Pommes-Gewürzsalz, Sojasauce, Ketchup, Malzessig
- Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen
- Pommes Frites, Kartoffelpüree, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips

😊 **Glutenfrei**

- Amaranth, Canihua, Hirse / Teff, Mais, Quinoa, Reis / Wildreis, Soja
Vorsicht: Buchweizen und Hafer als spezielles Produkt kaufen, mit der Aufschrift „glutenfrei“, da hohes Kontaminationsrisiko
- alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten
- frische, unpanierte, ungewürzte Fisch- und / oder Fleischstücke (Schwein, Lamm, Geflügel...)
Eier, Tofu (natur)
- Käse (Emmentaler, Schafs- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan...),
Milch, Milchprodukte (Joghurt, Sahne, Quark, Buttermilch...)
- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt
- reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Kümmel ...)
alle frischen und tiefgekühlten Kräuter
Senf, Essig ohne Zusätze
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
Kartoffeln „natur“
Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup

Hafer und daraus hergestellte Produkte **ohne Kontamination** mit glutenhaltigem Getreide sind im Rahmen einer glutenfreien Ernährung erlaubt, wenn unter dem Verzehr keine Beschwerden auftreten.

Gut zu wissen: Bereits 1/8 Gramm Weizenmehl schädigt den Dünndarm und kann zu Beschwerden führen.

Kontaminationen vermeiden – die sichere glutenfreie Küche

Da Ihnen bereits kleine Mengen an Gluten schaden können, sollten Sie besonders sorgfältig und sauber in Ihrer Küche arbeiten. Schon kleine Verunreinigungen z. B. durch am Geschirr oder Besteck haftende glutenhaltige Speisen oder



Krümel müssen vermieden werden. Deshalb sollten Sie besonders vorsichtig arbeiten, wenn gleichzeitig auch glutenhaltige Speisen für andere Familienmitglieder zubereitet werden.

Der Weg zur sicheren glutenfreien Küche

- Reinigen Sie Arbeitsflächen gründlich und wischen Sie sonstige Oberflächen und Schränke feucht, mit einem sauberen Lappen ab und kontrollieren Sie die Ritzen auf Krümel.
- Wenn in Ihrer Küche auch weiterhin normal gekocht wird, reservieren Sie einen bestimmten Teil der sauberen Arbeitsfläche und in Schränke den oberen Teil für glutenfreie Lebensmittel. Hier dürfen keine glutenhaltigen Lebensmittel mehr gelagert oder verarbeitet werden.
- Kaufen Sie sich einen neuen Brotkorb, Toaster und ein Handrührgerät. Diese künftig ausschließlich glutenfrei nutzen.
- Spülen Sie alle Küchengeräte, Backbleche, Vorratsdosen usw. in der Spülmaschine oder gründlich von Hand, bevor Sie diese für glutenfreie Lebensmittel verwenden.
- Spülen Sie alles in der Spülmaschine oder gründlich von Hand mit frischem, warmem Wasser und einem sauberen Schwamm oder Spültuch.
- Achten Sie darauf, dass keine glutenhaltigen Krümel in Ihren Brotaufstrich gelangen (Butter, Marmelade, Streichwurst, Streichkäse...).
- Benutzen Sie beim Kochen für glutenfreie Gerichte immer einen eigenen Topf und eigenen Kochlöffel.
- Wenn Sie mit glutenhaltigen Speisen in Berührung kommen, waschen Sie Ihre Hände gründlich mit frischem, warmem Wasser.
- Wenn Sie gleichzeitig glutenfreie und glutenhaltige Speisen zubereiten, dann verarbeiten Sie zuerst die glutenfreien Zutaten. Backen Sie im Backofen die glutenfreien Speisen über den glutenhaltigen und schalten Sie die Umluftfunktion aus.

Die Mitgliedschaft

Der jährliche Mitgliedsbeitrag bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. beträgt EUR 45,- pro Kalenderjahr. Bei Neueintritt wird eine einmalige Verwaltungspauschale von EUR 15,- erhoben.

Für Familienmitglieder, die ebenfalls Mitglied der DZG sind, wird eine Pauschale von EUR 3,- pro Kalenderjahr erhoben.

Auf Antrag gewähren wir, bei Vorlage eines Nachweises für ein besonders geringes Einkommen, auch eine Beitragsermäßigung.



Ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert und bitte um Übersendung ihrer Beitrittsunterlagen:

- Ich bin selbst Zöliakiebetroffener
- Ich habe ein zöliakiekrankes Kind
- Ich habe Dermatitis herpetiformis Duhring
- Ich habe Diabetes mellitus in Verbindung mit Zöliakie
- Ich bin nicht betroffen, möchte jedoch durch meine Mitgliedschaft Ihre Arbeit unterstützen.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift



Was bietet die DZG?

Mitglieder erhalten nach ihrem Vereinseintritt ein umfangreiches **Informationspaket**, das u.a. enthält:

- Ausführliches Informationsmaterial zur Zöliakie
- Die aktuelle „Aufstellung glutenfreier Lebens- und Arzneimittel“
- Die vierteljährliche Ausgabe der Mitgliederzeitschrift „DZG Aktuell“
- Eine umfangreiche Rezeptsammlung
- Die „Bitte an den Koch“ auf Deutsch und in vielen anderen Sprachen, im handlichen Format
- Den „Zöliakie-Pass“
- Die „DZG Medizin“, ein Kompendium mit aktuellen medizinischen Informationen

Die DZG bietet ihren Mitgliedern eine telefonische Arztprechstunde und eine telefonische Ernährungsberatung an. Sie organisiert für Mitglieder jährlich Freizeiten für Jugendliche und Erwachsene, sowie Seminare zu unterschiedlichen Themen.

Basisunterlagen

Mitglieder erhalten jedes Jahr die aktuelle Aufstellung glutenfreier Lebensmittel und Arzneimittel. Diese werden vierteljährlich aktualisiert. Die Aktualisierungen erhalten Sie zusammen mit der Mitgliederzeitschrift DZG Aktuell.

Mitgliederzeitschrift

In der Mitgliederzeitschrift DZG Aktuell erscheinen regelmäßig aktuelle Informationen rund um die Zöliakie. Medizinische Fachartikel und Informationen zur glutenfreien Ernährung, Urlaubstipps, Neuheiten bei glutenfreien Produkten, Reise- und Restaurant-Tipps sowie Einladungen und Berichte zu den Veranstaltungen der DZG.

Gesprächsgruppen / Kontaktperson

Zahlreiche Mitglieder, die ehrenamtlich als Kontaktpersonen arbeiten, sind in ganz Deutschland für alle Neudiagnostizierten eine erste wichtige Anlaufstelle.

Backkurse

Die Kontaktpersonen organisieren Backkurse, in denen der Umgang mit glutenfreien Mehlen geübt werden kann. Die Backkurse sind auch als Treffpunkt für Betroffene sehr beliebt. Die jeweiligen Termine werden im Terminplan für Gesprächsgruppen bekannt gegeben.



Neudiagnose-Seminare

Die Neudiagnose-Seminare geben Hilfestellung für einen erfolgreichen Start in den glutenfreien Alltag.

Freizeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Regelmäßig organisieren Mitglieder der DZG ehrenamtlich Freizeiten, Stadttouren oder Wander-Wochenenden, um den Kontakt und Erfahrungsaustausch zwischen den Mitgliedern zu fördern. Aktuelle Angebote finden Sie auch unter www.dzg-online.de.

Tipps für den Anfang

Als **Mitglied der DZG** bekommen Sie umfangreiches Informationsmaterial zugesandt oder können es im Mitgliederbereich online einsehen. Lesen Sie die „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ in Ruhe durch, insbesondere die allgemeinen Informationen in den Aufstellungen. Sehen Sie nach und nach die Auflistung der Produkte aufmerksam durch, um sich zu informieren, ob Ihre gewohnten Produkte glutenfrei sind, oder welche Alternativen Sie stattdessen verwenden können.

Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Küchenschränke und Ihre Lebensmittelvorräte: Vorräte, die glutenhaltig sind, müssen aussortiert werden. Die Vorräte, in denen Gluten enthalten sein kann, prüfen Sie bitte anhand der Lebensmittelaufstellung. Für die ausgesonderten Produkte sind in der Lebensmittelaufstellung oft Alternativen von anderen Firmen zu finden!



Achten Sie auch auf dieses Zeichen!
Es kennzeichnet Lebensmittel, die glutenfrei sind.

Spenden

Die vielfältigen Aufgaben der DZG werden vorwiegend durch Mitgliedsbeiträge finanziert. Dadurch kann die DZG ihre Aufgaben im Interesse der Mitglieder frei von äußerer Beeinflussung wahrnehmen. Darüber hinaus vergibt die DZG seit 1997 den DZG-Forschungspreis. Mit diesem werden Forschungsprojekte rund um das Thema Zöliakie unterstützt. In der Vergangenheit wurden so richtungsweisende Arbeiten zur Entstehung der Zöliakie gefördert.

Um auch in Zukunft unabhängig die Interessen der Zöliakiebetroffenen und wichtige Forschungsprojekte unterstützen zu können, freuen wir uns über Ihre Spende.

| Bank für Sozialwirtschaft

| **IBAN** DE62 6012 0500 0007 7008 00 | **BIC** BFSWDE33STG



**Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.**

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de