

Zöliakie

Glutenunverträglichkeit

Man könnte es übersetzen mit: die bauchige Krankheit. Koiliakos, nach dem griechischen Wort koila für Bauch, nannte Aretaeus von Kappadozien, ein berühmter Arzt Mitte des 2. Jahrhunderts n. Chr., seine Patienten. Sie litten unter einer Krankheit, die der Zöliakie, wie wir sie heute kennen, ähnelte: Sie klagten über Durchfall und Übelkeit, einen aufgeblähten Bauch, Müdigkeit und Kopfschmerzen und hatten deutlich an Gewicht verloren. Der englische Arzt Dr. Samuel Gee griff Ende des 19. Jahrhunderts den Namen koila auf und bezeichnete die Krankheit, die er für eine Verdauungsstörung hielt, deren Ursache er allerdings nicht kannte, als coeliac affection, woraus sich auch die deutsche Bezeichnung Zöliakie ableitet.

Auch wenn einige der Symptome zunächst die Vermutung von Dr. Gee bestätigen – Zöliakie ist keine vorübergehende Verdauungsstörung. Bei der Erkrankung handelt es sich vielmehr um eine Unverträglichkeit des Organismus gegenüber Gluten. Gluten besteht aus den Eiweißbestandteilen Gliadin und Glutenin und steckt in vielen Getreidekörnern, so auch in Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Glutenhaltige Mehle zeichnen sich unter anderem durch ihre Backfähigkeit und ihre guten Klebeeigenschaften aus. Gluten trägt deshalb auch den Namen Klebereiweiß. Da Brot und Teigwaren ein wesentlicher Bestandteil unserer Ernährung sind, nehmen wir üblicherweise regelmäßig Gluten auf. Bei Menschen, die unter einer Unverträglichkeit gegenüber Klebereiweiß leiden, führt diese glutenhaltige Ernährung zu einer Schädigung des Dünndarms und in der Folge zu erheblichen Beeinträchtigungen der Verdauung und der Nährstoffaufnahme.

Hintergrund: Unser Verdauungssystem

Im Dünndarm findet der überwiegende Teil der Verdauungsvorgänge statt. Hier wird die Nahrung zunächst in ihre Grundbestandteile zerlegt, so dass die Nährstoffe anschließend über die Darmschleimhaut ins Blut gelangen können. Eine wesentliche Voraussetzung für eine funktionierende Nährstoffaufnahme ist u. a. die große Oberfläche des Dünndarms. Er ist etwa fünf Meter lang, vielfach gefaltet und seine Innenwand ist mit unzähligen Darmzotten ausgestattet. Dank der Faltungen und der winzigen, zapfenförmigen Ausstülpungen der Darmschleimhaut, an deren Ende nochmals winzige Ausstülpungen, die Mikrozotten, sitzen, vergrößert sich die Dünndarminnenfläche um das 600fache und erreicht eine Größe von etwa 200 Quadratmetern – das ist ungefähr die Größe eines Tennisplatzes.

Diese raffinierte Oberflächenvergrößerung der Darmwand ist durch eine Glutenunverträglichkeit stark beeinträchtigt. Die Zöliakie führt zu einer Abflachung der Dünndarmschleimhaut und zum Abbau der Zotten. Durch anhaltende Glutenbelastung reduziert sich dadurch die Oberfläche der Darmwand, so dass nicht mehr ausreichend Nährstoffe aufgenommen werden können und Mangelerscheinungen auftreten.

Die Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. setzt sich seit 1984 erfolgreich für die Belange von Menschen mit chronischen Hauterkrankungen und Allergien ein. Wir vertreten die Interessen der Patienten bei den wichtigen Institutionen und betreiben Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, um ein besseres Verständnis für die Erkrankungen bzw. deren Akzeptanz zu erreichen. Die gemeinnützige Initiative wurde von betroffenen Patienten und behandelnden Ärzten konzipiert und gemeinsam gegründet.

Man geht heute davon aus, dass etwa jeder 250. Deutsche unter einer Glutenunverträglichkeit leidet. Die Ursachen für die Entwicklung der Zöliakie/Sprue sind noch nicht bis ins Detail geklärt. Offensichtlich spielen neben äußeren Einflüssen auch Erbfaktoren eine Rolle, denn bei etwa fünf bis zehn Prozent der näheren Verwandten von Betroffenen werden ebenfalls Veränderungen der Dünndarmschleimhaut beobachtet.

Diagnose

Die Schwierigkeiten der Diagnose liegen vor allem darin, dass die meisten Krankheitszeichen nicht in ihrer vollen Ausprägung auftreten, sondern oftmals in abgeschwächter Form lange unbeachtet bleiben. Längst nicht jeder Betroffene leidet unter dem klassischen Symptom Durchfall. Eisenmangel oder Blutarmut können ebenfalls ihre Ursache in einer Zöliakie haben. Aber auch Schlaflosigkeit, Müdigkeit oder Depressionen sind mögliche Symptome einer Zöliakie, ohne dass man hier einen direkten Zusammenhang vermuten würde. Im Kindesalter können Gewichtsverlust und Entwicklungsverzögerungen Anzeichen für Mangelernährung und Zöliakie sein.

Der Verdacht auf Zöliakie kann häufig mit Hilfe einer Antikörperuntersuchung des Blutes bestätigt werden. Bei vielen Patienten lassen sich im Falle einer Glutenunverträglichkeit spezielle Gliadin-Antikörper nachweisen. Allerdings schließt ein negativer Antikörpertest eine Zöliakie nicht aus, so dass endgültige Sicherheit nur eine Dünndarmbiopsie geben kann. Bei der Biopsie werden winzige Gewebeteilchen mittels eines Endoskops während einer Magen-Darm-Spiegelung aus der Dünndarmschleimhaut entnommen und anschließend unter dem Mikroskop untersucht. Dabei lässt sich genau erkennen, ob die Dünndarmschleimhaut normal ausgebildet ist, ob sie die typischen Veränderungen zeigt oder ob die Darmzotten bereits abgeflacht sind.

Behandlung

Hat sich der Verdacht bestätigt, so gibt es nur eine einzige Form der erfolgreichen Behandlung: eine strikt glutenfreie Ernährung – und das nicht nur über einen begrenzten Zeitraum, sondern ein Leben lang. Die Krankheit kann nach heutigem medizinischem Kenntnisstand nicht mit Medikamenten geheilt werden. Nur die glutenfreie Ernährung führt zur Regeneration der Dünndarmschleimhaut und damit langfristig zur Beschwerdefreiheit. Demzufolge bedeutet die Diagnose Zöliakie für die Betroffenen eine grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten.

Die meisten Brotsorten, Kekse, Nudeln, Müsli aber auch Bier und Malzbier sind fortan tabu. Da Gluten als Klebereiweiß unter anderem stabilisierende und gelierende Eigenschaften hat, ist es als Zusatzstoff in einigen Lebensmittelprodukten enthalten, in denen man es zunächst nicht vermuten würde. Beispielsweise kann Gluten in Wurstwaren oder Frischkäsezubereitungen, in Schokolade oder Ketchup versteckt sein, ohne dass es auf der Zutatenliste explizit auftaucht. Um ganz sicher zu gehen, sollte man auf glutenfreie Spezialprodukte zurückgreifen, die extra für eine glutenfreie Ernährung hergestellt werden. So gibt es beispielsweise spezielle Brotsorten oder Nudeln aus garantiert glutenfreien Rohstoffen.

Hilfe und Unterstützung

Umfangreiche Informationen zur Zöliakie erhalten Sie bei der Deutschen Zöliakie Gesellschaft DZG e.V. Die DZG gibt Alltagstipps für die Ernährungsumstellung, Hinweise, in welchen Produkten Gluten versteckt enthalten sein könnten, hat eine umfangreiche Rezeptsammlung für glutenfreies Kochen und Backen zusammengestellt und bringt darüber hinaus regelmäßig eine aktualisierte Liste glutenfreier Lebens- und Arzneimittel heraus.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V., Filderhauptstr. 61, 70599 Stuttgart, Telefon 0711/459981-0
Fax 0711/459981-50; E-Mail: info@dzg-online.de; Internet: www.dzg-online.de