

Zöliakie: bitte ohne Gluten!

Mo, 20.03.2017 - 10:03

Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu Nahrungsmittelintoleranzen

Teil fünf der Informationsreihe der Verbraucherzentrale Südtirol zu den Nahrungsmittelintoleranzen informiert über die Zöliakie. Eine Immunreaktion auf das in Getreide enthaltene Klebereiweiß führt bei den Betroffenen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut.

Bei der Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit handelt es sich um eine dauerhafte Überempfindlichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten. Gluten kommt in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel und in daraus hergestellten Produkten wie Brot, Mehl, Getreideflocken u.v.m. vor. Auch verwandte alte Sorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sind glutenhaltig.

Die Zöliakie ist eine Mischform aus Allergie und Autoimmunerkrankung. Bei den Betroffenen reagiert das Immunsystem auf das Gluten, dadurch kommt es zu einer chronischen Entzündung und einer starken Schädigung der Dünndarmschleimhaut und der Darmzotten. Die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung ins Blut wird stark beeinträchtigt, Nährstoffmängel wie eine Eisenmangelanämie können auftreten.

Typische Symptome der Zöliakie sind Blähungen, Verdauungsstörungen, Erbrechen, Müdigkeit und Gewichtsverlust. Bei Kleinkindern sind ein stark aufgeblähter Bauch und Störungen der körperlichen Entwicklung charakteristisch. Für die Diagnose sollte eine Blutuntersuchung – bei Zöliakiekranken sind bestimmte Antikörper im Blut nachweisbar – und unbedingt auch eine Magenspiegelung mit Dünndarmbiopsie durchgeführt werden.

Betroffene müssen lebenslang eine strenge Diät einhalten, denn bereits kleinste Mengen an Gluten können großen Schaden anrichten. Durch die streng glutenfreie Ernährung verschwinden die Symptome, die Darmschleimhaut erholt sich wieder und Folgeschäden können vermieden werden.

Konsequent zu meiden sind alle glutenhaltigen Getreidearten und die daraus hergestellten Produkte (Brot, Kuchen, Knödel, Müsli, Nudeln, panierte Speisen...). Leberkäse, Weißwurst, bestimmte Light-

Produkte, Fertigsuppen und -soßen, Bier, Getreidekaffee („Orzo“), Schimmelkäse u.v.m. enthalten „verstecktes“ Gluten und müssen ebenfalls gemieden werden.

Verträglich sind dagegen Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth. Auch Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kastanien und Kartoffeln können gegessen werden. Im Handel sind verarbeitete glutenfreie Produkte erhältlich, z.B. Brotbackmischungen und Teigwaren.

Auch auf eine glutenfreie Zubereitung der Speisen ist zu achten. Für glutenfreie Speisen müssen immer absolut sauberes Kochgeschirr und ein eigenes Schneidbrett verwendet werden. Glutenfreie Nudeln dürfen nicht im gleichen Wasser wie glutenhaltige Teigwaren gekocht werden, „Verunreinigungen“ durch glutenhaltigen Mehlstaub müssen vermieden werden.

Auf verpackten Lebensmitteln muss glutenhaltiges Getreide in der Zutatenliste angegeben und optisch hervorgehoben werden. Auch in Gasthäusern, Restaurants und Mensen muss angegeben werden, welche Speisen und Getränke glutenhaltige Zutaten enthalten. Hilfreich für die Betroffenen ist die Kennzeichnung von glutenfreien Produkten mit dem Glutenfrei-Zeichen, einer durchgestrichenen Getreideähre. Die italienische Zöliakievereinigung („Associazione Italiana Celiachia“, www.celiachia.it) aktualisiert jährlich das nationale Register der glutenfreien Produkte.