

## Glutenunverträglichkeit?!

### Was tun?

Bei einer Glutenunverträglichkeit reagiert der Körper auf Eiweißbestandteile bestimmter Getreidearten.

**Zöliakie** oder **Sprue** ist eine Autoimmunerkrankung, welche sich bereits im Kindesalter manifestiert (Zöliakie) oder erst im Erwachsenenalter auftreten kann (Sprue). Der/Die Betroffene ist gezwungen für das restliche Leben eine glutenfreie Diät einzuhalten.

Darüber hinaus können Menschen auf Gluten reagieren, ohne die für Zöliakie/Sprue typische Darmentzündung aufzuweisen (sog. **Glutensensitive Enteropathie**). Dabei handelt es sich häufig um einen reversiblen Prozess.

### Die Symptome können vielfältig sein!

- Durchfälle, Blähungen, Völlegefühl, Verstopfung, Fettstuhl
- Bauchschmerzen
- Appetitlosigkeit
- Wachstumsstörungen
- Gewichtsverlust
- Mangelzustände (infolge dessen Muskelschmerzen, Eisenmangelanämie, ...)
- Unfruchtbarkeit, Impotenz, Fehlgeburten, Menstruationsstörungen
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Zungenbrennen
- Kopfschmerzen
- Herzrasen

### Diagnostik

#### Stuhluntersuchung

- **Glutenunverträglichkeit bei Enterosan®**  
(Nachweis von Anti-Gliadin-sIgA und Anti-Transglutaminase-sIgA)

#### Blutuntersuchung

- **Glutenunverträglichkeit**  
(Nachweis von Anti-Gliadin-, Anti-Endomysium- und Anti-Transglutaminase-IgA)
- **Genetische Prädisposition einer Glutenunverträglichkeit**  
(Nachweis der HLA-II DQ2/DQ8 Allele)
- **Nahrungsmittelallergie gegen Gluten bei Enterosan®**  
(Nachweis einer IgE vermittelten Reaktion)
- **Nahrungsmittelunverträglichkeit gegen Gluten bei Enterosan®**  
(Nachweis einer IgG vermittelten Reaktion)

**Dünndarmbiopsie** (Nachweis einer Zottenatrophie, letztlich beweisend)

## Wurde bei Ihnen eine Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit festgestellt?

Bei dem Nachweis einer Zöliakie oder Sprue ist dringend eine glutenfreie Diät anzuraten, um den gravierenden Spätfolgen zu entgehen. Bereits ¼ Gramm Weizen schädigt den Dünndarm und kann zu Beschwerden führen. Statistisch gesehen haben unbehandelte Zöliakiepatienten neben vielen weiteren Krankheitsbildern ein 120fach erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken.

Wurde jedoch eine Zöliakie oder Sprue ausgeschlossen, aber eine Glutensensitive Enteropathie festgestellt, ist ebenfalls zumindest zeitweise eine Auslassdiät zu empfehlen. Nach einer längeren Glutenkarenz ist es möglich, dass die Getreideproteine vom Körper wieder toleriert und ohne Beschwerden vertragen werden.

## Welches Getreide/Pseudogetreide\*/Getreideprodukt ist erlaubt?

😊	☹️
Hirse, Teff	Weizen, Couscous, Bulgur
Buchweizen	Gerste, Graupen
Mais	Roggen
Reis	Hafer
Kartoffeln	Kamut
Amarant	Dinkel
Quinoa	Grünkern
Soja	Einkorn (Emmer)



Quelle: DZG

Bei getreidehaltigen Nahrungsmitteln und Fertigprodukten ist auf das Zeichen für **glutenfreie Lebensmittel** zu achten.



Quelle: DZG

## Bezugsquellen glutenfreier Produkte und weitere hilfreiche Adressen!

Hanneforth food for you: [www.hanneforth.de](http://www.hanneforth.de)

Schär: [www.schaer.com](http://www.schaer.com)

FoodOase: [www.foodoase.de](http://www.foodoase.de)

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

Glutenfreie Rezepte: [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

\* Früchte von Pflanzen, die nicht zur Familie der Süßgräser gehören.