



© vncav / fotolia.com

Darm ohne Charme

Wer unter gluteninduzierter Enteropathie leidet, muss sich ein Leben lang **glutenfrei** ernähren. Nur durch eine konsequente Diät lassen sich die krankheitsbedingten Entzündungsprozesse im Dünndarm stoppen.

Zöliakie ist ein tückisches Leiden, das Patienten aller Altersgruppen treffen kann. Sehr oft tritt die chronische Erkrankung, die auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht, bereits im Säuglingsalter auf. Nämlich dann, wenn nach den ersten Lebensmonaten glutenhaltige Nahrung

– etwa in Form von Grieß- oder Vollkornbrei – auf Babys Speiseplan steht. Durchfälle, Erbrechen, ein aufgeblähter Leib, Appetitlosigkeit und Gedeihstörungen mit Gewichtsstillstand oder -abnahme sind bei den Jüngsten häufige Symptome einer Zöliakie. Je älter Kinder bei Erkrankungsbeginn sind, umso öfter verläuft bei ihnen die Nahrungsmittel-

unverträglichkeit aber auch ohne die klassischen Symptome. Selbst Durchfall muss längst nicht immer auftreten, was die Diagnose erschwert. Auch im Erwachsenenalter zeigen sich die klassischen Beschwerden wie Durchfall, Gewichtsverlust und fettige Stühle nur bei einigen Patienten. Andere klagen über Knochenschmerzen, Muskelschwäche, Mü-

digkeit, Appetitlosigkeit oder auch ständigen Hunger, leiden unter Eiweiß-, Vitaminmangel, Migräne, Depressionen oder Menstruationsstörungen. Aufgrund der sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen, wird die Zöliakie von Medizinern auch als „Chamäleon der Gastroenterologie“ bezeichnet. Mindestens vier von 1000 Menschen haben hierzu- ►

aronia+[®]

IMMUN

- ✓ Für Ihr Immunsystem – mit Zink und Selen
- ✓ 1x täglich
- ✓ Sofort trinkfertig

Profitieren Sie von der großen Endverbraucher-Kampagne!

Wintersaison 2015/2016: TV-Spots (ARD, ZDF, SAT.1) und **Anzeigen** (Yellow Press, Apotheken Umschau)



**Egal was kommt,
immer gut geschützt.**

► lande eine Zöliakie. Bei dieser genetisch bedingten Autoimmunkrankheit kommt es, ausgelöst durch das Klebereiweiß Gluten in Getreideprodukten, zu einer Entzündung

Rechtzeitig erkennen Eine möglichst frühzeitige Diagnose und Behandlung ist enorm wichtig, um Mangelerscheinungen und teilweise gefährliche Folgeerkrankungen zu verhin-

Stoffwechselkrankheiten zur Verfügung, die Ärzten helfen soll, die Autoimmunkrankheit in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen besser zu identifizieren.

niertes Fleisch, Pizza, Kuchen, Bier, Salzstangen und, und, und. Und damit nicht genug: Auch in unzähligen Fertigprodukten ist Gluten als Hilfsstoff zu finden, etwa in Fischkonserven, Wurstwaren und Fertigsuppen. Der Grund: Das Klebereiweiß verfügt über hervorragende Gelier-, Binde- und Emulgierereigenschaften, was es für die Lebensmittel-Hersteller wertvoll macht. Glutenfrei und für Zöliakie-Patienten unproblematisch sind hingegen Getreidearten wie Mais, Reis, Hirse, Amaranth und Buchweizen. Auch viele andere Nahrungsmittel enthalten von Natur aus kein Gluten, zum Beispiel Kartoffeln, Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Milch und zahlreiche Milchprodukte. Seit vielen Jahren besteht eine Deklarationspflicht für glutenhaltige Lebensmittel. Weisen Lebensmittel einen Glutengehalt von höchstens 20 Milligramm je Kilogramm (= 20 ppm) auf, können sie mit der Bezeichnung „glutenfrei“ versehen werden. Die durchgestrichene Ähre, die auf vielen verpackten Lebensmitteln zu finden ist, ist das international anerkannte Symbol für glutenfreie Kost. Sie erleichtert Zöliakie-Patienten den täglichen Einkauf. Wichtig zu wissen ist, dass auch Medikamente und Kosmetika Gluten enthalten können. Ausführliche Informationen und aktuelle Aufstellungen über glutenfreie Lebensmittel und Medikamente hält die Deutsche Zöliakie Gesellschaft (www.dzg-online.de) bereit. ■

STRENGE KÜCHENHYGIENE

Auch bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln gibt es einiges zu beachten. Essen andere Familienmitglieder im Haushalt glutenhaltig, muss streng darauf geachtet werden, dass die glutenfreie Kost nicht kontaminiert wird. Allein der Brotkrümel im Toaster oder Panadereste in der Fritteuse können einen gravierenden Diätfehler zur Folge haben. Die Beispiele zeigen, dass an die Küchenhygiene sehr hohe Anforderungen gestellt werden. Unerlässlich ist es beispielsweise, glutenhaltige und -freie Lebensmittel streng getrennt zu lagern sowie Arbeitsflächen und -geräte gründlich zu säubern.

der Dünndarmschleimhaut. Als Folge daraus bilden sich die Dünndarmzotten zurück, wodurch wichtige Nährstoffe nicht mehr ausreichend resorbiert werden können. Das erklärt, warum Zöliakie Mangelerscheinungen (z. B. Eisen- und Vitaminmangel) mit sich bringt. Unklar sind bis heute die genauen Ursachen, die zu einer Glutenunverträglichkeit führen. Neben der genetischen Veranlagung scheinen auch äußere Umweltfaktoren eine Rolle zu spielen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Zöliakie zusammen mit anderen Autoimmunkrankheiten auftreten kann, etwa mit Typ-1-Diabetes und autoimmuner Schilddrüsenentzündung. Aber auch unklare Leberwerterhöhungen, rheumatische Beschwerden, eine leichte Blutarmut oder Osteoporose sind häufig mit einer Zöliakie verbunden. Viele Zöliakie-Patienten vertragen zudem keine Laktose.

dern. Bei Verdacht auf eine Glutenunverträglichkeit wird der Arzt zunächst eine Blutuntersuchung durchführen, um bestimmte Antikörper nachzuweisen. Gefahndet wird dabei unter anderem nach Autoantikörpern gegen das Enzym Gewebetransglutaminase, was auf eine Erkrankung hinweist. Der Antikörper-Nachweis reicht allein jedoch nicht für eine endgültige Diagnose. Gesichert wird sie durch eine Gewebeuntersuchung des Dünndarms (Biopsie). Die entnommenen Gewebeproben werden auf Veränderungen der Dünndarmschleimhaut untersucht und anhand der sogenannten Marsh-Kriterien beurteilt: Marsh 0 entspricht der normalen Dünndarmschleimhaut ohne Auffälligkeiten; Marsh 3 kennzeichnet schwerwiegende Schleimhautläsionen mit einer teilweisen (3a) bis vollständigen (3c) Rückbildung der Dünndarmzotten. Seit 2014 steht eine neue Leitlinie „Zöliakie“ der Deutschen Gesellschaft für Verdauungs- und

Glutenfrei essen Steht die Diagnose „Zöliakie“ fest, hilft nur eines: eine streng glutenfreie Ernährung – und das ein Leben lang. Denn heilbar ist eine Glutenunverträglichkeit nicht. Wird die Ernährung jedoch ganz konsequent umgestellt, regeneriert sich die entzündete Dünndarmschleimhaut meist rasch wieder und das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt. Doch schon die geringsten Glutenmengen können neue Entzündungsprozesse nach sich ziehen. Für Betroffene bedeutet das: Die Diagnose „Zöliakie“ ist mit einer umfangreichen Ernährungsumstellung verbunden. Denn das Klebereiweiß Gluten ist in zahlreichen Getreidesorten und daraus hergestellten Lebensmitteln enthalten, die vom Speiseplan gestrichen werden müssen. Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Gerste, Grünkern und Urkornarten wie Einkorn und Kamut gehören dazu – und somit auch Mehl, Grieß, Panniermehl, Teigwaren, Brot, pa-

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*

Kleine Aufmerksamkeiten

GESCHENKIDEEN AUS DER APOTHEKE

„Eine kleine Gabe kann wertvoll sein, wenn sie zur rechten Zeit gegeben wird.“



„PURER OPTIMISMUS“, „GROSSES GLÜCK“, „ECHTER DANK“ UND „HEISSE VERFÜHRUNG“:

Wohlklingende Namen für eine Teekollektion in Bio-Qualität. Die feinen Teemischungen sind gluten- und lactosefrei, enthalten weder zugesetzten Zucker noch Aromen. Nicht nur das: sämtliche Zutaten sind rein biologischer Herkunft, stammen aus fairem Handel und Produktion. Aromatisch, genussvoll und mit gutem Gewissen schenken, macht gleich doppelt Freude.

DAS GLÜCK LIEGT IN DER TEETASSE

Apotheken sind nicht nur eine erste Anlaufstelle für Medikamente, sondern nicht selten auch der richtige Ort, um ein „Mitbringsel“ zu erwerben. „Wahres Leben“, ein beliebtes Teesortiment aus der Sidroga organic-Ränge bedeutet genießen, verschenken, danken und teilen. Hübsch verpackt ein praktischer Mitnahmeartikel für Kunden, die nicht immer nur Blumen oder Pralinen verschenken möchten. Mit der Sorte „Grosses Glück“ werden die Sinne dank einer Komposition aus Rooibos mit feinen Gewürzen verwöhnt. Als kleine Aufmerksamkeit, beispielsweise zur Taufe oder für einen Nachbarn, der sich fürsorglich um den Hund kümmert, wenn der Besitzer verhindert ist. „Purer Optimismus“ wird von einer Tasse des

charaktervollen Schwarztees mit erlesenen Gewürzen verbreitet. Bestens geeignet, zum Aufmuntern einer lieben Freundin oder für gute Gedanken, während anstrengenden Prüfungsphasen.

LIEBEVOLL VERPACKT EIN LOHNENDER VERKAUFSANREIZ

Getreu dem Motto: „Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft“, bietet sich „Echter Dank“, der edle weiße Tee mit lieblicher Vanille und bunten Blütenblättern an. Eine hübsche Verpackungsmöglichkeit sind zwei Vanilleschoten aus dem Apotheken-Gewürzsoriment und ein paar getrocknete Blütenblätter, umhüllt von nostalgischem Geschenkpapier mit passender Schleife. Nicht nur an Valentin freuen sich Paare über eine kleine Liebesbekundung. Wie schön ist sie, in Form einer „Heissen Verführung“? Dieser feine Beerenanalese-Tee versüßt den Gaumen mit einer verführerischen Kakao-Note. Eine Auswahl an verschiedenen Präsenten, beispielsweise ansprechend verpackt mit einer Fairtrade Schokolade oder Beerenfruchtgummi aus der Apotheke, bieten sich als Fix- und Fertig-Geschenk an. Ob in dekorativer Sidroga organic Metalldose „Wahres Leben“ (mit vier verschiedenen Teesorten zum Kennenlernen) oder attraktiver Schachtel – die biologisch abbaubaren Teebeutel machen dem Beschenkten sicher Freude und bieten vollendeten Teegenuss. Es gibt eben 1000 und einen Grund mit einer kleinen Aufmerksamkeit Freude zu bereiten.

