

Klebereiweisse bestimmter Getreide können den Dünndarm angreifen. Doch nur jeder Fünfte von dieser allergischen Krankheit Betroffene weiss um sein Leiden.

Jürg Lendenmann

Brot? Nein danke

Zöliakie-Kranke müssen Gluten meiden

Brot ist nicht für alle gesund. Jede hundertste Person reagiert allergisch auf Kleberproteine (Gluten, ausgesprochen: glu'teen) von Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer sowie auf alle Urformen und Kreuzungen dieser Getreide. Die Empfindlichkeit auf Gluten wird vererbt. Bei Betroffenen greift das Klebereiweiss die Dünndarmzotten an, die sich langsam zurückbilden. In der Folge wird die Verdauung gestört und Nährstoffe wie Eisen, Folsäure und Calcium können nicht mehr ausreichend aufgenommen werden. Es drohen Krankheiten wie Anämie und Osteoporose, aber auch Dünndarmkrebs und Autoimmunerkrankungen.

Zur Diagnose ist der Weg oft steinig

Die Krankheit – Zöliakie, bei Erwachsenen auch einheimische Sprue genannt – zeigt einen ganzen Strauss von Symptomen: von Blähungen, fehlender Gewichtszunahme und Infektanfälligkeit bis hin zu mangelnder Leistungsfähigkeit und Kleinwuchs. Symptome können aber auch fehlen. Vier von fünf Erkrankten, so schätzt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, wissen nichts von ihrer Gluten-Unverträglichkeit.

Zur Diagnose führt oft ein weiter, langer Weg – bei Kleinkindern wie bei Erwachsenen. Der Nachweis von positiven Antikörpern im Blutserum mag ein Fingerzeig sein, doch nur eine Biopsie

des Zwölffingerdarms liefert eine eindeutige Diagnose. Ist die Diagnose einmal gestellt, gilt für die Betroffenen: Gluten strikte vermeiden! Und zwar lebenslang! Dann nämlich bilden sich die Zotten im Dünndarm wieder auf, und die Patienten werden wieder gesund.

Auch Bier enthält Gluten

Eine glutenfreie Kost scheint auf den ersten Blick problemlos möglich: Einfach alle glutenhaltigen Getreide vom Speisezettel streichen und durch glutenfreie Nahrungsmittel ersetzen!

Welche Rohwaren enthalten Gluten?

Glutenhaltig: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer, Triticale, Hafer (da oft mit glutenhaltigem Getreide verunreinigt).

Glutenfrei: Mais, Reis, Hirse; Wildreis, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Kastanien, Soja, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salate, Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Fette, Öle, Zucker; Kaffeebohnen, Schwarz- und Grüntee, Kräutertee.

Aus glutenhaltigem Getreide werden viele Nahrungsmittel zubereitet, die Betroffene ebenfalls meiden müssen: Brot, Backwaren, Teigwaren, panierte Speisen, Getreideflocken, Süssigkeiten, aber auch Bier und Frühstücksgetränke



mit Malz, das aus Gerste gewonnen wird. Ein genaues Studium der Deklaration hilft in vielen Fällen weiter, denn laut Lebensmittelverordnung müssen glutenhaltige Zutaten deklariert werden.

Mit Lupe und zwei Toastern

Doch nicht immer ist es so einfach, den Allergieauslöser aufzuspüren. Wegen seiner Klebeeigenschaften ist Gluten ein beliebter Hilfsstoff bei der Herstellung von Nahrungsmitteln, aber auch von Medikamenten in Dragéeform. Die Krux: Hilfsstoffe, die Gluten enthalten, sind nicht deklarationspflichtig.



Singles, die zu Hause selbst kochen, können auf glutenfreie Rohwaren zurückgreifen oder auf entsprechende, nicht ganz billige Halb- und Fertigprodukte. Sobald Zöliakie-Kranke jedoch mit anderen Personen die Küche teilen, wird das Kochen zur aufwendigen Angelegenheit. Denn viele Betroffene reagieren bereits auf kleinste Mengen Gluten.

Es muss daher peinlichst genau darauf geachtet werden, dass für die Zubereitung der glutenfreien Menüs nicht Pfannen, Messer, Löffel verwendet werden, die vorher mit glutenhaltiger Nahrung in Berührung kamen. Kritische Küchengeräte wie Toaster werden daher am besten gleich doppelt angeschafft.

Tipps

Glutenfreie Spezialprodukte

Erhältlich sind glutenfreie Produkte in Reformhäusern, Drogerien, online, in spezialisierten Bäckereien sowie bei Grossverteilern wie Coop und Migros. Spezialprodukte sind mit dem Label der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet. Wer gerne exotisch isst, hat bei der Menüwahl noch mehr Möglichkeiten, denn die meisten Gerichte der asiatischen oder original mexikanischen Küche sind glutenfrei.

Hilfe für Zöliakie-Kranke

«Nein danke, ich darf weder Brot noch Pasta essen!»: Zöliakie schränkt das soziale Leben der Betroffenen empfindlich ein. Einladungen können ebenso belasten wie das Fragen nach glutenfreien Speisen bei Restaurantbesuchen.

Hilfe bieten Patientenorganisationen wie die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz (www.zoeliakie.ch): Hier finden Interessierte u. a. Bezugsquellen von glutenfreien Lebensmitteln, Rezepte, einen Restaurantführer sowie Links zu Zöliakie-Blogs.