

Glutenunverträglichkeiten

... WENN WEIZEN ZUM PROBLEM WIRD



Manchen Menschen machen bestimmte Proteine aus dem Getreidekorn Weizen schwer zu schaffen. Deshalb müssen sie ganz konsequent auf das „Klebereiweiß“ Gluten verzichten. Generell wird dabei in drei Krankheitsbilder differenziert, die – obwohl sie ganz verschiedene Symptome und Herausforderungen mit sich bringen – oft gleichgestellt werden. Wir erläutern die Unterschiede.

ZÖLIAKIE

... ist eine Autoimmunerkrankung. Die Aufnahme von Gluten, selbst in geringen Mengen, führt bei Menschen mit entsprechender genetischer Veranlagung zu einer chronischen Entzündungsreaktion im Dünndarm. Jedes Mal, wenn Gluten in den Körper der Betroffenen gelangt, greifen Antikörper den Darm an. Schon ein kleines Stück Brot kann Symptome wie Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Erbrechen und Bauchschmerzen hervorrufen. Manche Menschen bemerken auch nichts und wissen so gar nicht, dass sie überhaupt an einer Zöliakie leiden. Doch ihre Darmzotten, die Ausstülpungen der Schleimhaut, werden dadurch kleiner. Da der Körper über ihre Oberfläche wichtige Nährstoffe aufnimmt, kommt es früher oder später zu Mangelerscheinungen. Die einzig wirksame Behand-

lung besteht darin, endgültig auf Gluten zu verzichten. Dabei wird nicht nur Weizen vom Speiseplan gestrichen, sondern auch Dinkel, Roggen, Grünkern, Hafer, Gerste und Einkorn.

GLUTEN-/WEIZENSENSITIVITÄT

... geht, laut zahlreichen Studien, mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten einher. Es können der Zöliakie ähnliche Symptome auftreten, jedoch ohne Beteiligung des Immunsystems und Zerstörung der Darmzotten. Die Sensitivität äußert sich oft durch Symptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Depression, Reflux, Völlegefühl, Blähungen, abdominale Schmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen oder Durchfall.

WEIZENALLERGIE

... hier reagiert das Immunsystem unangemessen stark auf eigentlich harmlose Eiweißbestandteile des Weizens. Die Allergie äußert sich meist durch Reaktionen der Haut und der oberen Atemwege. Die Therapie erfolgt durch eine weizenfreie Ernährung, die strikt verfolgt werden sollte.

- › 1 % der Bevölkerung ist von Zöliakie betroffen.
- › Frauen sind etwa doppelt so oft von Zöliakie betroffen wie Männer.
- › Es dauert durchschnittlich vier Jahre, bis eine Zöliakie erkannt wird.
- › Die meisten Patienten sind bei der Diagnose zwischen 30 und 40 Jahre alt.

Hersteller wie z. B. Schär forschen und arbeiten kontinuierlich an einem vielfältigen Angebot mit möglichst unterschiedlichen und leckeren glutenfreien Lebensmitteln. Damit kommt der Genuss bei einer glutenfreien Ernährung bestimmt nicht zu kurz.

SCHON GEWUSST?