

05/2013 | 14. Mai

## Essen und Trinken bei Zöliakie

### DGE informiert zum Welt-Zöliakie-Tag 2013

#### ■ Kurzversion:

(dge) Etwa einer von 200 Menschen ist in Deutschland von Zöliakie betroffen. Die Krankheit beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten. Das auch als „Klebereiweiß“ bekannte Gluten ist in vielen heimischen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Hafer und Gerste enthalten und bestimmt die Backeigenschaften des Mehles. Bei einer entsprechenden genetischen Veranlagung führt der Verzehr von glutenhaltigen Lebensmitteln zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut.

„Bis heute ist die einzig Erfolg versprechende Therapie der Zöliakie der lebenslange Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel. Das erfordert eine strikte Ernährungsumstellung. Für Zöliakiebetreffene stellen glutenfreie Lebensmittel eine wesentliche Erleichterung beim Lebensmitteleinkauf dar“ sagt Dr. Helmut Oberritter, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Produkte können als "glutenfrei" gekennzeichnet werden, wenn sie höchstens 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm enthalten. Inzwischen tragen zahlreiche Teig- und Backwaren, aber auch Milchprodukte als Zeichen der Glutenfreiheit die „Durchgestrichenen Ähre“ auf dem Etikett.

Auch wenn anhand des stark wachsenden Angebotes in den Lebensmittelregalen der Eindruck entstehen könnte, glutenfreie Produkte seien grundsätzlich gesundheitsförderlich: Diese Lebensmittel sind speziell für Menschen mit einer Unverträglichkeit gegen das Getreideeiweiß entwickelt worden. Für andere Verbraucher bringt eine glutenfreie Ernährung, die teilweise mit großen Einschränkungen verbunden ist, keine gesundheitlichen Vorteile. Darüber hinaus sind die Spezialprodukte meist deutlich teurer. Menschen mit Reizdarm und anderen Magen-Darm-Beschwerden sollten die Ursachen durch einen Arzt abklären lassen.

1 863 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### ■ Hintergrundinformation:

Die Zöliakie entwickelt sich durch erbliche Veranlagung, daher tritt die Krankheit gehäuft familiär auf. Die Anzeichen einer Zöliakie sind vielfältig. Die auffälligsten Symptome beim Säugling und Kleinkind sind ein aufgeblähter Bauch, der in Kontrast zu einem mageren Körper steht. Die Blähungen kommen durch unverdaute Nahrungsbestandteile im Dickdarm zustande, die von Bakterien

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

unter Gasbildung verdaut werden. Im Erwachsenenalter ist das Krankheitsbild uncharakteristischer. Die Betroffenen klagen über Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit, Übelkeit sowie über gelegentliche oder fortwährende Durchfälle. Die gestörte Nährstoffausnutzung führt meist zu Gewichtsverlust sowie einem Vitamin- und Mineralstoffmangel.

Bei Verdacht auf Zöliakie erfolgt die Diagnose bei einem Facharzt (Gastroenterologe) vor allem durch den Nachweis zöliakietypischer Antikörper im Blut und, sofern erforderlich, durch den Nachweis der Dünndarmschädigung mittels Gewebeproben aus der Dünndarmschleimhaut. Eine sichere Diagnose kann nur bei einer glutenhaltigen Ernährung gestellt werden. Daher sollte die Umstellung auf glutenfrei nicht erfolgen, bevor die Zöliakie sicher festgestellt ist. Steht die Diagnose fest, kann die Zöliakie nur durch einen lebenslangen Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel behandelt werden. Das konsequente Meiden von Gluten behandelt allerdings nur die Symptomatik, die eigentliche Krankheit bleibt ein Leben lang bestehen. Selbst kleine Mengen an Gluten können erneut Beschwerden auslösen.

In der aktuellen DGE-Infothek "Essen und Trinken bei Zöliakie" erfahren Betroffene, wie sie sich trotz der Einschränkungen, die eine glutenfreie Ernährung mit sich bringt, ausgewogen und abwechslungsreich ernähren können. Die Broschüre informiert außerdem über das Krankheitsbild, die Ursachen, die Symptome und die Diagnostik. Tipps zur Lebensmittelauswahl und -zubereitung sowie zum Umgang mit Diätfehlern erleichtern den Einstieg in die Ernährungsumstellung. Die 24-seitige Broschüre kann unter der Art.-Nr. 123020 zum Preis von 1,00 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden: Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, E-Mail: [info@dge-medien-service.de](mailto:info@dge-medien-service.de), [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de).

4 073 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer  
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [restemeyer@dge.de](mailto:restemeyer@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)



Eine druckfähige  
Abbildung ist  
verfügbar unter:  
<http://www.dge.de/rd/eut-zoeliakie>