

## Glutenunverträglichkeit, Zöliakie (Sprue)

ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Durch die Aufnahme von Klebereiweiß (Gluten) verschiedener Getreidearten werden die Darmzotten des Dünndarms angegriffen und zerstört.

Zu den glutenhaltigen Getreidearten zählen Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Grünkern und Hafer.

Klassische Symptome sind:

- Verdauungsstörungen mit Gewichtsabnahme
- Appetitlosigkeit
- Erbrechen
- Blässe
- Durchfall (es können aber auch normale Stuhlgänge oder gar Verstopfung vorkommen)

Durch die Entzündung der Dünndarmschleimhaut sind die Darmzotten in der Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe beeinträchtigt. Speziell die Aufnahme von Fett, Eiweiß, Folsäure, Vitamin C, K und D, Eisen, Calcium und Kupfer ist gestört.

Bei Verdacht auf Zöliakie wird dem Patienten Blut entnommen und auf Antikörper untersucht. Fällt der Test positiv aus, erfolgt eine weitere Absicherung der Diagnose durch eine Dünndarmbiopsie. Bei positiver Diagnose müssen sich die Patienten ein Leben lang glutenfrei ernähren. Nur dadurch regeneriert sich der Darm wieder und Langzeitfolgen werden verhindert. Erste Besserung tritt meistens schon nach wenigen Tagen glutenfreier Kost auf.

Strikt zu meiden sind glutenhaltige Getreide und daraus hergestellte Produkte. In industriell gefertigten Produkten werden glutenhaltige Zusatzstoffe zum Beispiel als Emulgatoren, Stabilisatoren, Geliermittel sowie als Träger für bestimmte Aromastoffe eingesetzt.

Seit November 2005 müssen glutenhaltige Lebensmittel als solche gekennzeichnet werden. Geht also aus der Zutatenliste nicht eindeutig hervor, dass glutenhaltiges Getreide verwendet wird, muss der Hersteller den Zusatzstoff mit dem Zusatz „enthält Gluten“ kenntlich machen.

Ausführliche Listen glutenfreier Produkte erhalten Sie bei der Deutschen Zöliakiegesellschaft (<http://www.dzg-online.de>) sowie auf Anfrage bei den Lebensmittelherstellern.

Glutenhaltige Lebensmittel sind:

- Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer und Kamut
- alle daraus hergestellten Produkte wie Grieß, Graupen, Mehl, Stärke, Flocken (Müsli), Paniermehl und Teigwaren

Gluten kann enthalten sein in:

- Brot, Brötchen, Gnocchi, Nudeln, Knödel, Tütensuppen und Soßenpulver
- paniertem Fleisch oder Fisch
- Leberwurst und Wurstwaren, die außer Fleisch auch Mehl enthalten
- Fertiggerichte und industriell gefertigte Produkte mit gebundenen Soßen, Kartoffelprodukte, Tiefkühlprodukte, Suppen und Desserts
- Kuchen, Torten, Hefestückchen und Blätterteigteilchen
- Kekse, Müsliriegel, Eiswaffeln
- Salzstangen, Chips und Knabbergebäck
- Bier, Malzbier und Kaffee-Ersatz
- Ketchup

Glutenfreie Lebensmittel sind:

- Obst, Nüsse und Gemüse
- Kartoffeln, Hülsenfrüchte, auch Soja
- Milch, Quark, Naturjoghurt, Buttermilch
- Butter, Frischkäse, Käse
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte
- Zucker, Honig
- Salz, Pfeffer, reine Gewürze und Kräuter
- glutenfreie Getreide wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa
- glutenfreie Spezialbrote, Fertigprodukte mit dem Hinweis „glutenfrei“
- reine Fruchtsäfte, Wasser, Wein, Sekt