

## **Zöliakie (Sprue, Herter'sche Krankheit)**

### **Was ist Zöliakie?**

Die Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, die bei vorbelasteten Kindern und Erwachsenen durch Bestandteile gewisser Getreidearten (Weizen, Roggen, Gerste und Hafer) ausgelöst wird.

### **Wie entsteht eine Zöliakie?**

Gluten, das Klebereiweiss der Getreidesorten, aktiviert das Immunsystem des Darms und führt zu typischen Veränderungen der Darmschleimhaut mit Entzündung und Abbau der Darmzotten, die für die Nahrungsaufnahme verantwortlich sind. Die Veranlagung, eine Zöliakie zu entwickeln, ist genetisch festgelegt. Die Krankheit tritt deshalb familiär gehäuft auf.

### **Wie häufig kommt Zöliakie vor?**

Da die Zöliakie nicht in jedem Fall alle klar und eindeutig zuzuordnenden Beschwerden verursacht, ist die genaue Zahl der Betroffenen nicht bekannt. Es wird jedoch geschätzt, dass in der Schweiz jeder 100. bis 200. Einwohner befallen ist.

### **Wie äussert sich eine Zöliakie?**

Bei der Zöliakie kommt es zu einer Veränderung der Dünndarmschleimhaut, die zur Folge hat, dass Nahrungsbestandteile nicht mehr oder nur ungenügend aufgenommen werden können. In der Folge kommt es einerseits zu Mangelerscheinungen, andererseits zu Durchfällen durch die teilweise unverdaute Nahrung. Für Kinder typische Symptome sind Untergewicht, Wachstumsverzögerung und ein vorgewölbter Bauch. Bei Erwachsenen können die Symptome Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten. Ein Eisenmangel führt zu Blutarmut und Müdigkeit.

### **Wie kann die Zöliakie diagnostiziert werden?**

Die Diagnose wird auf Grund von klinischen Symptomen vermutet. Die Vermutung kann durch Blutuntersuchungen gestützt werden. Eine definitive Diagnose ist jedoch nur durch die mikroskopische Untersuchung der Dünndarmschleimhaut möglich. Dies bedingt eine Gewebsentnahme im Rahmen einer Magen-Darmspiegelung.

### **Wie wird die Zöliakie behandelt?**

Die Behandlung einer Zöliakie besteht in einer glutenfreien Ernährung.

### **Wie ist die Prognose?**

Unter einer strengen glutenfreien Ernährung sind die Betroffenen gesund, Kinder entwickeln sich völlig normal. Falls die Zöliakie nicht erkannt wird oder nicht richtig behandelt wird, besteht jedoch die Gefahr von Spätfolgen wie zum Beispiel chronische Blutarmut, Calciummangel und Osteoporose, Kleinwuchs, Amenorrhöe (Ausfall der Menstruation) und Unfruchtbarkeit bei Frauen. Psychische Veränderungen wie Verstimmungen und Depressionen werden ebenfalls mit einer unbehandelten Zöliakie in Verbindung gebracht. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko von bestimmten Tumorerkrankungen des Verdauungssystems. Das Einhalten einer konsequenten glutenfreien Diät ist deshalb ausserordentlich wichtig.

---

---

## **Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Zöliakie?**

Glutenhaltige Nahrungsmittel schädigen die Dünndarmschleimhaut und führen zu den spezifischen Beschwerden.

## **Ernährungsempfehlung bei Zöliakie**

Die glutenfreie Ernährung ist die alleinige Therapie der Zöliakie. Die Betroffenen können beschwerdefrei und gesund leben, solange sie eine glutenfreie Ernährung konsequent einhalten.

## **Worin ist Gluten enthalten?**

Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse, die in den Getreidesorten Weizen, Gerste, Roggen und Hafer (auch Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale) vorkommen. Ebenfalls glutenhaltig sind alle daraus hergestellten Produkte wie Brot, Gebäck, Kuchen, Teigwaren, Mehl, Paniermehl, gebundenen Saucen, Malz, Bier etc.

## **Worin ist kein Gluten enthalten?**

Von Natur aus glutenfrei sind Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Soja, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Kräuter. Im Fachhandel sind Spezialprodukte wie glutenfreies Brot, Teigwaren und Gebäck erhältlich.

## **Wo erhalte ich Beratung und Informationen?**

Zöliakie-Betroffene und Angehörige müssen sehr gut über die glutenfreie Ernährung informiert werden. Eine ausführliche individuelle Beratung durch eine diplomierte Ernährungsberaterin SRK wird durch den Arzt verordnet. Weiterführende Informationen werden regelmässig von den Zöliakiegesellschaften herausgegeben.

**Getreidearten wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste sowie sämtliche Lebensmittel, die Anteile dieser Getreidesorten aufweisen, dürfen nicht gegessen werden**