



ZÖLIAKIE – GLUTENFREI

Ein Leben lang gut eingestellt

Zöliakie – von Entzündung ist keine Rede mehr

Normalerweise bildet unser Körper eigene Abwehr- und Abbaustoffe, die uns vor Bakterien, Viren sowie belastenden Stoffen innerhalb unserer Nahrung schützen, wobei das körpereigene Gewebe dabei als „ungefährlich“ erkannt wird. Fehlt dieser natürliche Schutzmechanismus, wird von Autoimmunerkrankungen gesprochen, d. h., der Körper beginnt sich selbst zu bekämpfen. Mediziner und Wissenschaftler gehen von der Existenz einer Vielzahl von Autoimmunerkrankungen aus, die jedoch zurzeit noch nicht in ihrem gesamten Ausmaß bekannt sind.

Wenn sich der Körper selbst schwächt

Eine der bekannten und mittlerweile weit erforschten Autoimmunerkrankungen ist die Zöliakie, die sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter auftreten kann. Viele kennen diese Erkrankung auch unter dem Begriff Sprue, der häufig für die Beschreibung des bei Erwachsenen auftretenden Krankheitsbildes genutzt wird.

Bei der Zöliakie liegt eine chronische und lebenslange Unverträglichkeit gegenüber dem Eiweiß Gluten (zu finden in den Getreidearten Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer) vor, wobei unterschiedliche Schweregrade auftreten. Im Normalfall werden die Nährstoffe unserer Nahrung durch den Dünndarm bzw. die Dünndarmschleimhaut an den Körper abge-

geben. Dies geschieht mithilfe der „Zotten“ – Falten innerhalb unserer Darmwand. Bei einer Zöliakie bewirken Gluten eine Entzündung der Darmschleimhaut, sodass sich die Zotten daraufhin zurückbilden und viele lebensnotwendige Nährstoffe nicht mehr an den Körper abgegeben werden können. Die Betroffenen leiden demzufolge an Mangelerscheinungen und Schwächungen des Körpers, die sich in Wesensveränderungen, Appetitlosigkeit, häufigen Durchfallerkrankungen, starkem Gewichtsverlust und Arthritis manifestieren können.

Richtig erkannt – richtig umgestellt

Nach neusten Schätzungen liegt die Wahrscheinlichkeit für eine Zöliakie-Erkrankung in Deutschland bei etwa 1 : 100 bis 1 : 200. Da nur 10 bis 20 % der Betroffenen die für dieses Krankheitsbild typischen und prägnanten Symptome zeigen, ist nicht auszuschließen, dass die Zahl der unbehandelten Fälle noch weitaus höher ist.

Steht erst einmal die Diagnose der Zöliakie fest, können die Symptome nur auf eine einzige Weise wirksam beseitigt werden: durch die Umstellung auf eine fast oder vollständig glutenfreie Ernährung. Wird diese lebenslang kontrolliert durchgeführt, kann dauerhafte Beschwerdefreiheit erreicht werden.



Praxis der Ernährung

Welche Auswirkungen hat die Zöliakie-Erkrankung auf die Verpflegung von Bewohnern in Pflegeheimen oder Patienten in Kliniken?

Die glutenfreie Ernährung schließt grundsätzlich alle Lebensmittel aus, die Bestandteile von Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Grünkern, Dinkel oder verwandte Getreidearten enthalten, also z. B. Brot, Teigwaren, Pizza, Panaden, Bier und vieles mehr. Für die Verpflegungsverantwortlichen bedeutet dies, dass eine besondere Bedachtsamkeit und Kontrolle bei der Auswahl der Speisenkomponenten erforderlich ist.

Gluten-, aber nicht genussfrei

Der Verzicht auf Getreide in jeglicher Form muss nicht gleichbedeutend sein mit dem Verzicht auf Nährstoffe oder auf Genuss und Lebensqualität.

Fast alle Grundnahrungsmittel, wie z. B. Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Milchprodukte etc., sind von Natur aus glutenfrei und können bedenkenlos verzehrt werden. Ebenso gibt es mittlerweile eine große Anzahl an Produkten, deren Getreideanteil durch verträgliche alternative Bestandteile ersetzt wird. Damit Sie wirklich sicher gehen können, dass in Lebensmitteln keine Gluten enthalten sind, empfiehlt es sich, auf ein Fachsortiment an geeigneten Lebensmitteln, wie es Ihnen REWE-Großverbraucher-Service anbietet, zurückzugreifen.

Zusätzliche Hinweise auf den Verzicht von Gluten geben das Signet „glutenfrei“ oder das vereinheitlichte Deklarationszeichen der durchgestrichenen Weizenähre.