

Aufklärungsbogen zur Getreideunverträglichkeit

Liebe Patientin, lieber Patient,
bei Ihnen besteht die (Verdachts-)diagnose einer Getreideunverträglichkeit. Es kann zwischen drei Formen unterschieden werden: Sprue = Zöliakie; Glutensensitivität, Getreideallergie.

1. Zöliakie

Bei diesem Krankheitsbild verursacht das in vielen Getreidesorten enthaltene Gluten (su) eine Entzündung des Dünndarms. Die Konsequenz ist ein Abbau der Darmzotten, sodass Nährstoffe nur noch unzureichend aufgenommen werden. Folgeerkrankungen sind Osteoporose (Knochenschwund), Anämie (Blutarmut) sowie Hautausschläge. Die Diagnose wird mit Hilfe einer Magenspiegelung (Gewebeentnahme aus dem Zwölfingerdarm) und einem Labortest gestellt.

Die Therapie besteht in einer lebenslänglichen Gluten-freien Diät. Dies erfordert eine grundlegende Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Wir empfehlen deshalb dringend die Durchführung einer Ernährungsberatung sowie die Mitgliedschaft in der Deutschen Zöliakiegesellschaft (www.dzg-online.de).

Bei konsequenter Diäteeinhaltung bilden sich die entzündlichen Veränderungen im Darm sowie die Folgeerscheinungen zurück. Durch Bluttests kann der Therapieerfolg bestätigt werden.

2. Glutensensitivität

Dieses Krankheitsbild ist erst seit kurzem bekannt. Getreideprodukte, die Gluten enthalten, führen zu Darmbewegungen, Blähungen und Durchfall. Ein Labortest steht nicht zur Verfügung, auch kann die Diagnose nicht durch eine Magen- oder Darmspiegelung gestellt werden. Im Gegensatz zur Sprue führt die Glutensensitivität nicht zu einer Darmentzündung und nicht zu einem Mikronährstoff- (Eisen, Calcium, Magnesium) oder Vitaminmangel. Die Therapie besteht ebenfalls in einer Gluten-freien Kost, die jedoch nach einiger Zeit wieder gelockert werden kann.

3. Getreideallergie

Hierbei besteht eine Allergie gegenüber meist Weizen. Die Aufnahme führt zu mintunter ausgeprägten Symptomen einer Allergie: Kreislaufreaktion, Schwitzen, Herzklopfen, Luftnot, Hautausschlag.

Gluten ist enthalten in: Weizen, Gerste, Roggen, Grünkern, Dinkel, Hafer
Gluten-frei sind: Reis, Mais, Kartoffeln