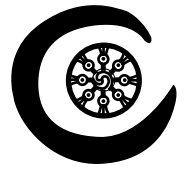


Zöliakie

Glutenunverträglichkeit

Infoblatt / Ernährung & Darm



Menschen mit Glutenunverträglichkeit leiden unter einer lebenslangen Überempfindlichkeit gegen das in fast allen heimischen Getreidesorten (*Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Triticale*) enthaltene Gluten („Klebereiweiß“). Die Aufnahme führt bei diesen Menschen zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut und es kommt zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut (*Atrophie der Dünndarmzotten*), dadurch können Nahrungsspaltprodukten, Mikronährstoffen und Spurenelementen nur mehr unzureichend aus dem Darm aufgenommen werden. Bei einem Großteil der Patienten manifestiert sich die Erkrankung im frühen Kindesalter, oft zwischen dem 9. und 18. Lebensmonat (*Einführung von glutenhaltigen Getreiden in die Ernährung*). In zunehmendem Maße tritt die glutensensitive Enteropathie jedoch erst in späteren Lebensabschnitten auf. Während im Kindesalter Symptome wie starke Durchfälle, Gewichtsverlust oder Wachstumsstörungen im Vordergrund stehen, dominieren im Erwachsenenalter meist schwächere, uncharakteristische Beschwerdebilder. Die Betroffenen klagen über immer wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfallneigung oder Blähungen, Hautausschläge, Verdauungsstörungen, Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen können die Folge sein, aber auch unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit oder eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Aber auch Entzündungen im Mundraum, Zahnschmelzdefekten, Knochenschmerzen, Haarausfall, Zyklusstörungen und Libidoproblemen kann eine glutensensitive Enteropathie zugrunde liegen. Die Schwere der Erkrankung hängt vom Ausmaß der Schleimhautschäden und ihrer Ausdehnung im Dünndarm ab. Die glutensensitive Enteropathie geht in beinahe der Hälfte der Fälle mit einer Blutarmut (*Anämie*) einher. Einerseits ist die Aufnahme von Eisen aus dem Darm behindert, andererseits wird durch die chronische Entzündung ständig etwas Blut verloren. Ein Mangel an Vitamin B 12 und Folsäure kann ebenfalls zu Blutarmut führen, aber auch Nervenstörungen und psychische Probleme auslösen. Ein Vitamin D Mangel kann zu Knochenschwund führen und generell die Lebensqualität beeinflussen. (*Siehe dort*). Durch einen Vitamin K Mangel kann die Blutgerinnung beeinträchtigt sein.

Diese Menschen neigen verstärkt zu Blutungen. Bei unbehandelter Zöliakie besteht ein erhöhtes Risiko für Lymphome des Dünndarms oder für Karzinome des Dickdarms. Ein juckender Hautausschlag (*Dermatitis herpetiformis*) ist oft der erste Hinweis einer Glutenunverträglichkeit beim Erwachsenen.

Neuere Untersuchungen gehen von einer Häufigkeit von 1:300 bis 1:100 aus. In 80 bis 90 Prozent der Fälle sind die Beschwerden so untypisch, dass die Erkrankung nicht erkannt wird. Es gibt also deutlich mehr Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit, bei denen die Diagnose niemals gestellt wird, als solche, bei denen die Erkrankung bekannt ist.

Prinzipiell kann die glutensensitive Enteropathie in jedem Alter in Erscheinung treten. Es zeigen sich jedoch zwei Häufigkeitsgipfel. Einer in den ersten Lebensjahren und ein weiterer zwischen dem 25. und dem 40. Lebensjahr. Frauen sind etwa doppelt so oft betroffen wie Männer. Verwandte von Menschen mit Gluten-Unverträglichkeit haben ein deutlich erhöhtes Erkrankungsrisiko.

Diagnose: Nach einer ausführlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung werden im Blut die Antikörper (*Endomysium-Akō, Anti-Gliadin-Akō und Transglutaminase-Akō*) bestimmt. Diese Werte sind jedoch nur ein Hinweis. Ergänzend sollte das Blutbild und der Vitamin-, Spurenelemente und Eiweißstatus gemacht werden. Auch hier kann man Hinweise auf eine Erkrankung entdecken. Verdichtet sich der Verdacht, muss eine Gastroskopie mit Dünndarmbiopsie durchgeführt werden.

Eine ursächliche Therapie der Zöliakie gibt es bislang noch nicht. Die einzige Behandlungsmöglichkeit besteht darin, glutenhaltige Nahrungsmittel zu meiden. Unter einer strikt glutenfreien Diät erholt sich die geschädigte Dünndarmschleimhaut rasch, und auch die meisten Beschwerden gehen wieder zurück.

Weitere Informationen unter: www.zoeliakie.or.at (Österr. Arbeitsgruppe für Zöliakie)