

Zöliakie: Symptome, Alltagsherausforderungen und Möglichkeiten zu einer ausgewogenen Ernährung

Interview mit Claudia Vogt (33), Ernährungsberaterin Bsc, SVDE beim Medbase Gesundheitszentrum in Winterthur.

Frage: Frau Vogt, was genau ist eigentlich Gluten?

C. Vogt: Gluten sind sogenannte Klebereiweisse. Das sind verschiedene Proteine, die in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Ur-Dinkel, Roggen, Gerste etc. Hafer vorkommen.

Frage: Und was hat Gluten mit Zöliakie zu tun?

C. Vogt: Bei Menschen mit einer Zöliakie löst der Verzehr von Produkten mit Gluten eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut aus. Die sogenannten Dünndarmzotten – das sind unzählige, kleinste Erhebungen der Dünndarmschleimhaut – sterben ab. Durch diesen Prozess verliert der Dünndarm einen Teil seiner Funktion. Lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe können zum Teil oder gar nicht mehr aufgenommen werden. Dies führt zu verschiedenen Symptomen: Gewichtsverlust, Magendarmbeschwerden (Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung), Vitamin- und Mineralstoffmängel (insb. Vitamin B12, Eisen) Müdigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen. In der Schweiz sind ungefähr ein Prozent der Menschen an Zöliakie erkrankt.

Frage: Dann sind das auch die Symptome, sollte ich eine Zöliakie haben?

C. Vogt: Genau. Erwachsene leiden oftmals an Magendarmbeschwerden (Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung), einige bemerken einen Gewichtsverlust, sind müde, abgeschlagen, bei Laborkontrollen werden häufig Vitamin- und Mineralstoffmängel festgestellt.

Frage: Wie muss ich meinen Alltag bei einer Zöliakie umstellen?

C. Vogt: Die Therapie einer Zöliakie besteht aus einer lebenslangen strikten glutenfreien Ernährung. Schon kleinste Mengen Gluten können wieder Entzündungen der Darmschleimhaut auslösen. In erster Linie heisst es, dass ab dem Zeitpunkt der Diagnose keine glutenhaltigen Speisen mehr gegessen werden dürfen. Alle Lebensmittel müssen beim Einkauf genau betrachtet werden. Die Zutatenliste und die Spurenkennzeichnung muss genau gelesen werden.

Eine ausgewogene Ernährung ist essentiell. Eine nahrungsfaserreiche Ernährung ist wichtig und meist schwer umzusetzen, da es nur wenig glutenfreie Vollkornprodukte gibt. Brot mit einem hohen Nahrungsfaseranteil, wie beispielsweise das aha!-Quinoa-Brot, helfen für eine ausgewogene Ernährung mit viel Ballaststoffen.

Die glutenfreien Speisen müssen strikt von glutenhaltigen Lebensmitteln getrennt werden. Das bedeutet zum Beispiel, dass ein neuer Toaster für das glutenfreie Brot gekauft werden muss, oder dass das glutenfreie Brot in einem separaten Beutel gelagert wird. Auch auswärts essen ist immer eine Herausforderung.

**Zur Person:**

Claudia Vogt (33) arbeitet als Ernährungsberaterin Bsc, SVDE beim Medbase Gesundheitszentrum in Winterthur und schreibt als Fachexpertin für die Migros-Gesundheitsplattform iMpuls. Zuvor war die zweifache Mutter als Ernährungsberaterin FH bei den Spitälern Schaffhausen, dem Universitäts-Spital Zürich und dem Universitäts-Kinderspital beider Basel tätig. Ihre Ausbildung absolvierte Vogt zwischen 2005 und 2008 am Universitätsspital Zürich.