

Zöliakie (Glutensensitive Enteropathie)

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, hervorgerufen durch eine genetisch bedingte Lebensmittelunverträglichkeit gegenüber Gluten. Gluten ist ein Kleberprotein, das in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel vorkommt.

Der Anteil der Erkrankten an der Bevölkerung liegt in Deutschland bei ca. einem Prozent. Weltweit wird eine Häufigkeit von ein bis zwei Prozent angegeben.

Frauen erkranken dreimal häufiger an Zöliakie als Männer.

Bei Menschen mit Trisomie 21 (Down-Syndrom) tritt die Krankheit etwas häufiger auf als bei Menschen ohne diese chromosomale Besonderheit.

Mit einer Zöliakie sind gehäuft andere Autoimmunerkrankungen verbunden, zum Beispiel Typ-1-Diabetes.

Erscheinungsformen

Das Getreideeiweiß Gluten führt im Dünndarm zu einer Immunreaktion (Antikörperbildung), die eine Entzündung und Zerstörung der Dünndarmschleimhaut hervorruft. Dabei verliert die Dünndarmwand ihre Fältelung (Zottenatrophie). Der so entstehende Mangel an schleimhautgebundenen Verdauungsenzymen und die Reduzierung der Dünndarmoberfläche führen zu einer stark verminderten Aufnahme vieler Nährstoffe, Mineralien und Vitamine.

Bei Babys und Kleinkindern zeigen sich die ersten Symptome meistens zwischen dem 6. und 21. Lebensmonat, wenn sie nach dem Abstillen glutenhaltige Nahrung zu sich nehmen. Die betroffenen Kinder sind sehr reizbar, kontaktscheu, weinerlich, mislaunig und oft appetitlos. In vielen Fällen treten Wachstums- und Entwicklungsstörungen auf. Die Kinder scheiden große Mengen an übelriechendem, fettglänzendem Stuhl aus. Durchfall ist das markanteste Symptom. Er tritt sporadisch oder dauerhaft auf. Weitere Symptome sind Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen. Wird die Krankheit nicht erkannt, beginnen nach einiger Zeit die Muskeln und Gliedmaßen zu verkümmern. Minderwuchs weist darauf hin, dass die Krankheit oft schon jahrelang bestanden hat. Es treten nicht immer alle Symptome gleichzeitig auf; es kann durchaus vorkommen, dass nur ein Symptom vordergründig in Erscheinung tritt.

Man unterscheidet neben der aktiven (= klassischen) Verlaufsform der Krankheit:

- Symptomatische Zöliakie: Die Betroffenen zeigen die klassischen Symptome der Mangelernährung oder atypische Veränderungen, wie z. B. Migräne,

Hautveränderungen oder Anämie.

- Subklinische Zöliakie mit asymptomatischen und silenten Ausprägungen: Die Betroffenen weisen typische Veränderungen an der Schleimhaut auf und haben zöliakiespezifische Antikörper, sind aber ansonsten beschwerdefrei.
- Potenzielle Zöliakie: Die Betroffenen haben zöliakiespezifische Antikörper bei normaler Dünndarmschleimhaut.

Bei Jugendlichen und Teenagern können eine Verzögerung des Einsetzens der Pubertät, das Ausbleiben der ersten Monatsblutung und Haarausfall eintreten. Im Erwachsenenalter treten in erster Linie Durchfall, Müdigkeit, Antriebschwäche, Gewichtsverlust und Blähungen auf. Aufgrund hohen Eisenmangels wirken die Erkrankten sehr blass. Vitaminmangel führt häufig zu schuppiger Haut, Blutungsneigung, Blut im Urin, Kribbeln, Taubheitsgefühlen, Muskelkrämpfen und Knochenschmerzen. Oft wird bei Betroffenen auch Osteoporose diagnostiziert. Bei Frauen kann es infolge einer nicht festgestellten Zöliakie zu Unfruchtbarkeit oder häufigen Frühgeburten kommen – auch ohne das Auftreten der klassischen Symptome.

Ursache/Diagnose/Prognose

Die Ursache der Zöliakie ist eine genetische Disposition, da die Krankheit familiär gehäuft auftritt.

Zöliakie kann sich in jedem Alter manifestieren. Sie wird etwa zu gleichen Teilen bei Kindern (bei Schulkindern inzwischen häufiger als bei Kleinkindern) und Erwachse-

nen diagnostiziert. Zur Sicherung der Diagnose wird eine Dünndarmbiopsie durchgeführt. Dabei werden mit einem Endoskop winzige Gewebeteilchen aus der Dünndarmschleimhaut entnommen. Unter dem Mikroskop wird geprüft, ob die Darmzotten im Bereich des entnommenen Dünndarmabschnitts normal ausgebildet sind. Erscheinen sie flach, ist dies das sicherste Anzeichen für eine Zöliakie-Erkrankung. Darüber hinaus gibt die Bestimmung von speziellen Antikörpern im Blut eindeutige Hinweise – bei Verdacht auf Zöliakie werden spezifische Antikörpertests veranlasst. Die gemessenen Antikörperwerte lassen sich auch zur Verlaufskontrolle der Erkrankung heranziehen. Bei weizenabhängigen Beschwerden kann nach sorgfältigem Ausschluss anderer Diagnosen, insbesondere der Zöliakie, von einer (Nicht-Zöliakie-nicht-Weizenallergie-) Weizensensitivität ausgegangen werden. Die Betroffenen sollten – ähnlich wie Zöliakiepatientinnen und -patienten – eine glutenfreie Diät einhalten. Die Unverträglichkeit bleibt lebenslang bestehen und kann derzeit nicht ursächlich behandelt werden.

Behandlung

Die bislang einzige wirksame Therapie besteht in einem lebenslangen Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel. Eine Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung gestaltet sich nicht ganz einfach, da sich Gluten in vielen Lebensmitteln befindet. Gluten ist etwa in allen Produkten aus Weizen- und Roggenmehl sowie in aus Gerste und Dinkel hergestellten Produkten (z. B. Brot, Nudeln, Müsli, Bier) enthalten. Viele Fertigprodukte wie etwa Sojasauce, Süßigkeiten, Erdnussbutter und Gewürzmischungen können Gluten enthalten.

Achtung: Selbst in manchen Medikamenten findet sich Gluten als Trägerstoff.

Maismehl, Hirse, Reis, Soja, Quinoa und Mais- oder Kartoffelstärke können verzehrt werden. Die Umstellung der Ernährung sollte von einer Fachärztin bzw. einem Facharzt überwacht werden. Eine ausführliche Ernährungsberatung der Betroffenen bzw. ihrer Eltern/Erziehungsberechtigten durch eine qualifizierte Ernährungsfachkraft sollte nach der Diagnosestellung und nach Bedarf erfolgen.

Neben der psychosozialen Stärkung können Selbsthilfegruppen und -organisationen den Betroffenen zudem viele hilfreiche praktische Tipps geben. Sie stellen oftmals auch Listen mit unbedenklichen Lebensmitteln sowie Koch- und Reiseratschlägen (wichtig z. B. für Klassenfahrten) zusammen.

Glutenfreie Nahrungsmittel sind inzwischen nicht mehr nur in spezialisierten Versand- und Reformhäusern, sondern auch im „normalen“ Einzelhandel und in Drogeriemärkten erhältlich. Zu Beginn einer Ernährungsumstellung sollte man ggf. auch auf Milchprodukte verzichten,

da möglicherweise gleichzeitig eine Laktoseintoleranz besteht.

Die Symptome werden in der Regel schon wenige Tage nach der Ernährungsumstellung schwächer und die Darmschleimhaut beginnt sich zu regenerieren. Der Zeitraum bis zum Eintreten einer völligen Beschwerdefreiheit ist jedoch individuell sehr verschieden. Er hängt u. a. vom Ausmaß der eingetretenen Darmschädigung und dem Alter der Betroffenen ab.

Schulungsprogramme

Beratungsleitfaden der Deutschen Zöliakie

Gesellschaft e. V. (DZG)

(Gebühr EUR 10; erhältlich unter www.dzg-online.de)

Hinweise für Lehrkräfte

Im Unterricht/in Pausensituationen:

Die Lehrkräfte sollten die Lebensmittel kennen, die betroffene Kinder und Jugendliche nicht vertragen. Es ist darauf zu achten, dass sie von Mitschülerinnen und Mitschülern keine ungeeigneten Nahrungsmittel annehmen und verzehren. Um Akzeptanz herzustellen und Stigmatisierungen zu vermeiden, sollte die Erkrankung in der Klasse thematisiert und entsprechende Aufklärung betrieben werden.

Auf Ausflügen/Klassenfahrten:

Im Vorfeld sollte mit der Jugendherberge/dem Schulandheim o. Ä. eine Sonderregelung hinsichtlich der glutenfreien Verpflegung von betroffenen Schülerinnen und Schülern abgesprochen werden.

Wichtig:

Mit der richtigen (d. h. glutenfreien) Nahrungsmittelauswahl allein ist es nicht getan. Wichtig ist auch die richtige Lagerung sowie Vor- und Zubereitung der Speisen, um Verunreinigungen mit Gluten zu vermeiden. Vor allem, wenn gleichzeitig für nichtbetroffene Personen glutenhaltig gekocht und gebacken wird, ist auf eine sorgfältige Trennung von glutenhaltigen und glutenfreien Produkten zu achten.

Materialien für Lehrkräfte

- Flyer „Zöliakie und Schule“:
www.dzg-online.de/files/flyer_schule_2.pdf

Selbsthilfe/Patientenorganisation

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V. (DZG)
www.dzg-online.de



**Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.**

Weitere Internetadressen

- www.dzg-online.de/glutenfreie-ernaehrung.7.0.html
- Flyer „Zöliakie – Leben mit glutenfreier Ernährung“:
www.dzg-online.de/files/140520_flyer_leben_mit_gf_ernaehrung_web.pdf
- Flyer „Zöliakie – Glutenfreies Essen in Hotels und Restaurants“:
www.dzg-online.de/files/120116_gf_hotel_restaurant_web.pdf
- www.zoeliakie-treff.de