

Diät bei Glutenunverträglichkeit und Zöliakie (Sprue)

» Was ist Gluten?

Getreide enthält Klebereiweiß, das Gluten. Es besteht aus Eiweißbestandteilen dem Gliadin und Glutenin. Gluten im Mehl garantiert gute Backeigenschaften.

glutenfrei

- Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amaranth, Kastanie, Wildreis

gluthenhaltig:

- Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Grünkern, Dinkel, Emmer, Kamut, Einkorn

» Glutenunverträglichkeit, Glutensensibilisierung und Zöliakie (Sprue)

Es ist wichtig zu klären, welche Unverträglichkeit bei Ihnen vorliegt; (Glutensensibilisierung, Zöliakie, Getreideunverträglichkeit) denn dies beeinflusst auch die Auswahl der Lebensmittel, die weiterhin verzehrt werden dürfen. Liegt z.B. eine Unverträglichkeit gegen fast alle Getreidesorten vor, kann man die klinische Relevanz einer glutenfreien Ernährung testen oder nur die verbliebenen Getreidesorten verzehren. Die Glutenunverträglichkeit ist eine Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Eiweißbestandteilen, den Klebereiweißen Gliadin und Glutenin, in einigen Getreidesorten. Die Unverträglichkeit gegenüber diesen Eiweißen kann sich unterschiedlich äußern. Bei der Zöliakie, im Kindesalter, oder Sprue, im Erwachsenenalter, ist die Rückbildung der Darmzotten über eine Darmspiegelung nachzuweisen. Die Erkrankung geht mit ausgeprägten Beschwerden, wie z.B. Durchfällen und Verdauungsstörungen, einher. Da auch die Nährstoffaufnahme über die Darmschleimhaut erheblich gestört ist, kann sich ein Vitamin- und Mineralstoffdefizit entwickeln. Hier ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung unbedingt erforderlich. Die Glutensensibilisierung lässt sich über eine Darmspiegelung nicht nachweisen. Es finden sich aber ebenso wie bei der Zöliakie Antikörper (Anti-Gliadin und Transglutaminase-Antikörper) im Stuhl. Bei der Glutensensibilisierung handelt es sich um eine latente Form der Erkrankung, die sich neben Verdauungsbeschwerden auch unspezifisch äußern kann. Hier empfiehlt es sich die klinische Relevanz einer glutenfreien Ernährung zu testen.

» Symptome

Symptome einer Glutenunverträglichkeit können sein: Verdauungsbeschwerden, Gelenksbeschwerden, Hauterscheinungen, Migräne

» Ernährungsempfehlungen für eine ausschließlich glutenfreie Ernährung

Gestalten Sie Ihre Ernährung nicht nur glutenfrei, sondern möglichst auch fettreduziert (20---30 g pro Tag) und milchzuckerarm. Da die Resorptionsfähigkeit des Darms gestört ist, sollten Sie Fette austauschen. mct-basis-plus-Produkte bieten für die Ernährung bei schlechter Fettverdauung neue diätetische Möglichkeiten. Sie bestehen aus Fettmolekülen pflanzlicher Art, die überwiegend leicht aufzunehmende mittelkettige Fettsäuren (mct) enthalten.

Verzichten Sie in der 2---3 wöchigen Karenzphase auf glutenhaltige Produkte, denn nur wenn Sie diese komplett meiden, kann sich die Sensibilisierung zurückentwickeln. Die Glutenzufuhr ist hier mengenunabhängig zu beurteilen..

» Studieren Sie die Zutaten auf den Lebensmitteletiketten!

Werden als Zutat Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, pflanzliches Protein, nicht näher bezeichnete Bindemittel, Aromen oder Stärke genannt, sortieren Sie diese

Lebensmittel aus! Gehen Sie immer auf „Nummer sicher!“. Beachten Sie, dass auch z. B. Fischkonserven und Roquefortkäse Gluten enthalten können. Verzichten Sie im Zweifelsfall auf den Verzehr des Lebensmittels!

» Tipps und Tricks

Beachten Sie in Gesprächen mit Ihrem Arzt, Selbsthilfegruppen oder Bekannten, dass sich eine Glutensensibilisierung von einer Zöliakie (Sprue) unterscheidet. Solange man von einer Glutensensibilisierung spricht, wurde keine Darmspiegelung durchgeführt und somit keine Zöliakie diagnostiziert. Die Antikörper wurden im Stuhl, teilweise auch im Serum nachgewiesen. Meistens stellt sich eine Toleranz gegenüber glutenhaltigen Lebensmitteln ein, wenn man eine Karenz von 2-3 Wochen einhält. Nach dieser Karenzphase können Sie wieder glutenhaltige Getreideprodukte verzehren. Bei einer Zöliakie oder Sprue muss Gluten ein Leben lang gemieden werden.

Seit dem Jahr 2000 gibt es eine genaue Deklarationsvorschrift der Sammelbezeichnung „Stärke“ in der Zutatenliste von Lebensmitteln. Glutenhaltige Stärke muss auf der Packung ausgewiesen werden. Trotzdem kann sich glutenhaltige Stärke in Emulgatoren, Farbstoffen, Trennmitteln weiterhin verstecken, ohne auf der Packung deklariert zu sein.

Nutzen Sie alternative Lebensmittel, die kein Gluten enthalten!

Im Reformhaus gibt es viele glutenfreie Produkte. Einige Produkte können Sie auch bei Spezialfirmen direkt bestellen.

Tauschen Sie Lebensmittel einfach aus – oder backen Sie selbst:

Brot austauschen mit Kartoffeln oder Polenta (Maisgrieß)

Nudeln austauschen mit Reis, Mais, Hirse

Stärke austauschen mit Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl

Kuhmilch: mit Sojamilch, Reismilch, Kokosmilch, laktosefreie Milch, z. B. Minus L (Omira)

Verwenden Sie Sojaprodukte nicht jeden Tag! Die Sojabohne ist sehr wertvoll und eignet sich teilweise als Milchersatz. Beachten Sie aber, dass sie sehr ballaststoffreich ist und daher zu Blähungen führen kann. Außerdem entwickeln sich gegen Soja oft Allergien.

Ersetzen Sie das Klebereiweiß beim Backen!

Glutenfreie Bindemittel sind Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl,

z. B. Nestle Nestargel®, Tartex®, Biobin® aus dem Reformhaus.

Genießen Sie Fleisch und Fisch nicht paniert oder panieren Sie mit glutenfreiem Mehl!

Achten Sie peinlichst genau auf Küchenhygiene (z.B. separate Getreidemühle)!

Meiden Sie light-Produkte!

Achten Sie beim Einkauf auf „die durchkreuzte Ähre“! Sie kennzeichnet glutenfreie Lebensmittel. Diese können Sie in Naturkostläden, Reformhäusern und gut sortierten Supermärkten kaufen.

Achten Sie bei Ihrem Kauf darauf!

Weizenstärke kann in einem glutenfreien Produkt enthalten sein! Weizenstärke kommt als Primar- und Sekundärstärke vor. Primärstärke, die max. 0,5% Eiweiß enthält, ist unbedenklich.

Sekundärstärke enthält bis zu 5% Eiweiß und ist somit für die glutenfreie Ernährung ungeeignet. Produkte, die als glutenfrei gekennzeichnet sind, dürfen nur 0,3% Eiweiß enthalten. Erklären Sie Ihr Anliegen, wenn Sie in der Kantine, im Restaurant oder bei Freunden sind! Man wird dafür Verständnis zeigen! Bitten Sie um Salate ohne Dressing und Gerichte ohne Soßen. Bringen Sie selbstgemachtes Dressing mit. Auch gedünstetes Gemüse mit Butter ist verträglich. Lassen Sie sich Essig, Öl und Gewürze bringen. Lassen Sie sich mitgebrachte Pasta in einem separaten Topf kochen oder glutenfreies Brot in einem extra Körbchen servieren.