

Abschied von Brot und Spaghetti

Gluten-Unverträglichkeit Eine wachsende Zahl von Menschen verträgt die klebrigen Eiweisse aus Getreide nicht. Sie dürfen schweren Herzens keine Weizenprodukte essen. Andere tun das freiwillig – das hat seine Tücken.

Stefan Müller

Sie fühlt sich wie «neu geboren» seit dem Tag, als sie sich vor acht Jahren von Weizen und Co. verabschiedet hat. Das war damals für Diana Studerus kein einfacher Schritt, vor allem kein freiwilliger. Die heute 33-jährige Baslerin leidet unter Zöliakie.

Wer Zöliakie hat, verträgt Gluten nicht. Gluten ist ein Sammelbegriff für klebrige Eiweisse (Proteine), die vor allem in den Getreidesorten Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen und Hafer vorkommen. Der Verzehr von Gluten verursacht bei diesen Menschen eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Ursache ist eine erblich bedingte Störung des Immunsystems, verstärkt vermutlich durch den heute hochgezüchteten Weizen. In der Schweiz leidet einer von hundert Menschen unter dieser Unverträglichkeit – Tendenz steigend. Betroffen sind Frauen und Männer gleichermaßen.

«Eigentlich begann es schon in der Kindheit, mit 8 oder 9 Jahren», ist Diana Studerus überzeugt. «Da ich sehr eigensinnig gegessen habe, wurde nichts weiter abgeklärt.» So hatte sie stets am liebsten das harte Brot, das den Kaninchen verfüttert werden sollte. Später, während des Studiums, verschlimmerten sich die Symptome. Der jungen Frau fehlte es an Energie. Doch tat sie ihre Krise lange als «psychosomatisch» ab. Bis sie mit 25 zu ihrem Hausarzt ging und eine genaue Abklärung wünschte. So erhielt sie endlich eine Diagnose: Zöliakie.

Das Chamäleon

Zöliakie gilt als «Chamäleon», da sie mit unspezifischen Symptomen daherkommt. Die häufigsten: Erschöpfung, Blutarmut, Eisen- und Vitaminmangel, Gewichtsverlust, Blähungen sowie Durchfall oder Verstopfung. Zuweilen handelt es sich um einen reinen Zufallsbefund bei einer Darmspiegelung. Zöliakie zu entdecken, wird auch dadurch erschwert, dass sie in jedem Alter auftreten kann.

So dauert es in der Schweiz in der Regel sehr lange, bis eine Diagnose gestellt wird. Bei Männern im Schnitt fünf Jahre, bei Frauen sogar siebeneinhalb. «Als Grund vermutet man, dass Frauen häufig in die Schublade von «Reizdarm und Menstruationsbeschwerden» gedrückt werden», deutet Magen-Darm-Arzt Stephan Vavricka aus Zürich den Unterschied.

Wer eine Zöliakie nicht frühzeitig behandelt, muss mit Folgeschäden rechnen. Denn durch das Fehlen des Glutens kommt es zu einer Unterversorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen, Nährstoffe werden nur noch vermindert aufgenommen. Dies führt zu Mangelerscheinungen, längerfristig sogar zu Erkrankungen wie zum Beispiel Osteoporose aufgrund des Vitamin-D- und Kalziumdefizits.

Langer Weg zur Diagnose

Bei Verdacht auf Zöliakie müssen zuerst andere mögliche Krankheiten ausgeschlossen werden: chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm



Für Diana Studerus hat sich die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung gelohnt. Foto: Nicole Pont

oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Befunde wie Eisenmangel, Diabetes Typ 1, Schilddrüsenkrankungen, erhöhte Leberwerte oder Osteoporose sollten den Arzt hellhörig machen. Zur Abklärung gehört zuerst die Suche nach bestimmten Antikörpern im Blut. Diese Untersuchung kann der Hausarzt veranlassen. Die Auswertung der Probe erfolgt jedoch in einem

spezialisierten Labor. Fällt der Befund positiv aus, das heisst, es werden Antikörper gefunden, nimmt ein Magen-Darm-Arzt eine Dünndarmbiopsie vor. «Erst dann steht die Diagnose zweifelsfrei fest», betont Stephan Vavricka. Zur Vorsicht mahnt er bei den beliebten Bioresonanz-Diagnosen, die seines Erachtens nicht genügen. Die im Handel erhältlichen Glutenschnelltests er-

setzen ebenfalls keine ärztliche Diagnose.

Diät als einzige Therapie

Als einzig wirksame Behandlung einer Glutenerkrankung steht bis heute nur die glutenfreie oder allenfalls eine glutenreduzierte Ernährung zur Verfügung. Da eine solche Diät anspruchsvoll ist, sollte sie, um keine Mangelerscheinungen zu riskieren, von

einer Ernährungsberaterin begleitet werden.

Neben einer strikten Diät sind weiterhin regelmässige ärztliche Kontrollen nötig wegen der möglichen Folgeerkrankungen. Eine eigentliche Vorsorge gibt es nicht. Fachleute empfehlen jedoch, Säuglinge nicht zu früh mit Weizenprodukten zu ernähren.

Laut Stephan Vavricka stehen in absehbarer Zeit zusätzlich Medikamente zur Verfügung, die helfen sollen, Gluten verträglich zu machen. Die Forschung beschäftigt sich überdies mit einer Impfung, die dereinst dem Darm eine Glutenaufnahme ermöglichen soll. Doch das ist noch Zukunftsmusik.

«Als ich die Diagnose erfuhr, musste ich leer schlucken», erinnert sich Diana Studerus. Sie war zwar erleichtert darüber, endlich einen Namen für ihre Krankheit zu haben und zu wissen, dass sie sich die Krankheit nicht eingebracht hatte. Doch die Aussicht, lebenslang auf Gluten verzichten zu müssen, erschreckte sie. Für die berufstätige Mutter eines 5-jährigen Sohnes (ohne Zöliakie) war die unfreiwillige Ernährungsumstellung eine grosse Herausforderung. Selbst für sie als ausgebildete Ernährungsberaterin. «Ich glaubte zuerst, ich weiss ja alles.» Doch graue Theorie sei nicht konkretes Leben. Sie musste lernen, ihr Essen zu planen. Kein spontanes Kaffeekränzchen mehr, ständiges Organisieren und sich immer erklären müssen. «Mein Leben hat sich stark verändert», resümiert sie.

Fragwürdiger Trend

Während sich die einen glutenfrei ernähren müssen, tun es andere freiwillig. Heute ist es geradezu populär, sich glutenfrei zu ernähren. Es soll schlank machen und gesundheitsfördernd sein. Prominente wie Novak Djokovic, Gwyneth Paltrow oder Chelsea Clinton schwören darauf.

Gastroenterologe Stephan Vavricka ist skeptisch: «Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass dies einen gesundheitsfördernden Effekt hat», erklärt er. Was aus Sicht von Zöliakiepatienten richtig sei, stimme für die gesunde Bevölkerung nicht auch zwingend. So habe kürzlich eine Studie nachgewiesen, dass glutenfreie Ernährung zu erhöhten Schwermetallwerten – unter anderem Arsen, Cadmium, Blei und Quecksilber – in Urin und Blut führen könne. Die erhöhte Zufuhr von Schwermetallen könnte mit dem deutlich höheren Konsum von Reis und insbesondere Reismehl zu tun haben. Weiter sei eine glutenfreie Nahrung häufig arm an Vitamin B, Folsäure und Eisen, was zu Mangelerscheinungen und ungewolltem Gewichtsverlust führen könne.

Für die von Zöliakie betroffene Diana Studerus indessen hat sich der grosse Einsatz gelohnt. Heute, nach acht Jahren «glutenfrei», kann sie sagen: «Ich fühle mich wie ein neuer Mensch!» Sie engagierte sich lange in der Interessengemeinschaft Zöliakie, schreibt Ratgeberbücher und kocht gern – und ist besetzt vom Gedanken, dass ihre Krankheit endlich ernst genommen wird.

Wie man glutenfrei lebt



Bis heute kommen Menschen mit Zöliakie oder einer anderen Glutenerkrankung nicht umhin,

sich lebenslang an eine glutenfreie Ernährung zu halten. Damit es zu keinem Mangel an Vitaminen, Nährstoffen und Nahrungsfasern kommt, empfiehlt sich der Zuzug einer **Ernährungsberaterin**. Manche Patienten vertragen aber noch Spuren von Weizen, geringe Mengen hoch erhitzter Weizenprodukte oder gar Urweizenprodukte. Andere hingegen reagieren bereits auf die kleinsten Brotkrümel. «Glutenfrei» heisst maximal 20 Milligramm pro Tag, was 1/8 Teelöffel Weizenmehl entspricht. Also fast nichts, wenn man bedenkt, wo überall Gluten enthalten ist. Gluten steckt in

vielen beliebten Lebensmitteln wie Brot, Kuchen, Nudeln, Pizza, Pommes frites, Bier oder Knabergebäck. Aber nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch versteckt in Kosmetika, zum Beispiel in Haarspülungen mit Weizenprotein. Kommen diese jedoch nicht in Berührung mit Schleimhäuten, wird keine Reaktion ausgelöst, sie sind damit unbedenklich. Ähnliches gilt für Gluten in Medikamenten oder bei sogenannten Kontaminationen – Glutenverunreinigungen in der eigenen Küche zum Beispiel, wenn glutenhaltige und glutenfreie Lebensmittel gleichzeitig verarbeitet werden.

Eine gute Orientierung beim Einkauf bietet das **Glutenfrei-Symbol**: eine durchgestrichene Ähre im Kreis (siehe oben). Auf der Website der Interessenge-

meinschaft Zöliakie findet sich weiter eine Liste von Lebensmitteln und Stoffen, die Gluten enthalten. Fehlt das Symbol, muss vor dem Kauf immer erst die Zutatenliste auf Gluten geprüft werden. Mittlerweile führen neben Reformhäusern und Drogerien auch alle Grossverleiher glutenfreie Produkte.

Eine Herausforderung für Zöliakiepatienten ist immer auch, wenn sie auswärts essen wollen. Wo gibt es glutenfreie Angebote? Aus diesem Grund führt die IG Zöliakie ein **Gastroverzeichnis** mit Restaurants und Hotels in der ganzen Schweiz, die glutenfreie Menüs anbieten. Wer sich mit anderen Betroffenen austauschen will, findet auf der Seite zudem regionale Gesprächsgruppen. (mü)

Mehr Infos: www.zoeliakie.ch

Ärzte-Latein

Halitosis: Peinliche Wahrheit aus dem Mund

Halitosis? Das muss etwas mit Halluzinationen oder einer Halsentzündung zu tun haben, könnte man denken. Doch weit gefehlt: Wenn der Zahnarzt sagt: «Sie haben Halitosis», meint er ganz einfach: Es stinkt aus Ihrem Mund. So direkt würde er es natürlich nie sagen – es sei denn, er möchte den Patienten, der immer ja auch ein Kunde ist, mit Vorsatz loswerden. Da kann es taktvoller sein, unangenehme Wahrheiten in wohlklingenden Fachwörtern zu vermitteln.

Der medizinische Begriff für Mundgeruch beruht nämlich auf dem lateinischen Wort halitus, das Atem bedeutet. Wie ausgeprägt das Problem ist, können Spezialisten mit einem Messgerät, einem sogenannten Halimeter, feststellen.

In den meisten Fällen liege die Ursache in der Mundhöhle, erklärt Markus Strässle, Allgemeinmediziner FMH am Medbase Gesundheitszentrum St. Gallen: «Mangelnde Mundhygiene, Karies oder ein Bakterienbelag auf der Zunge sind häufige Gründe für schlechten Atem.» Doch manchmal sind auch die Nasennebenhöhlen oder entzündete Mandeln (Tonsillitis) verantwortlich für unangenehme Gerüche. Dass Mundgeruch aus dem Magen kommt, sei sehr selten der Fall.

Meist vermag eine gute Mundhygiene das Problem erheblich zu verbessern: regelmässiges Zähneputzen und Reinigen der Zwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Zusätzlich kann man mit einem Zungenschaber den Belag auf der Zunge beseitigen. (asö)

Wenn Ärzte eine Diagnose stellen oder eine Therapie vorschlagen, verstehen die Patienten oft nur Bahnhof. In dieser Rubrik wollen wir das Fachchinesisch der Weisskittel ausdeutschen.

Auf den richtigen Kaffee kommts an

Gesundes Herz Bereits vor etwa 30 Jahren entdeckten Wissenschaftler, dass Kaffee den Cholesterinspiegel erhöht. Trotzdem ist Kaffee aus Sicht von Kardiologen kein ungesundes Getränk. Sie raten aber zu Filterkaffee. Eine neue Studie aus Schweden, von der jetzt das Gesundheitsportal Aponet berichtet, hat nämlich ergeben, dass beim Filtern genau jene Substanzen entfernt werden, die das Cholesterin steigen lassen.

Im Fachblatt «European Journal of Preventive Cardiology» schreiben die Forscher aus Göteborg, dass Kaffee bedenkenlos getrunken werden könne. Filterkaffee senkte das Risiko für einen vorzeitigen Tod im Studienzeitraum von achtzehn Jahren sogar um 15 Prozent, verglichen mit Personen, die keinen Kaffee tranken.

Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Krankheiten waren bei Männern um 12 Prozent und bei Frauen um 20 Prozent seltener. Die niedrigste Sterblichkeit wurde bei ein bis vier Tassen Filterkaffee pro Tag beobachtet. Bei ungefiltertem Kaffee oder Verzicht auf Kaffee war die Sterblichkeit etwa gleich. Die Forscher analysierten Daten von über 500'000 gesunden erwachsenen Männern und Frauen, die von 1985 bis 2003 erhoben worden waren. (sae)