

# Alles Gluten, oder was?

Warum Lebensmittelunverträglichkeiten gerade in aller Munde sind

VON JACQUES GANSER

**Ganze Abende kann man damit verbringen, seine spezifischen Lebensmittelproblemchen in netter Runde zu besprechen. Aber wo ist die Grenze zwischen Einbildung und ernsthafter Erkrankung?**

Darmgrummeln, Blähungen und auch Flatulenzen. Hat ja jeder mal. Leichte Verdauungsprobleme oder kündigt sich da bereits eine Unverträglichkeit oder gar Allergie an? Bin ich noch normal, wenn ich alles esse? Wieso kriegt plötzlich jeder einen dicken Hals vom Gluten, während ich locker meine Nudeln mampfe?

## Erkrankungen nehmen zu

Wie nie zuvor hat die Ernährung die Aufmerksamkeit des modernen, gesundheitsbewussten Menschen erregt. Aber wann sprechen wir denn überhaupt von Unverträglichkeiten, wann von Allergie und was sind eigentlich die Symptome für eine Zöliakie? Es herrscht viel Halbwissen vor, und unseriöse Internetartikel tragen viel zur Mythenbildung bei.

Fakt ist, dass die Zahl der ernährungsbedingten Krankheitserscheinungen in den letzten Jahren in die Höhe geschneit ist.

„Es stimmt, dass die Fälle in den vergangenen Jahren zugenommen haben“, so Dr. Monique Bamberg. Die Ärztin für Magen-Darm-Erkrankungen hat sich auf Lebensmittelunverträglichkeiten und Zöliakie spezialisiert. „Die Diagnostiktests sind besser geworden, die Menschen sind für das Thema sensibilisiert. Zudem handelt es sich in gewissem Maße aber auch um eine Modeerscheinung.“

## Problemfall Allergie

Am gefährlichsten und wohl auch am besten erforscht ist die Lebensmittelallergie. Allergien können plötzlich auftreten und begleiten den Patienten meist ein Leben lang. Beim zweiten Kontakt mit der allergieauslösenden Substanz kommt es zu teils heftigen Reaktionen wie Schwellungen, Rötungen oder Atemnot.

„Allergien sind am gefährlichsten und treten meist innerhalb von 48 Stunden auf. Ein Bluttest weist problemlos die allergieauslösenden Immunoglobuline (IGE) nach“, so Dr. Bamberg. Häufige Allergene sind Krebstiere, Fische oder Erdnüsse. Für den Patienten bedeutet eine solche Diagnose den lebenslangen Verzicht auf diese Lebensmittel.

## Lästige Intoleranzen

Intoleranzen hingegen sind sogenannte Unverträglichkeiten, wie sie beispielsweise beim Fruchtzucker (Fruktose) oder beim Milchsücker (Laktose) häufig auftreten. Der Verzehr von Milchprodukten



Das Angebot an speziellen Lebensmitteln für Menschen mit Allergien, Unverträglichkeiten oder Sensitivitäten ist groß. Das Geschäft damit auch. (FOTO: LEX KLEREN)

führt dann innerhalb von kurzer Zeit zu Darmbeschwerden. Der Darm ist im Falle von Intoleranzen mangels Enzymen nicht mehr in der Lage, das Produkt abzubauen.

Besonders ältere Menschen verlieren zunehmend die Fähigkeit, Milchprodukte zu verdauen. Sie teilen ihr Schicksal mit rund 75 Prozent der erwachsenen Weltbevölkerung.

Kein Grund zur Besorgnis also. Auch Intoleranzen können nachgewiesen werden, häufig wird dazu ein sogenannter H2-Atemtest durchgeführt. Die nicht abgebaute Laktose führt zu dieser Gasbildung, die dann in der Atemluft nachgewiesen werden kann.

Etwas komplizierter gestalten sich Zöliakie-Erkrankungen. Es handelt sich hierbei um eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, dem Klebereiweiß, das in vielen Getreidearten wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer und Gerste vorkommt.

## Zöliakie und Unverträglichkeit

„Zwischen ein und zwei Prozent der Bevölkerung leidet effektiv an dieser Unverträglichkeit, die zu einer chronischen Darmentzündung mit Rückbildung der Darmzotten führt. Eine eindeutige Diagnose ergibt eine Biopsie, also eine Gewebeprobe des Dünndarms sowie eine Blutanalyse.“

Erst wenn die Diagnose wirklich gestellt ist, macht ein Glutenverzicht auch wirklich Sinn. Betroffene Patienten müssen ein Leben lang jegliche glutenhaltige Lebensmittel meiden.

„Wir gehen davon aus, dass auf einen diagnostizierten Fall 18 Menschen kommen, die die Symptome nicht erkannt haben, aber dennoch an Zöliakie in einem frü-

hen Stadium leiden“, so Dr. Bamberg. Problematisch ist der Umstand, dass viele Patienten bereits auf Gluten verzichten, bevor sie einen Arzt aufsuchen. Eine richtige Diagnose wird dann schwierig.

Die Glutenunverträglichkeit darf nicht mit der Weizenallergie verwechselt werden, in diesem Fall ist es wiederum das Immunsystem, das überreagiert.

**„Es macht als gesunder Mensch überhaupt keinen Sinn, auf Gluten zu verzichten.“**

Dr. Monique Bamberg, Ärztin

Wiederum ganz anders verhält es sich bei den sogenannten Glutensensitivitäten. Zwar verzichten in den USA bereits bis zu 30 Prozent der Bevölkerung deswegen auf Gluten in Lebensmitteln, die Sensitivität ist aber bisher nicht einmal wissenschaftlich belegt.

„Es fehlt ein konkreter Nachweis. Manche Spezialisten halten an der Diagnose fest, andere wiederum behaupten, dass es diese Sensitivität gar nicht gäbe.“

Wiederum andere meinen, es seien verschiedene Zuckerbestandteile im Weizen, die den Darm sensibilisieren würden. Da ist noch vieles im Unklaren“, so Dr. Bamberg.

Das belegt auch eine groß angelegte Studie, in der Betroffenen ohne deren Wissen Gluten in großen Mengen ins Essen hinzugefügt wurde. Probleme hatte nachher niemand. Der Kopf isst halt

immer mit. Es bringt übrigens auch überhaupt keine gesundheitlichen Vorteile, als gesunder Mensch auf Gluten zu verzichten, auch wenn dies gerade ein Modetrend ist.

## Gluten ist nicht böse

Gluten an sich hat keine schädigende Auswirkungen auf den Körper. Die Nahrungsmittelindustrie macht sich die Sorgen vieler Menschen allerdings zunutze und bringt teure, glutenfreie Lebensmittel auf den Markt.

Diese sind oft fetthaltiger als glutenhaltige Lebensmittel und damit sogar ungesünder. Viele Veganer hingegen verschlingen puren Gluten als Fleischersatz, Stichwort Seitan.

## Zu welchem Arzt?

Wann also muss ich mir Sorgen machen? „Wenn Verdauungsprobleme über mehrere Tage nicht verschwinden und von Durchfall begleitet werden. Vor allem aber auch, wenn sich Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit oder Eisen- und Vitaminmangel äußern“, so die Expertin. Der Allgemeinarzt kann dann bereits vorab das Krankheitsbild abklären und Analysen verschreiben.

„Ich rate trotzdem zum Besuch beim Magen-Darm-Spezialisten“, so Dr. Bamberg. „Viele Allgemeinmediziner sind der Überzeugung, Zöliakie sei eine typische Erkrankung des Kindes.“

Dabei betreffen die meisten Diagnosen inzwischen über 50-jährige Patienten. Tests, wie man sie in Apotheken kaufen kann, sind laut der Expertin zwar ein guter Indikator. Sie könnten eine Diagnose durch einen Bluttest oder eine Biopsie, aber auf keinen Fall ersetzen.