

**Glutenfrei**

Dieses Symbol steht international für glutenfreie Produkte. Es wird auch von der „Association Of European Coeliac Societies“ verwendet.

www.aoeecs.org

Freideg,
3. Juni 2016
Journal



Alles, nur nicht **Gluten**

Wer viele Mehlarnten nicht verträgt, hat es nicht einfach

LUXEMBURG
CORDELIA CHATON

Wer hat nicht schon beim Bäcker oder im Supermarkt ein Schild gesehen „glutenfrei“. Was steckt dahinter? Wer braucht glutenfreie Produkte? Was manche für eine Modewelle halten, ist für Menschen mit Zöliakie überlebenswichtig, erklärt André Chaussy, Generalsekretär der „Association Luxembourgeoise des Intolérants au Gluten“ (ALIG). Seit ihrer Gründung vor fast 20 Jahren hat der Verein rund 450 Mitglieder.

Wie stellt man eine Glutenunverträglichkeit fest?

ANDRÉ CHAUSSY Da gibt es eine ganze Reihe von Symptomen von Durchfällen über Akne bis Migräne. Bei Kindern sind häufig Wachstumsprobleme auffallend. Wirklich feststellen lässt sich das erst durch einen Bluttest und eine anschließende Magenspiegelung, bei der die Sonde bis in den Dünndarm geführt wird. Denn wenn dort Zotten fehlen, liegt eine Glutenunverträglichkeit vor. Der Körper ist dann nicht in der Lage, bestimmte Nährstoffe wie Weizen, Hafer und andere Getreidesorten zu verarbeiten. Es ist übrigens keine Wohlstandskrankheit.

Wieviel Menschen sind davon betroffen?

CHAUSSY Erfahrungsgemäß hat ein Prozent der Bevölkerung eine Glutenunverträglichkeit. Das Problem: Viele wissen nichts von ihrer Erkrankung. In Luxemburg werden jährlich 30 bis 40 Menschen positiv diagnostiziert. Europaweit geht man von sechs Millionen Menschen mit Glutenunverträglichkeit aus, die noch nicht diagnostiziert wurden. Manche sind von Geburt an betroffen, bei anderen tritt die Zöliakie erst später auf. Die Ärzte sind heute aber viel wachsamer als noch vor zwanzig oder dreißig Jahren.

Wie haben Sie selbst reagiert, als Sie davon erfahren haben?

CHAUSSY Zunächst ist es ein kleiner Schock, aber auch eine Befreiung, weil endlich Klarheit herrscht. Als ich vor 20 Jahren diagnostiziert wurde, gab es wenig Produkte. Damals habe ich spezielles Mehl bei einem Bäcker gekauft, dessen Frau ebenfalls Gluten nicht vertrug. Heute hat sich das ge-

ändert. Supermärkte, Bäcker und Restaurants bieten eine breite Palette von glutenfreien Produkten an.

Was passiert, wenn Menschen, die Gluten vertragen, sich glutenfrei ernähren?

CHAUSSY Nicht viel. Jeder muss das selber wissen. Es entstünden keine gravierenden Mängel. Manche Sportler essen vor Wettbewerben glutenfrei, weil sie sich dann besser fühlen. Wir raten allerdings dazu, nur dann seine Ernährung umzustellen, wenn eine Zöliakie einwandfrei festgestellt wurde. Aber auch wenn es heute mehr Angebote gibt: Man darf nicht vergessen, dass es für die Betroffenen eine echte Krankheit ist. Schon ein Krümel Brot reicht bei manchen aus, damit der Darm sich zurückbildet. Dann dauert es Monate, bis die Schleimhaut wieder aufgebaut ist. Wer Gluten nicht verträgt und sich falsch ernährt, riskiert im schlimmsten Fall Darmkrebs. Wichtig ist: Die Krankheit ist nicht heilbar. Ein Mittel gibt es bislang nicht. Also müssen Kranke Gluten vermeiden.

Die Alig, der Verein der Betroffenen, testet in Luxemburg schon Restaurants.

CHAUSSY Ja, das ist ein großer Aufwand. Wir können nur Restaurants testen, die sich an uns wenden und sich testen lassen wollen. Vielen ist der Aufwand zu groß. Wenn ein Restaurant interessiert ist, kommen wir mit einer Ernährungsberaterin vorbei. Vielen Köchen ist nicht klar, dass es schon einen Unterschied macht, ob man das Brot auf dem gleichen Brett schneidet. Wir beraten auch bei kleinen Veränderungen. Eine mit Maizena gebundene Suppe oder Sauce kann ein Betroffener essen, eine mit Mehl gebundene nicht. Aber nicht jeder Koch will sich umstellen. Dann gibt es noch das Problem mit dem, was gesagt und gemacht wird. Seit 2014 gibt es ein Gesetz, dass verpflichtet, alle allergenen Stoffe aufzulisten. Viele haben das noch nicht umgesetzt oder nicht richtig. Deshalb machen wir Tests. Die auf unserer Webseite empfohlenen Restaurants können Menschen mit Zöliakie besuchen. Wir empfehlen allerdings, sich einen Tag vorher zu melden.

Am Sonntag veranstalten Sie Ihren Jahrestag zum Thema Gluten.

CHAUSSY Ja, es liegen schon rund hundert Anmeldungen vor. Wir reden über klinische Aspekte, haben einen Gesundheitsberater zum Thema Ernährung eingeladen, informieren über unsere Kochkurse für Mitglieder – neuerdings sogar Kinder – und haben ein Buffet. Da können Betroffene alles essen, ohne lang zu überlegen. ●

Lebenslanglich glutenfrei

Betroffene müssen ihre Ernährung dauerhaft umstellen

LUXEMBURG Viele Lebensmittel sind für Betroffene strikt verboten, es sei denn, auf der Verpackung sind sie explizit als glutenfrei gekennzeichnet. Absolut zu meiden sind die meisten Getreidearten wie Hafer, Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste, Triticale und Khorasan-Weizen, genau wie ihre Derivate (Mehl, Couscous, Bulgur, Stärke, Grieß, Keime, Graupen, Flocken, Kleie, Weizenkeime, Malz...). Folglich dürfen auch sämtliche aus Mehl hergestellten Produkte nicht verzehrt werden: Brot, Feingebäck, Pizza, Kuchen, Kekse, Croûtons und Nudeln. Müsliriegel, Cornflakes und Müsli sind ebenfalls tabu, sofern sie aus glutenhaltigem Getreide bestehen oder Malz enthalten.

Zutatenliste genau studieren

Die Zutatenliste muss genau studiert werden. Sojasoßen enthalten beispielsweise oft bis zu 50 Prozent Getreideanteile, und auch in Puddingpräpara-

ten findet sich Weizenstärke. Hinzukommen alle panierten Lebensmittel, die meisten Fertigsuppen sowie einige Kartoffelpräparate wie Kroketten, Gnocchi oder Klöße.

Manche Milchprodukte finden sich ebenfalls auf der Verbotsliste, so etwa verschiedene Käsesorten - hauptsächlich Schmelzkäse - und Joghurts oder gesüßter Frischkäse mit glutenhaltigen Getreidezusätzen. Bei Fisch und Fleischerzeugnissen ist ebenfalls Vorsicht geboten. Einige Zubereitungen aus Hackfleisch können nämlich glutenhaltige Gewürzmischungen enthalten. Fleischersatz für Vegetarier sollte genauso vermieden werden wie bemehlter oder paniertes Fisch.

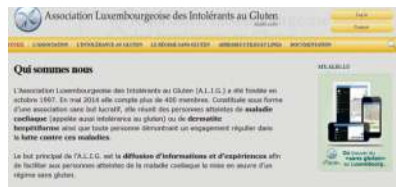
Alle Getränke auf Malzbasis oder Getreide (Malzbier, Malzkaffee) sind tabu. Bier kann nur dann bedenkenlos getrunken werden, wenn der Produzent garantiert, dass kein Gluten enthalten ist.

Vorsicht gilt außerdem bei Trockenfrüchten, da sie gelegentlich mit Mehl bestäubt sind (oder die Förderbänder zum Einfüllen der getrockneten Früchte mit Mehl bestäubt werden, um ein Aneinanderkleben zu vermeiden). Fettreduzierte Produkte bergen ebenfalls Risiken, Fett oder Zucker kann nämlich durch eine glutenhaltige Substanz ersetzt sein.

Bedenkenlos genießen

Zum Glück enthalten viele Lebensmittel von Natur aus kein Gluten. Unbedenklich verzehrt werden können Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Sesam, Soja, Quinoa und Amaranth, was Getreideprodukte angeht. Keine Gedanken muss man sich bei Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Eiern machen. Gleiches gilt für Obst und Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte sowie Milch, Sahne, Butter und Joghurt. LJ





Informationstag

Am 5. Juni ab 9.00 findet der Informationstag der Luxemburgischen Vereinigung Alig im CHL statt. Teilnehmer werden um Anmeldung gebeten. Für das Essen wird ein Teilnehmerbeitrag erhoben. www.alig.lu

„Es handelt sich um eine ernsthafte Erkrankung“

Der Gastroenterologe Marc Berna über den Unterschied zwischen Zöliakie und Gluten-Unverträglichkeit

LUXEMBURG Marc Berna ist Gastroenterologe und Facharzt für Innere Medizin am „Service de Gastro-entérologie-Hépatologie“ des „Hôpital Kirchberg“. Er erklärt, wie gefährlich Zöliakie ist und worin die Unterschiede zur Gluten-Unverträglichkeit, von der weitaus mehr Menschen betroffen sind, besteht.

Welche Symptome sind besonders typisch für Gluten-Unverträglichkeit?

MARC BERNA Gluten-Unverträglichkeit ist im Grunde ein unpräzises Wort. Man muss unterscheiden zwischen der Zöliakie, die auch gluteninduzierte oder glutensensitive Enteropathie genannt wird, und der Gluten-Unverträglichkeit. Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Art Allergie, die zu einer allmählichen Zerstörung der Zotten im Dünndarm führt. Die Folge ist, dass der Dünndarm nicht mehr richtig funktioniert und Nährstoffe nicht mehr ausreichend aufgenommen werden. Es kommt zu einem sogenannten Malabsorptions-Syndrom mit Durchfällen, Bauchschmerzen, Blähungen, Gewichtsverlust und Mangelerscheinungen an Vitaminen und Eisen. Der Eisenmangel kann zur Blutarmut führen. Auch Osteoporose kann eine Folge sein. Durch die chronische Entzündungsreaktion im Dünndarm kann es in seltenen Fällen sogar zu Lymphdrüsenkrebs kommen. Es handelt sich also um eine ernsthafte Erkrankung.

Und die Gluten-Unverträglichkeit?

BERNA Dabei kommt es zu Beschwerden, die dem Reizdarm-Syndrom ähneln, aber nicht zu Mangelerscheinungen führen, weil die Aufnahme von Nährstoffen funktioniert. Es handelt sich um eine nicht so schwerwiegende Krankheit wie bei der Zöliakie.

Wie viele Menschen sind tatsächlich betroffen?

BERNA Die Gluten-Unverträglichkeit ist viel häufiger als die Zöliakie. Rund 20 Prozent der Reizdarm-Patienten berichten, dass es ihnen besser geht, wenn sie auf Gluten verzichten, sie könnten also auch eine Unverträglichkeit haben. Wie viele es sind, weiß man letztendlich nicht, weil die einzige Diagnose-Möglichkeit in einer Diät besteht. Die Zöliakie hingegen ist eine relativ seltene Erkrankung, in Luxemburg sind ungefähr tausend Menschen davon betroffen. Pro Jahr haben wir maximal eine Handvoll neue Patienten. Die Zöliakie lässt sich fast zweifelsfrei diagnostizieren. Typischerweise sind junge Menschen eher betroffen, wir hatten aber auch schon eine Ende 70-jährige Patientin in der Notaufnahme, die viel Gewicht verloren hatte. Bei der Magenspiegelung wurden die zerstörten Darmzotten entdeckt – durch eine Diät konnte sie geheilt werden.

Wie funktioniert der Test?

BERNA Der Test erfolgt in zwei Schritten. Zuerst müssen Antikörper gegen Gluten im Blut nachgewiesen werden. Dann wird eine Biopsie des Dünndarms gemacht und geschaut, ob vermehrt Lymphozyten vorhanden sind. Dabei wird auch geprüft, wie stark die Zotten beschädigt sind. Die Unverträglichkeit hingegen lässt sich nicht über den Antikörpertest nachweisen, hier gibt nur eine Diät Aufschluss.

Im Internet werden zahlreiche Schnelltests geboten – was halten Sie davon?

BERNA Solche Tests sind nicht zu empfehlen, da die Diagnose nicht hinreichend validiert ist. Der beste diagnostische Test ist die Dünndarm-Biopsie.

Was ist die Empfehlung für Zöliakie-Patienten?

BERNA Sie sollten ganz klar Diät halten, denn sonst können Mangelerscheinungen auftreten. Das Problem der Diät sind die Kosten. Wer selbst kocht, muss auf teure Alternativprodukte zurückgreifen. Die Krankenkasse beteiligt sich an den Kosten, wenn eine Zöliakie eindeutig nachgewiesen wurde.

Sind glutenfreie Produkte gesünder?

BERNA Für die Allgemeinbevölkerung gilt das nicht. Man empfiehlt lediglich, dass Kleinkinder in den ersten sechs Monaten keine glutenhaltige Nahrung bekommen sollten, weil das das Risiko, an einer Zöliakie zu erkranken, verringert.

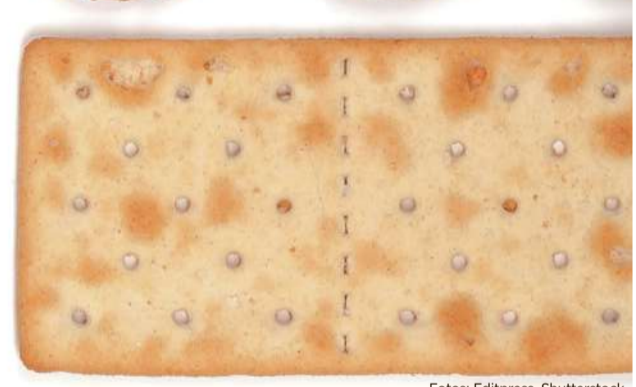
Ist Getreide generell nicht bekömmlich?

BERNA Ein gesunder Körper kann Gluten gut verdauen beziehungsweise damit umgehen. Es geht dabei nicht um die Verdauung, sondern es handelt sich um ein immunologisches Problem.

Auf dem Markt gibt es immer mehr glutenfreie Produkte – ist das ein Trend?

BERNA Ich denke, dass das Bewusstsein für diese Krankheit gestiegen ist, was auch gut ist, denn den Betroffenen müssen auch glutenfreie Produkte geboten werden. Heute findet man mehr Restaurants, in denen man glutenfrei essen kann, was früher in Europa sehr schwierig war, in den USA gibt es das schon länger. Wenn jemand an Zöliakie leidet, kann er nicht einfach eine Ausnahme machen, da die Darmzerstörung sofort voranschreitet. Man kann sich aber auch mit glutenfreien Produkten ausgewogen ernähren – Reis, Hirse oder Mais sind eine gute Alternative. Das Problem sind eher Lebensmittelverunreinigungen, also dass Spuren von Gluten enthalten sein können.

MARIA WIMMER



Fotos: Editpress, Shutterstock



NICHT VERTRÄGLICH
Weizen, Hafer, Gerste,
Roggen, Dinkel, Speltz

VERTRÄGLICH
Reis, Mais, Hirse,
Quinoa, Amaranth, Soja