



10 SÄTZE

DIE MAN ALS ZÖLI NICHT MEHR HÖREN KANN

Jeder, der Zöliakie hat, kennt die Situation: Der Bekannte oder die Schwiegermutter, der Kollege oder die Bedienung im Restaurant meinen, ungefragt ihre unqualifizierte Meinung zur Erkrankung oder zur glutenfreien Ernährung abgeben zu müssen. Oft fällt einem erst eine halbe Stunde später ein, wie man sinnvoll hätte reagieren können, oder man hat schlicht nicht die Muße, mal wieder die Diagnose zu erklären. Wir haben uns mit Patrizia und Jürgen von der Facebookgruppe Zöliakie Austausch unterhalten, welche zehn Sätze Menschen mit Zöliakie immer wieder zu hören bekommen. Und passende Antworten gibt's natürlich auch gleich dazu, damit Sie für das nächste Mal gewappnet sind.



EXPERTEN

Patrizia und Jürgen Schmidlein,
Gründer des Zöliakie Austauschs, Deutschlands größter
Facebookgruppe zu Zöliakie und zur glutenfreien Ernährung,
www.zoeliakie-austausch.de

Je nachdem, wer Sie zu Ihrer Zöliakiediagnose oder zur glutenfreien Ernährung zutextet, können Sie abwägen, wie wichtig Ihnen dieser Mensch ist und ob es sich lohnt, ausführlich aufzuklären, oder ob Sie den blöden Spruch einfach weglächeln. Für den engeren Familien- und Freundeskreis ist es auf jeden Fall hilfreich, Infomaterial, beispielsweise Flyer der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft, oder Bücher weiterzugeben sowie die Facebookgruppe Zöliakie Austausch, Podcasts und Erklär-Videos auf Youtube zu empfehlen.

1. Früher gab es das doch auch nicht. Das ist doch nur so eine Modekrankheit.

Zöliakie gibt es schon sehr lange, nur wurde sie früher bei Erwachsenen als einheimische Sprue bezeichnet und war nicht so bekannt wie heute. In der Medizin war das Krankheitsbild der Zöliakie ebenfalls noch nicht so weit verbreitet, sodass vermutlich viele Menschen Zöliakie hatten, ohne es zu wissen, und zum Beispiel an Darmkrebs starben, da die Krankheit nie diagnostiziert wurde.

2. Ich glaub, ich könnte nicht auf Bier, Döner, Pizza und so verzichten. Kannst du nicht mal eine Ausnahme machen?

Glaub mir, wenn plötzlich all deine Schmerzen und Beschwerden, die dich jahrelang geplagt haben, allein durch eine Ernährungsumstellung verschwinden, dann würdest du das auch durchziehen. Für jedes glutenhaltige Produkt gibt es einen Ersatz und ein schmerzfreies Leben ziehe ich definitiv einem Döner vor.

3. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das so schlimm ist. Probier doch wenigstens mal oder iss zumindest den Belag – ich habe den Kuchen doch extra für dich gebacken.

Das ist echt lieb von dir, aber leider lauert bei der Zöliakie überall eine Kontaminationsgefahr durch Gluten. Schon der winzigste Krümel ist zu viel für mich. Daher kann ich leider auch nicht einfach den oberen Teil vom Kuchen essen. Außerdem sind deine Küchengeräte, wie etwa das Rührgerät, für mich nicht sicher. Aber lass uns doch zusammen das nächste Mal bei mir einen glutenfreien Kuchen backen.

4. Die Nichte eines Bekannten meiner Nachbarin hatte das auch mal, aber bei der ist das weggegangen.

Leider ist Zöliakie eine Autoimmunerkrankung, die lebenslang bestehen bleibt. Zum Glück normalisieren sich auffällige Laborwerte durch eine glutenfreie Ernährung, sodass man ein normales Leben führen kann. Vielleicht hatte die besagte Nichte nur eine Glutensensitivität, dann muss man nicht so streng auf jeden Krümel achten und kann auch ab und zu Gluten in kleinen Mengen zu sich nehmen.

5. Du Arme, was kannst du denn überhaupt noch essen?

Keine Sorge, ich habe eine riesige Auswahl an Lebensmitteln, die ich essen kann. Kartoffeln, Quinoa und Reis, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte, Milch und Eier, Fleisch und Fisch – all das ist ohnehin von Natur aus glutenfrei. Außerdem gibt es viele glutenfreie Mehle und Ersatzprodukte für Nudeln, Brot und Kekse. Ehrlich gesagt ernähre ich mich seit der Diagnose viel bewusster und vielfältiger als vorher und habe tolle neue Produkte kennengelernt.

6. Ach, jeder meint ja heutzutage, irgendwas nicht zu vertragen.

Klar, es gibt bestimmt Leute, die ihren Latte, auch ohne eine Laktoseintoleranz zu haben, mit Sojamilch bestellen, da das gerade hip ist. Aber ich habe eine gesicherte Diagnose von einem Facharzt. Zöliakie ist, ebenso wie beispielsweise Diabetes, eine Autoimmunerkrankung und somit sehr ernst zu nehmen.

7. Und was passiert, wenn du Gluten isst?

Die Symptome bei Zöliakie sind bei jedem anders. Aber viele bekommen, wenn sie versehentlich Gluten essen, Durchfall, müssen erbrechen, haben Bauchkrämpfe oder Kopfschmerzen und liegen dann erst mal im Bett. Wenn man sich trotz Zöliakie nicht strikt glutenfrei ernährt, sind zudem gravierende Begleit- und Folgeerkrankungen möglich – von Diabetes und der Schilddrüsenerkrankung Hashimoto über Osteoporose bis hin zu Darmkrebs.

8. So ein bisschen Gluten kann ja wohl nicht schaden.

Doch, bereits kleinste Mengen können bei mir große Auswirkungen haben. Du isst doch auch nicht ein bisschen Rattengift, weil du weißt, dass es dir Probleme machen würde.

9. Also bei uns im Restaurant kochen wir sowieso ganz ohne Glutamat.

Das finde ich toll! Aber jetzt zurück zum Thema Gluten. Glutamat und Gluten sind zwei ganz unterschiedliche Dinge: Glutamat ist ein Geschmacksverstärker, Gluten ist ein Eiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt, die man hauptsächlich für Brot, Pizza und Pasta verwendet, z. B. Weizen, Roggen und Dinkel.

10. Ich glaube, ich mache jetzt auch mal eine glutenfreie Diät. Die soll ja super zum Abnehmen und Entgiften sein.

Klar, kannst du machen, aber eine glutenfreie Ernährung dient nicht dem Zweck der Gewichtsabnahme oder Entgiftung, auch wenn das manche Promis so behaupten. Wenn keine Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit vorliegt, gibt es keinen Grund, darauf zu verzichten, denn Gluten ist nicht schädlich für den Körper und kann bedenkenlos konsumiert werden.

