

LA MALADIE CŒLIAQUE

La maladie cœliaque est une maladie de l'intestin grêle. Elle consiste en une intolérance à vie au gluten, une protéine naturellement contenue dans certaines céréales.

La muqueuse des intestins est endommagée et l'absorption des aliments est fortement diminuée. Les manifestations et conséquences sont diverses : douleurs abdominales, diarrhées, ballonnements, troubles du comportement, perte de poids, anémie, problèmes osseux, musculaires ou dermatologiques, jusqu'au cancer des voies digestives. La maladie cœliaque peut apparaître à tout âge, chez l'enfant comme chez l'adulte.

Des examens spécifiques, dont une prise de sang, permettent aux spécialistes de détecter la présence d'une maladie cœliaque.

LE GLUTEN SE RETROUVE DANS DE NOMBREUX ALIMENTS

Le gluten est naturellement contenu dans le blé, l'épeautre, le seigle, l'orge et dans tous leur dérivés. On en trouve donc dans le pain, les pâtes, les gâteaux ou encore dans les pizzas. Souvent le gluten est présent sous forme cachée.

Tout aliment qui contient de la farine de blé ou d'autres céréales énumérées ci-dessus, que ce soit comme panure, épaississant ou agent de masse, contient du gluten.

Le gluten est un ingrédient fréquemment utilisé par l'industrie de transformation alimentaire. Ses propriétés intéressantes encouragent l'utilisation du gluten et contribuent à une « pollution » de beaucoup d'aliments, à priori exempts de gluten. Même les quantités généralement minimales retrouvées dans de tels aliments peuvent avoir un effet néfaste sur la muqueuse intestinale des personnes concernées.

UN SEUL TRAITEMENT, UNE ALIMENTATION SANS GLUTEN

Le seul traitement possible est un régime sans gluten à suivre à vie. Le malade cœliaque peut manger des viandes, des poissons, des fruits, des légumes, des pommes de terre et du lait, tout sous forme non-transformée ainsi que des céréales comme le riz, le maïs, le sarrasin, l'avoine (certifiée sans gluten) et le millet. Les produits élaborés ne peuvent être mangés que si l'absence de gluten peut être garantie. Une lecture consciente de la liste des ingrédients s'impose. Dans beaucoup de pays européens, on trouve dans les commerces différents produits alimentaires spécifiques avec le logo officiel « épi barré ». Ces aliments fabriqués en chaîne de production contrôlée pour éviter une contamination sont souvent à base de céréales exempts de gluten.

Ils permettent aux cœliaques de ne pas devoir totalement renoncer à des mets tels que le pain, les pâtes ou les biscuits.



L'Alig apporte son aide à tous les coeliaques par :

un secrétariat avec une permanence journalière de 8h à 12h,
des contacts entre patients souffrant de la même affection,
des informations continues sur le site internet www.alig.lu,
sur Facebook et Instagram,
la formation de restaurants par une diététicienne,
la publication d'un guide restaurant,
un guide avec les adresses de boulangeries, de bouchers,
de supermarchés et de magasins diététiques offrant
des produits sans gluten,
des contacts avec les associations étrangères,
un weekend pour enfants, des cours de cuisine sans gluten,
des informations sur le remboursement des coûts liés
à la maladie cœliaque.

ALIG a.s.b.l.

110, avenue Gaston Diderich - L-1420 Luxembourg
Tél. : 26 38 33 83 (8:00 - 12:00)
Hotline : 621 47 47 38 (en cas d'urgence)
e-mail : contact@alig.lu
www.alig.lu

Bei Zöliakie -
glutenfreie Diät!



DIE ZÖLIAKIE

Die Zöliakie, auch Glutenintoleranz genannt, ist eine Erkrankung des Dünndarms. Sie zeichnet sich durch eine lebenslange Glutenunverträglichkeit aus. Gluten ist ein Eiweiß, das auf natürliche Weise in einigen Körnern enthalten ist. Die Schleimhaut des Dünndarms wird durch Gluten stark beschädigt und die Aufnahmefläche, die den Nährstoffen zur Verfügung steht, ist stark vermindert.

Die Erscheinungsformen und Folgen sind sehr unterschiedlich: Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verhaltensstörungen, Gewichtsverlust, Anämie, Erkrankungen der Knochen, der Haut oder der Muskeln, bis hin zu Krebs des Verdauungstraktes. Zöliakie kann bei Erwachsenen wie bei Kindern ausbrechen, unabhängig vom Alter. Mit Hilfe einiger Tests, wie Blutuntersuchung und Darmspiegelung, können Fachärzte die Diagnose Zöliakie stellen.

ZAHLREICHE LEBENSMITTEL ENTHALTEN GLUTEN

Gluten befindet sich auf natürliche Weise im Weizen, im Dinkel, im Grünkern, im Roggen und in der Gerste, sowie in allen Lebensmitteln die aus diesen Körnern hergestellt werden. Demnach enthalten Brot, Nudeln, Kuchen, Pizza und viele andere Nahrungsmittel Gluten. Dieser befindet sich oft in versteckter Form in Lebensmitteln. Enthält ein Lebensmittel eins dieser Getreidemehle, sei es als Panade, als Dickungs- oder Trennmittel, ist es nicht glutenfrei. In der Nahrungsmittelindustrie wird Gluten oft als Zutat verwendet. Seine Eigenschaften verleiten die Industrie zum Benutzen von Gluten in vielen verschiedenen Lebensmittel; auch in solchen die glutenfrei erscheinen.

Hier werden meistens nur geringe Mengen eingesetzt, doch selbst diese können die Darmschleimhaut der betroffenen Patienten schädigen.

GLUTENFREIE ERNÄHRUNG, DIE EINZIGE BEHANDLUNG

Die einzige Behandlungsmöglichkeit der Zöliakie ist eine glutenfreie Ernährung auf Lebenszeit. Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Milch können gefahrlos verzehrt werden wenn sie nicht verarbeitet wurden. Getreide wie Mais, Buchweizen, Hirse, Hafer (zertifiziert mit dem Logo „glutenfrei“) und Reis sind unschädlich. Verarbeitete Lebensmittel dürfen nur verzehrt werden wenn sie garantiert glutenfrei sind. Die Zutatenliste auf der Verpackung kann darüber Auskunft geben. In vielen Ländern gibt es zertifizierte Lebensmittel aus garantiert glutenfreiem Anbau, deren Herstellungswiese kontrolliert wird. Diese tragen das Logo der durchgestrichenen Weizenähre.

Von Brot, über Kuchen und Kekse bis zu Brötchen werden viele unterschiedliche Produkte angeboten, die es erlauben die glutenfreie Ernährung so normal und einfach wie möglich zu gestalten.



Die Luxemburgische Zöliakievereinigung ALIG bietet folgende Hilfe :

Ein Sekretariat das wochentags zwischen 8.00 und 12.00 kontaktiert werden kann,
Austausch von Erfahrungen mit Patienten,
die an derselben Krankheit leiden,
Laufend ergänzte Informationen auf der Internetseite
www.alig.lu, Facebook und Instagram,
Die Veröffentlichung der Restaurants die von unsere
Diätberaterin in glutenfreier Küche ausgebildet wurden,
Eine Liste von Geschäften, Bäckern und Metzgern,
die Spezialprodukte für die glutenfreie Ernährung verkaufen,
Kontakte zu ausländischen Vereinigungen,
Ein Wochenendausflug für Kinder und Jugendliche, Kochkurse,
Informationen über die Rückerstattung der Mehrkosten die durch
glutenfreie, Ernährung entstehen.

ALIG a.s.b.l.

110, avenue Gaston Diderich - L-1420 Luxembourg
Tél. : 26 38 33 83 (8:00 - 12:00)
Hotline : 621 47 47 38 (en cas d'urgence)
e-mail : contact@alig.lu
www.alig.lu

