

## **Zöliakie: Strikte glutenfreie Ernährung als einzige Therapiemöglichkeit, um Folgeerkrankungen vorzubeugen**

Anders als bei Allergien/Unverträglichkeiten handelt es sich bei der Zöliakie um eine chronische Autoimmunerkrankung, die Schäden im Dünndarm verursacht. Die einzige Therapie ist die strikte glutenfreie Diät. Denn bereits die Einnahme von kleinsten Mengen Gluten kann den Dünndarm schädigen und zu diversen Folgeerkrankungen wie Depressionen, Unfruchtbarkeit, Mangelernährung, Osteoporose bei jungen Menschen oder Wachstums- und Entwicklungsstörungen bei Kindern führen.

### **Zöliakie-Tests nicht nur bei Magen-Darm-Beschwerden**

Da die Symptome der Zöliakie sehr vielfältig sind, wird die Erkrankung von Ärztinnen und Ärzten auch als «Chamäleon» bezeichnet. Die Gastroenterologen und Vorstandsmitglieder der IG Zöliakie, Prof. Dr. med. Stephan Vavricka und PD Dr. med. Jonas Zeitz, sprechen sich deshalb und aufgrund der hohen Dunkelziffer der nicht diagnostizierten Fälle für niederschwellige Zöliakie-Tests aus, auch wenn keine Magen-Darm-Symptome vorliegen: «Auch Symptome wie Eisenmangel, Hautprobleme, Wachstumsretardierung bei Kindern oder neurologische Beschwerden können Symptome einer Zöliakie sein.»

Wer den Verdacht hat, dass möglicherweise Gluten der Auslöser für die Beschwerden sein könnte, sollte sich jedoch auf keinen Fall probenhalber glutenfrei ernähren. «Zu einer Diagnose gehört neben der Anamnese und einer Blutuntersuchung auf zöliakiespezifische Antikörper eine Gewebeentnahme aus dem Dünndarm. Und diese ist nur unter glutenhaltiger Ernährung aussagekräftig», sagen Stephan Vavricka und Jonas Zeitz.

### **75% wissen nichts von ihrer Zöliakiediagnose!**

12 981 Erwachsene nahmen an einer bevölkerungsbezogenen Gesundheitsstudie in Tromsø, Norwegen, teil, deren Ergebnisse im Jahr 2022 veröffentlicht wurden. Die Prävalenz von zuvor diagnostizierter Zöliakie lag bei 0,37 %. Die Prävalenz der zuvor nicht diagnostizierten Zöliakie lag bei 1,10 %. Somit hatten 1,47 % der Bevölkerung eine Zöliakie, von denen 75 % zuvor nicht diagnostiziert worden waren.

Eine anschließende glutenfreie Diät führte zu einer signifikanten Verbesserung der allgemeinen gastrointestinalen Symptome, des Durchfalls und der gesundheitsbezogenen Lebensqualität, wobei sich die Bauchbeschwerden um 76 % und das Energieniveau um 58 % verbesserten.

### **Die strikte Diät beschränkt und belastet im Alltag**

Die Diagnose kann in jedem Alter (nach Einführung der Beikost) gestellt werden. «Zöliakie kann in jedem Alter und in jeder Lebensphase auftreten», sagt Tina Toggenburger, Präsidentin der IG Zöliakie. Sie ist selbst von der Erkrankung betroffen und weiss, dass die strikte glutenfreie Diät mit starken Einschränkungen im Alltag einhergeht. «Ob eine Wandertour, die Einladung ins Restaurant, eine Feier oder die Ferienreise – alles will im Voraus gut geplant sein.»

### **Herausforderung glutenfrei auswärts essen**

Besonderes Augenmerk ist beim Auswärtsessen auf eine Zubereitung ohne Kontamination geboten, das heisst, die unbeabsichtigte Verunreinigung mit glutenhaltigen Lebensmitteln. «Das bedeutet, dass der Pizzabäcker die glutenfreie Pizza nicht mit mehlbestäubten Händen und Materialien, an denen Mehltreue haften, berühren sollte. Auch sollte das glutenfreie Schnitzel nicht in derselben

Pfanne wie das glutenhaltige Schnitzel gebraten beziehungsweise die Pasta nicht im gleichen Sieb wie die herkömmliche Pasta abgossen werden», so Tina Toggenburger. Da im Restaurant jedoch meist das Risiko einer unbeabsichtigten Gluteneinnahme besteht, gehen viele Zöliakiebetreffene seltener auswärts essen und sind bei der Teilhabe am Sozialleben stärker eingeschränkt als die Normalbevölkerung.

### **Psychischen Folgeerkrankungen vorbeugen**

Beim Restaurantbesuch stets ungewollt im Mittelpunkt zu stehen oder als kompliziert zu gelten, hält Menschen mit Zöliakie ebenfalls davon ab, mit Bekannten oder Arbeitskolleginnen essen zu gehen. Herausfordernd können Situationen auch für Heranwachsende mit Zöliakie sein. Zum Beispiel Situationen, in denen sie als einzige auf der Party keinen Geburtstagskuchen oder am Schulanlass keinen Grittibänen essen können und sich somit nicht nur aufgrund des Verzichts, sondern auch sozial ausgeschlossen fühlen. Dies kann Spuren in der Psyche hinterlassen. Zudem haben Jugendliche, die sich permanent mit dem Essen auseinandersetzen, ein erhöhtes Risiko, eine Essstörung zu entwickeln.

Der IG Zöliakie ist es deshalb wichtig, den Austausch unter Betroffenen zu fördern. Dies zum Beispiel mit einem Angebot von Ferienlagern für Kinder mit Zöliakie sowie Regionalgruppen für Kinder und Erwachsene. Eine in Zusammenarbeit mit der IG Zöliakie durchgeführte unabhängige Untersuchung der Universität Osnabrück konnte aufzeigen, dass die Teilnahme an Zölikids-Lagern einen signifikanten Einfluss auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität (Altersgruppe 8 – 12 Jahre) hatte, eine reduzierte Krankheitsablehnung bei den 13 – 16Jährigen mit sich brachte und insgesamt erste Hinweise auf den psychosozialen Nutzen dieser Lager lieferte.

Weitere Infos: [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)