

Dr. med. S. Braun  
Allgemeinarzt / Facharzt für  
Kinderheilkunde und Jugendmedizin



## **Glutenunverträglichkeit (Zöliakie bei Kindern/Sprue bei Erwachsenen)**

### **Was ist Gluten?**

Gluten (Klebereiweiß) ist ein Gemisch verschiedener Eiweißkomponenten, das in einer Reihe von Getreiden vorkommt (Weizen, Dinkel, Kamut, Einkorn, Grünkorn, Roggen, Gerste, Hafer).

### **Vorkommen und Bedeutung**

Die Häufigkeit liegt bei etwa 1:200. Das Darmkrebsrisiko bei unbehandelt Betroffenen ist um 1,3 bis 6-fach erhöht

### **Was passiert bei der Zöliakie?**

Die Zöliakie ist eine immunologische Erkrankung des Dünndarms. Beim Verzehr glutenhaltiger Speisen entsteht eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut, es kommt zu einem Abbau der so genannten Zotten, somit zu einer Abnahme der Resorptionsfläche für Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

### **Welche Symptome entstehen?**

Es kommt zu Blähungen, Durchfällen, Verstopfungen (bei bis zu 15%), Mangelernährungen und Gewichtsverlust, bei Kindern zudem zu Wachstumsstörungen und Pubertätsverzögerung. In bis zu 50% verläuft die Zöliakie symptomlos.

### **Wie kann man eine Zöliakie nachweisen?**

Der definitive Nachweis erfolgt durch Entnahme von Gewebeproben im Rahmen einer Dünndarmspiegelung. Es existieren spezielle Antikörper im Blut (insbesondere die Transglutaminase), welche zuverlässig bei einer Zöliakie erhöht ist. Ab einer 10-fachen Erhöhung der Transglutaminase im Serum kann in der Kinder- und Jugendmedizin von einer Zöliakie ausgegangen werden. Wichtig ist, dass keine glutenfreie Diät vor der Dünndarmspiegelung bzw. Blutentnahme durchgeführt wurde. Die Zöliakie tritt auch vermehrt im Rahmen anderer Autoimmunerkrankungen auf, hierbei besonders bei Diabetes mellitus Typ I.

### **Differentialdiagnostik**

Häufiger als die Zöliakie sind andere Erkrankungen mit ähnlichen Beschwerden:

- Fruktosemalabsorption (bis zu 15% in der Bevölkerung)
- Weizenallergie
- Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizensensitivität

### **Therapie?**

Es muss eine lebenslange glutenfreie Ernährung eingehalten werden. Die Diät mit konsequentem Verzicht auf glutenhaltige Produkte ist schwierig, da in vielen vorgefertigten Lebensmitteln glutenhaltige Getreidesorten enthalten sind. Bei verpackter Ware gibt das Zusatzverzeichnis Auskunft über die Verwendung von Gluten. Erlaubt sind Waren mit dem Aufdruck glutenfrei. Ersatzprodukte sind glutenfreie Mehle auf der Basis von Soja, Mais, Reis, Kastanien, Buchweizen, Quinoa, Amarant, Kichererbsen, Maniok, Tapioka und Teff sind erlaubt, ebenso Verdickungsmittel aus Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Agar-Agar, Pfeilwurzelmehl, Pektin und Kuzu. Es existieren also eine Vielzahl von glutenfreien Speisen, einzelne Bäcker oder Metzger haben sich gerade auf solche Produkte spezialisiert.

Unter glutenfreie Ernährung wird die Menge von 10 mg Gluten/Tag gesprochen. Zur Orientierung: eine Scheibe Brot enthält 2500 mg, im Durchschnitt werden 10000-50000 mg Gluten gegessen. Viele Patienten vertragen allerdings auch bis zu 200 mg/Tag.

Eine Trennung des Geschirrs ist allerdings nicht notwendig, ebenso ist es meist unnötig, glutenhaltige Medikamente zu meiden.

Wertvolle Ernährungstipps sind über die Deutsche-Zöliakie.Gesellschaft zu erhalten.

### **Worin ist Gluten enthalten?**

In Brot, Brötchen, Knäckebrot, Kuchen, Gebäck, Waffeln, Desserts, Gemüse-mischungen, Aufläufen, Suppen, Soßen, Aufschnitt, Brat-/Brühwürsten, Speiseeis, Schokolade, Nougat, Schokocreme, Pralinen, Bonbons, Karamell, Müsli, Müsliriegeln, Bier, andere alkoholische Getränke, Säuglingsmilchnahrung, Medikamente, Gewürzmischungen, Malzkaffee, malzhaltige Kakaogetränke, Zahnpasta, Mundpflegemittel wird Gluten verwendet. Beachten Sie bei verpackten Waren auf das Zusatzverzeichnis, achten Sie auf die unverträglichen Getreidesorten, auch auf Begriffe wie Gluten, Bulgur, Couscous, Stärke, Paniermehl und Klebereiweiß.