

ZÖLIAKIE - was ist das?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die bei entsprechender Bereitschaft durch den Genuss glutenhaltiger Speisen ausgelöst wird. Das im Weizenmehl enthaltene Klebereiweiß Gliadin (Gluten) und ähnliche Eiweißkörper in Roggen, Gerste und Hafer sowie deren Abstammungen und Kreuzungen (z.B. Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer) führen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch wird die Funktion des Dünndarms deutlich beeinträchtigt, die Aufnahme von Nährstoffen wird gestört. Als Folge davon leiden die Patienten unter Mangelzuständen, Verdauungsstörungen und weiteren vielfältigen Symptomen.

Durch Entnahme von kleinsten Gewebsproben aus dem Darm (Dünndarmbiopsie) kann nachgewiesen werden, dass die Dünndarmschleimhaut bei unbehandelter Zöliakie in charakteristischer Weise verändert ist: Die Dünndarmzotten, unzählige kleine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche, verschwinden weitgehend, man spricht von Zottenatrophie.



Dünndarmschleimhaut bei Zöliakie: Zotten weitgehend fehlend, Krypten verlängert

Unter strikter glutenfreier Ernährung erholt sich die erkrankte Dünndarmschleimhaut wieder.



Normale Dünndarmschleimhaut mit Zotten und Krypten

Der Allgemeinzustand des Patienten bessert sich schon meistens nach wenigen Tagen. Auch die Ergebnisse der Blutuntersuchungen werden im Laufe von Monaten normal, und schließlich ist auch die Dünndarmschleimhaut von normaler, gesunder Schleimhaut nicht mehr zu unterscheiden.

Symptome der Zöliakie

- Krankheitsgefühl, Müdigkeit
- Blähungen, abnorme Stühle
- Bauchbeschwerden
- Eisenmangelanämie
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- gelegentlich Erbrechen
- evtl. Gewichtsverlust
- evtl. juckende Bläschen auf der Haut

Die Krankheit manifestiert sich bei Kindern häufig am Ende des ersten oder am Beginn des zweiten Lebensjahres, jeweils Wochen bis Monate nach dem Übergang von Milch- auf Getreidebrei-Nahrung. Gedeihstörungen, Mißlaunigkeit, abnorme Stühle und gelegentlich Erbrechen sind die Leitsymptome. Bei älteren Kindern können Kleinwuchs, Anämie oder Verhaltensstörungen im Vordergrund stehen.

Bei Erwachsenen sind die Krankheitszeichen oft sehr vielfältig: Krankheitsgefühl, Eisenmangelanämie und Verdauungsstörungen werden am häufigsten angegeben; manche haben gar keine Beschwerden.

Zöliakie kann in jedem Lebensalter auftreten. In der Disposition zur Zöliakie spielen anscheinend auch Erbfaktoren eine Rolle. Bei 10% bis 15% aller Geschwister oder Eltern oder Kinder von Betroffenen kann sich auch eine Zöliakie oder Dermatitis herpetiformis Duhring entwickeln.

Diagnose

Indirekte Hinweise auf das Vorliegen einer Zöliakie können durch Nachweis von spezifischen Antikörpern im Blut gewonnen werden. Die einzige allgemein als beweisend anerkannte Untersuchungsmethode ist aber die Dünndarmbiopsie bei Kindern und Gastroskopie bei Erwachsenen: es wird eine kleine Gewebsprobe völlig schmerzlos aus dem obersten Dünndarmabschnitt entnommen. Eine direkte Untersuchung der Dünndarmschleimhaut ist so möglich und eine Zottenatrophie kann damit nachgewiesen werden.

Behandlung

Derzeit gibt es nur eine Behandlung:

strikte glutenfreie Ernährung, nicht nur für kurze Zeit, sondern lebenslang.

Nahrungsmittel aus

- Weizen
 - Roggen
 - Gerste
 - Dinkel
 - Grünkern
 - Kamut
 - Einkorn
 - Emmer
 - Hafer
- (siehe Zöliakie-Handbuch)



sind verboten.

Das heißt: Alle daraus hergestellten Lebensmittel wie Mehl, Grieß, Brösel, Malz, Brot, Gebäck, Teigwaren, Knödel, Soßen, Kuchen, Waffeln und dgl. dürfen nicht gegessen werden. Alle anderen Nahrungsmittel wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Kartoffeln, Soja, Gemüse, Obst, Milch, Eier, Fleisch, Fisch usw. sind erlaubt.

Als Ersatz für die verbotenen Getreideprodukte gibt es im Fachhandel, in Supermärkten und in Drogerien verschiedene glutenfreie Mehle, Brote, Gebäck, Teigwaren, Kekse und vieles mehr.

Besondere Vorsicht ist geboten bei von Natur aus glutenfreien Getreidearten, wenn diese in den selben Mahl-, Abfüll- und Verarbeitungsanlagen zu Mehl, Grieß oder Flocken verarbeitet werden, in denen auch glutenhaltige Getreidearten verarbeitet werden. Die Lebensmittellisten der überprüften glutenfreien Produkte aus unserem Zöliakie-Handbuch sind daher unerlässlich für eine gesicherte glutenfreie Ernährung.

DERMATITIS HERPETIFORMIS DUHRING

Bei etwa 10 % insbesondere der erwachsenen Patienten tritt ein juckender, bläschenförmiger Hautausschlag meistens an den Streckseiten der Ellbögen, Knie und an den Gesäßbacken auf. Dieser kann mit einer Hautbiopsie eindeutig diagnostiziert werden und ist fast immer mit Dünndarmschleimhautveränderungen wie bei der Zöliakie verbunden.



Typische Hautveränderungen an der Streckseite der Knie bei Dermatitis herpetiformis Duhring

Heilungsaussichten

Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, lebt der Zöliakie-Betroffene beschwerdefrei und ist gesund. Es ist keine Möglichkeit bekannt, die Disposition zur Zöliakie zu beseitigen.

Die strenge glutenfreie Diät kann die übliche medikamentöse Behandlung der Dermatitis herpetiformis Duhring ersetzen oder zumindest reduzieren.

Achtung:

Subjektive Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf. Oft treten die merkbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Krankheiten führen, die wesentlich schlechter heilbar sind.

Beginnen Sie keinesfalls die glutenfreie Ernährung vor den unter Diagnose beschriebenen Untersuchungen! Lebensmittelunverträglichkeits-Tests sind für die Zöliakie-Diagnose ungeeignet!

Informations-Scheck

Ich ersuche um Zusendung von Informationsmaterial:

Vorname: Nachname:
Straße:
PLZ: Ort: Land:
Tel.: Fax: Mobiltel.:
e-mail:

Ich habe selbst Zöliakie Ich habe ein Kind mit Zöliakie (bitte ankreuzen)

Bitte in Großbuchstaben ausfüllen und an die Landesleitung Ihres Bundeslandes senden
(Adressen siehe nebenstehend)

Für Auskünfte, Hilfe und weitere Informationen wenden Sie sich an



**ÖSTERREICHISCHE
ARBEITSGEMEINSCHAFT
ZÖLIAKIE**

www.zoeliakie.or.at

1230 Wien, Anton-Baumgartner-Str. 44/C5/2302

Landesgruppen:

Burgenland: Margit Reisner
7033 Pöttsching, Kirschengasse 6
Tel. 0 26 31 / 31 58
e-mail: zoeliakie.burgenland@gmx.at

Kärnten: Mag. Sabine Grünanger
9241 Wernberg, Neudorferweg 5a
Tel. 0 42 52 / 24 5 55
e-mail: zoeliakie.kaernten@gmx.at

Mag. Beatrix Janschitz
9800 Spittal/Drau, Lagerstraße 7/1
Tel. 0676 / 61 79 129
e-mail: zoeliakie.ktn@gmx.at

Niederösterreich: Elisabeth Hanzl
2340 Mödling, Anninger Straße 32/3/3
Tel. 0 22 36 / 89 27 63
e-mail: zoeliakie.niederoesterreich@gmx.at

Oberösterreich: Gabriele Ecklmayr, Diätologin
4020 Linz, Garnisonstraße 21, Tel. 0664 / 55 24 193
e-mail: zoeliakie.ooe.kk@gespag.at

Salzburg: Petra Pries
5110 Oberndorf, Staufenstraße 43, Tel. 0 62 72 / 45 02
e-mail: zoeliakie.salzburg@utanet.at

Steiermark: Eva Terler, Diätologin
8020 Graz, Göstinger Str. 32D/9, Tel. 03 16 / 57 46 57
e-mail: zoeliakie.steiermark@gmx.at

Tirol: Dr. Klaus Greier
6165 Telfes im Stubaital, Haus Nr. 55
Tel. 0 52 25/ 63 0 05, e-mail: zoeliakie.tirol@aon.at

Vorarlberg: Magdalena Bechter
6942 Krumbach, Unterkrumbach 144, Tel. 0 55 13 / 83 06
e-mail: zoeliakie.vorarlberg@gmx.at

Wien: Mag. Elfriede Krause, Gesundheitspsychologin
1020 Wien, Böcklinstraße 110/18, Tel. 01 / 726 30 97
e-mail: zoeliakie.wien@ok-it.at

Ruth Spichtinger
1080 Wien, Schlösselgasse 3/12
Tel./Fax 01 / 405 18 16, e-mail: argezoeliakie@chello.at

IMPRESSUM: Eigentümer, Herausgeber und Verleger: 10/07
Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, 1230 Wien

Die **ÖSTERREICHISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT ZÖLIAKIE**

ist die Interessensvertretung der Zöliakie-Betroffenen Österreichs und besteht seit 1981.

Wir informieren und beraten Personen mit Glutenintoleranz und wurden 1986 wegen unserer besonderen Verdienste mit dem Dr.-Karl-Renner-Preis ausgezeichnet.

Unser über 600 Seiten umfassendes **Zöliakie-Handbuch** ist unentbehrlich für jeden, der die glutenfreie Ernährung braucht oder in der Diätberatung tätig ist. Es ist durch eine Mitgliedschaft erhältlich und hat folgenden Inhalt:

- ◆ Medizinische Aufklärung und psychologische Aspekte
- ◆ Erklärung der glutenfreien Ernährung und Hinweise zur Vermeidung unbewusster Diätfehler
- ◆ Auflistung glutenfreier Lebensmittel von ca. 200 Firmen
- ◆ Bezugsquellen von Diätprodukten
- ◆ 250 glutenfreie Rezepte
- ◆ Informationen über Urlaub und Gastronomie
- ◆ Hinweise auf Beihilfen und Steuererleichterungen
- ◆ Berichte über unsere nationale und internationale Arbeit

Weitere Publikationen:

Die Vereinszeitschrift **Zöliakie Aktuell** informiert über internationale Tagungen, neue glutenfreie Lebensmittel, Veranstaltungen, Koch- und Backkurse, Rezepte usw.

Durch das Kinderbuch **Michael ist ein Kind mit Zöliakie**, erfahren unsere jüngsten Mitglieder ganz einfach den Umgang mit der Zöliakie.

Der **Zöliakie-Pass** dient der Kontrolle der Gesundheit.

Österreichische Arbeitsgemeinschaft
ZÖLIAKIE

Rechtzeitig erkannt
+ glutenfreie Diät
= gesund

