

Wenn Baguettebrötchen und Brezeln tabu sind

Wie Zöliakie-Betroffene mit der Glutenunverträglichkeit Leben können.

Knurrt der Magen beim Bummeln durch die Stadt, greift man schnell zu einer Butterbrezel oder einem belegten Brötchen. So verlockend die frischen Backwaren auch duften, Menschen die von Zöliakie betroffen sind müssen einen großen Bogen darum machen. Das Gluten, ein Protein, das in herkömmlichen Getreideerzeugnissen vorkommt, ist für sie unverträglich.

Essen wozu man Lust hat, einkaufen und Restaurantbesuche gestalten sich für Zöliakie-Betroffene schwierig. Alles muss gut geplant und organisiert werden. „Wenn ich etwas Glutenthaltiges verzehrt habe, fühle ich mich mehrere Tage unpässlich.“, erzählt Karen Bönig, die selbst Zöliakie hat und die Heilbronner Selbsthilfegruppe leitet. Zöliakie ist keine Lebensmittelallergie, wie häufig angenommen wurde. Die Glutenunverträglichkeit betrifft den menschlichen Darm, hier fehlt das passende Ferment, um das Klebereiweiß aufzuspalten. Dadurch werden die Darmzotten geschädigt und können die Nährstoffe, Spurenelemente und Vitamine nicht mehr aufnehmen. Der Körper reagiert darauf meist mit Bauchweh, Blähungen und Durchfällen. Sowohl Kinder als auch Erwachsene können Zöliakie bekommen. Die Glutenunverträglichkeit ist erblich, circa 10% der Verwandten ersten Grades weisen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut auf, aber es gibt keine feste Vererbungsregel.

In ganz Deutschland geht man von über 25.000 Menschen mit Zöliakie aus. „Doch auf einen Hausarzt kommt im Schnitt nur ein Zöliakiepatient.“, erklärt der Arzt für innere Medizin, Dr. Willareth. Aufgrund der wenigen Berührung mit Zöliakie, sowohl in der Theorie und Praxis, werden die Symptome immer wieder als Reizdarm oder psychosomatische Beschwerden interpretiert. Wenn der Hausarzt eine Glutenunverträglichkeit vermutet, erfolgt die Diagnose meist über einen Bluttest bei dem die Antikörper untersucht werden. Beim Facharzt oder in der Klinik wird eine Magen- und Darmspiegelung mittels einer Sonde durchgeführt. Der Patient erhält dabei eine lokale Betäubung und eine Schläfspritze, so dass Eingriff problemlos und möglichst angenehm durchgeführt werden kann.

Nach der Diagnose Zöliakie, muss umgehend die Ernährung umgestellt werden. Zuerst wirkt alles recht kompliziert. Bei der Umstellung des Speiseplans ist es eine große Hilfe einen Ernährungsberater und eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Dort kann man sich direkt mit anderen Betroffenen austauschen. Die Krankheit zu ignorieren wäre fatal, denn neben typischen Mangelerscheinung, verminderten Abwehrkräften und Untergewicht, kann es bei Kindern zu Wachstumsminderungen kommen. Durch eine unerkannte Zöliakie wird zudem das Risiko an Dünndarmkrebs zu erkranken erhöht.

Nach dem aktuellen Stand der Medizin ist die Krankheit nicht heilbar. Forscher arbeiten momentan an der Entwicklung eines gentechnisch gezüchteten Ferments zur Aufspaltung des Glutens. Einfach eine Tablette schlucken und dann ein normales Wurstbrot essen, das wird damit leider auch nicht funktionieren. „Es wäre nur eine Brücke, falls man versehentlich doch etwas mit Gluten gegessen hat.“, erläutert Dr. Wolfgang Willareth „aber wenn sich ein Betroffener an die richtige Ernährung hält, kann er jetzt schon, sowie ein gut eingestellten Diabetespatient, weitgehend beschwerdefrei mit der Erkrankung leben.“.

Inzwischen gibt es neben den Selbsthilfegruppen der DZG (Deutschen Zöliakie Gesellschaft), sehr viel Fachliteratur für Laien und zahlreiche Lebensmittelproduzenten, die sich auf glutenfreie Ernährung spezialisiert haben. In Ökoläden, Drogerien und Reformhäusern sind die Nahrungsmittel erhältlich. Das Angebot hat sich aufgrund der Nachfrage stets erweitert: Nudeln aus Maismehl, Hirsekekse, Puddingdesserts mit Reisstärke und Buchweizenbrötchen: Alles ist ohne Gluten und kann sich geschmacklich mit vergleichbaren Produkten messen.

Allerdings sind diese Spezialprodukte bis zu dreimal so teuer, wie die normalen Lebensmittel im Supermarkt. „Doch Krankenkassen zahlen nur für Tabletten und Spritzen, die es für Zöliakie aber nicht gibt!“ ärgert sich Karen Bönig. Der Gastroenterologe stimmt ihr zu: „Momentan hat glutenfreie Kost einen Touch von Feinkost“. Lediglich die Ernährungsberatung und die Diagnose werden von den Krankenversicherungen übernommen. Nur Sozialhilfeempfänger erhalten einen geringen Zusatzbeitrag. An der Situation wird sich wohl erst etwas ändern, wenn die Erkrankung besser bekannt ist. Dr. Willareth lobt das Engagement der Selbsthilfegruppen: „Ihnen ist es zu verdanken, dass Zöliakie immer bekannter und häufiger aufgedeckt wird.“ Allein im Januar 2007 konnten 653 neue Zöliakie-Betroffene diagnostiziert werden. Mehr Aufklärung für bessere Hilfe und Behandlung, ist auch das Ziel des Welt-Zöliakie-Tags, der unter dem Motto „Zöliakie hat viele Gesichter“, am 19.Mai 2007 in Hamburg stattfinden wird.

STICHWORT:

Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, sie besteht aus einer lebenslangen Unverträglichkeit von Gluten. Das Klebereiweiß kommt in Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Hafer vor. Bei Zöliakie bewirkt Gluten die Abflachung der Dünndarmschleimhaut und den Abbau der Zotten.

ZITATE:

Karen Bönig, Leiterin der Heilbronn Zöliakie-Selbsthilfegruppe und ausgebildete Zöliakie-Beraterin der DZG: „Nach der Diagnose stand ich zuerst vor einem schwarzen Loch. Als ich mitbekam, dass es vielen so ergeht wie mir, habe ich die Selbsthilfegruppe gegründet.“

Dr. Wolfgang Willareth, Gastroenterologe, Ernährungsmediziner: „Wer Zöliakie hat sollte sich langfristig, mit Hilfe von Literatur, selbst zum Spezialist seiner Krankheit machen.“

BUCHTIPP:

Zöliakie: Mehr wissen - besser verstehen,
von Andrea Hiller, Trias Verlag, 2006. 19,95 Euro

KONTAKT / INFO

Zöliakie Selbsthilfegruppe Heilbronn

Frau Karen Bönig,
Lerchenstraße 80, HN
Tel.: 07131-745298
E-Mail: KarenBoenig@aol.com

Treffen der Gruppe: Letzter Freitag im Monat, abends im Restaurant des Inselhotels in Heilbronn. Es gibt drei verschiedene glutenfreie Gerichte zur Auswahl.

DZG Stuttgart

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Filderhauptstr. 61
D - 70599 Stuttgart
Homepage: www.gzd-online.de
E-Mail: info@dzg-online.de