

## Probeweise glutenfrei essen?

Auch wenn Sie an einem oder mehreren der genannten Symptome leiden, ist es nicht ratsam, sich vor Bestätigung der Diagnose glutenfrei zu ernähren, da so eine eindeutige Bestimmung einer Zöliakie erschwert wird. Ihre Symptome könnten durch eine andere Erkrankung verursacht sein.

## Glutenfreie Nahrungsmittel

Von Natur aus glutenfrei sind Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth und Buchweizen sowie Kartoffeln, Früchte, Gemüse, Nüsse, Fleisch, Fisch, Milch usw.

Weiter werden spezielle, glutenfreie Produkte angeboten wie zum Beispiel Brot, Teigwaren, Gebäck, Mehle und Fertiggerichte wie Pizza, Tortellini, Teige.

All dies klingt herausfordernd und Sie werden sich fragen **«Wie weiter?»**



## «Wie weiter»

Gerade für Neudiagnostizierte ist eine Unterstützung sehr hilfreich. Die **IG Zöliakie der Deutschen Schweiz** empfiehlt: Lassen Sie sich vom Arzt oder der Ärztin eine Ernährungsberatung verordnen und nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

# Zöliakie



Wir bieten Ihnen: Handbuch Zöliakie, Mitgliederzeitschrift Zöliakie-Info (vier Ausgaben jährlich), informative Website [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch), Info-Tage für Neudiagnostizierte, Tagungen, Produktschauen, Beratungstelefon, Informationen zu Steuerabzügen und IV Beiträgen, Aktivitäten und Kontakte in den Regionen, Koch- und Backkurse, Ferienlager für Kinder und Jugendliche, Aktivitäten und Angebot für Kinder und ihre Eltern sowie für Jugendliche und junge Erwachsene usw.

IG Zöliakie der Deutschen Schweiz  
Güterstrasse 141, CH-4053 Basel  
Tel. 061 271 62 17, Fax 061 271 62 18  
[sekretariat@zoeliakie.ch](mailto:sekretariat@zoeliakie.ch)

[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)  
[www.zoeliakie.ch/youth](http://www.zoeliakie.ch/youth)  
[www.zoelikids.ch](http://www.zoelikids.ch)



# ZÖLIAKIE

**BLÄHUNGEN** DURCHFALL **GEWICHTSVERLUST** **BLUTARMUT**  
**MÜDIGKEIT** **OSTEOPOROSE** **WACHSTUMSSTILLSTAND**  
**BAUCHSCHMERZEN** HAUTERKRANKUNG **EISENMANGEL**  
ERSCHÖPFUNG **VERSTOPFUNG** **ERBRECHEN** HAARAUSFALL  
**APPETITLOSIGKEIT** **KNOCHENSCHMERZEN** **GEREIZTHEIT**

## Zöliakie

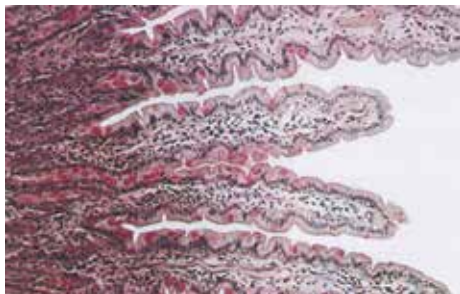
Zöliakie nennt man jene Erkrankung, die durch Unverträglichkeit von **Gluten** im Essen verursacht wird. Als Reaktion auf Gluten schädigt das Immunsystem die Zotten des Dünndarmes. Durch die Schädigung der Dünndarmzotten werden Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen. Dies kann zu verschiedenen **Symptomen** führen.

Zöliakie betrifft etwa 1 von 100 Personen. In vielen Fällen dauert es lange bis eine Zöliakie diagnostiziert wird, da diese Erkrankung verschiedene oft nicht eindeutig zuzuordnende Symptome verursacht. Gluten kann auch die Hauterkrankung *Dermatitis herpetiformis Duhring* auslösen.

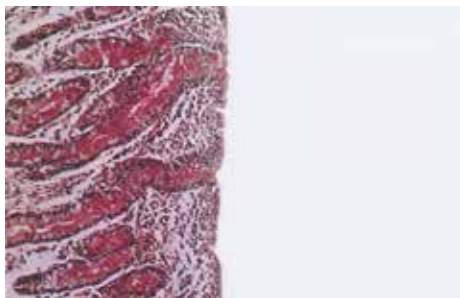
## Symptome bei Erwachsenen

Müdigkeit, Erschöpfung, Blutarmut, Eisenmangel, andere Mangelzustände, Gewichtsverlust, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, psychische Veränderungen, Bauch- und Knochenschmerzen usw. Die grosse Zahl unterschiedlicher Symptome erschwert die **Diagnose**.

Immer häufiger findet sich eine symptomarme Zöliakie. Deshalb muss bei gewissen Fragestellungen eine Zöliakie mittels Bestimmung der zöliakiespezifischen Antikörper aktiv gesucht werden.



**Gewebeschnitt durch eine normale Dünndarmschleimhaut, deutlich sichtbar die Zotten, feinste Ausstülpungen der Darmschleimhaut.**



**Gewebeschnitt durch eine flache, zottenlose Dünndarmschleimhaut. Die Resorptionsfläche für die Aufnahme der Nährstoffe ist stark reduziert.**

Mit der Einhaltung der glutenfreien Ernährung reduzieren sich die Symptome und ein sorgenfreies Leben ist durchaus möglich.

## Symptome bei Kleinkindern

Gewichtsverlust, Wachstumsstillstand, Entwicklungsverzögerungen, Durchfall, Blähbauch, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Weinerlichkeit, Gereiztheit.

Bei grösseren

## Kindern und Jugendlichen

treten diese Symptome weniger deutlich auf. Oft ist die Symptomatik ähnlich wie bei Erwachsenen.

## Auf Zöliakie untersuchen

Tritt eines oder mehrere dieser Symptome auf, sollten Abklärungen hinsichtlich Zöliakie vorgenommen werden. Bei Diabetes mellitus (Typ1), Laktoseintoleranz, Osteoporose, Schilddrüsenerkrankungen, Rheumatoider Arthritis, Down-Syndrom wird Zöliakie gehäuft beobachtet. Auch Verwandte 1. und 2. Grades Betroffener haben ein erhöhtes Risiko und sollten sich untersuchen lassen, insbesondere falls eines oder mehrere der genannten Symptome auftreten.

## Diagnose

Bei Verdacht auf Zöliakie sollte das Blut auf die folgenden spezifischen Antikörper untersucht werden:

Gesamt-IgA, Anti-Gewebs-Transglutaminase-IgA sowie Anti-Endomysium-IgA, anti-deaminiertes-Gliadin-IgA und -IgG. Vor der Blutentnahme soll man keine glutenfreie Diät einhalten, da in diesem Falle ein normaler serologischer Befund nicht den Ausschluss einer Zöliakie erlaubt. Bei positivem Antikörperbefund muss zur Bestätigung der Diagnose eine Dünndarmbiopsie vorgenommen werden. *Fragen Sie dazu Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.*

## Gluten

Gluten ist der Oberbegriff für verschiedene Klebereiweisse, die in den folgenden Getreidesorten enthalten sind: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer\*, Dinkel, Kamut, Urdinkel, Grünkern, Einkorn und Emmer. Nahrungsmittel und Speisen, welche mit diesen Getreiden zubereitet werden, enthalten Gluten.

\* Aktuelle Empfehlungen zu Hafer erhältlich bei der IG Zöliakie und unter [www.zoeliakie.ch/hafer](http://www.zoeliakie.ch/hafer)

## Therapie: glutenfreie Ernährung

Nur durch glutenfreie Ernährung kann Zöliakie wirksam behandelt werden. Alle oben genannten Getreide und alle glutenhaltigen Nahrungsmittel müssen *konsequent und lebenslang* gemieden werden.