

## Sprue, Zöliakie

### **Was ist Zöliakie?**

Die Zöliakie (Synonym Sprue) ist eine chronische Entzündung des Dünndarms, die bei genetisch prädisponierten Kindern und Erwachsenen durch Bestandteile gewisser Getreidearten (Weizen, Roggen, Gerste und Hafer) ausgelöst wird.

### **Wie entsteht eine Zöliakie?**

Gluten, das Klebereiweiss der Getreidesorten, aktiviert das Immunsystem des Darms und führt zu typischen Veränderungen der Darmschleimhaut mit Entzündung und Abflachung der Darmzotten. Die Nahrungsaufnahme im Dünndarm ist dadurch unterschiedlich stark eingeschränkt. Die Veranlagung, eine Zöliakie zu entwickeln, ist genetisch festgelegt und wird vererbt. Die Krankheit tritt deshalb familiär gehäuft auf.

### **Wie häufig kommt Zöliakie vor?**

Die Häufigkeit der Zöliakie scheint insgesamt leicht zuzunehmen. Es besteht ein Nord-Süd-Gefälle in Europa mit mehr Krankheitsfällen in den nördlichen Ländern. In der Schweiz ist jeder 100. bis 200. Einwohner betroffen.

### **Wie äussert sich eine Zöliakie?**

Die chronische Entzündung und Abflachung der Dünndarmschleimhaut führt zu einer verminderten Aufnahme der Nahrungsmittel. Dies führt einerseits zu Mangelerscheinungen, andererseits zu Durchfällen durch die teilweise unverdaute Nahrung. Für Kinder typische Symptome sind Untergewicht, Wachstumsverzögerung und ein vorgewölbter Bauch. Bei Erwachsenen können die Symptome Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung auftreten. Ein Eisenmangel führt zu Blutarmut und Müdigkeit.

### **Wie kann die Zöliakie diagnostiziert werden?**

Die Diagnose wird auf Grund von klinischen Symptomen vermutet. Die Vermutung kann durch Blutuntersuchungen gestützt werden. Eine definitive Diagnose ist jedoch nur durch die mikroskopische Untersuchung von Dünndarmschleimhaut möglich. Dies bedingt eine Gewebsentnahme im Rahmen einer Magen-Darmspiegelung.

### **Wie wird die Zöliakie behandelt?**

Die Behandlung einer Zöliakie besteht in einer glutenfreien Ernährung.

### **Wie ist die Prognose?**

Unter einer strengen glutenfreien Ernährung sind die Betroffenen gesund, Kinder entwickeln sich völlig normal. Falls die Zöliakie nicht erkannt wird oder nicht richtig behandelt wird, besteht jedoch die Gefahr von Spätfolgen wie chronische Blutarmut, Calciummangel und Osteoporose, Kleinwuchs, Amenorrhöe (Ausfall der Menstruation) und Unfruchtbarkeit bei Frauen. Psychische Veränderungen wie Verstimmungen und Depressionen werden ebenfalls mit einer unbehandelten Zöliakie in Verbindung gebracht. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko von bestimmten Tumorerkrankungen des Verdauungssystems und von Autoimmunkrankheiten. Das Einhalten einer konsequenten glutenfreien Diät ist deshalb außerordentlich wichtig.

### **Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Zöliakie?**

Glutenhaltige Nahrungsmittel schädigen die Dünndarmschleimhaut und führen zu den spezifischen Veränderungen und Beschwerden.

### **Ernährungsempfehlung bei Zöliakie:**

Die glutenfreie Ernährung ist die alleinige Therapie der Zöliakie. Die Betroffenen können beschwerdefrei und gesund leben, solange sie eine glutenfreie Ernährung konsequent einhalten.

### **Welche Lebensmittel sind Gluten-haltig?**

Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse, die in den Getreidesorten Weizen, Gerste, Roggen und Hafer (auch Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale) vorkommen. Ebenfalls glutenhaltig sind alle daraus hergestellten Produkte wie Brot, Gebäck, Kuchen, Teigwaren, Mehl, Paniermehl, gebundenen Saucen, Malz, Bier etc.

### **Welche Lebensmittel sind Gluten-frei?**

Von Natur aus glutenfrei sind Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Soja, Gemüse, Obst, Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Kräuter. Im Fachhandel sind Spezialprodukte wie glutenfreies Brot, Teigwaren und Gebäck erhältlich.

### **Wo erhalte ich Beratung und Informationen?**

Zöliakie-Betroffene und Angehörige müssen sehr gut über die glutenfreie Ernährung informiert werden. Eine ausführliche individuelle Beratung durch eine diplomierte Ernährungsberaterin wird durch den Arzt verordnet. Weiterführende Informationen erhalten Sie von der Interessengemeinschaft IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Birmannsgasse 20, 4055 Basel.

([www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch), e-mail: [sekretariat@zoeliakie.ch](mailto:sekretariat@zoeliakie.ch)).