

Gluten Appetit!

Glutenfreie Ernährung liegt zwar im Trend, bringt den meisten Menschen aber gar nichts. Denn nur Patienten mit der Krankheit Zöliakie müssen tatsächlich auf Weizenbrot und sonstige Getreideprodukte verzichten.

Reismehl-Sauerteigbrot, Sojamehl-Striezel, Amaranth-Müsli: Glutenfreie Produkte liegen im Trend, sie finden sich heute in jedem Supermarkt. Nach Umfragen wählt inzwischen jeder vierte Verbraucher ausschließlich gluten- oder laktosefreie Lebensmittel, ob-

wohl die meisten Weizenbrot und Haferflocken ohne Probleme genießen könnten – denn unter einer echten Gluten-Unverträglichkeit (Ärzte sprechen von Zöliakie) leiden nur wenige Menschen. Mediziner gehen davon aus, dass maximal ein Prozent der Bevölkerung an Zöliakie erkrankt ist.

Diese Patienten müssen tatsächlich auf glutenhaltige Lebensmittel wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel komplett verzichten. Denn das Klebereiweiß Gluten im Getreide löst bei ihnen eine heftige Darmentzündung aus. Typische Symptome der Zöliakie sind chronische Bauchschmerzen, Durchfälle und Blähungen. Zusätzlich kann es zu einem ungewollten Gewichtsverlust und anhaltender Müdigkeit und Leistungsschwäche kommen.

Zöliakie greift die Zähne an

Darüber hinaus führt die chronische Entzündung zu einer Schädigung der Darmschleimhaut: Ihre Oberfläche schrumpft, und ein Mangel an Verdauungsenzymen tritt auf. Dadurch kann der Körper die Nährstoffe in den Speisen nicht mehr ausreichend resorbieren, es kommt zu einer

Unterversorgung mit Vitalstoffen. Zu diesen zählt unter anderem Kalzium – das Mineral ist ein entscheidender Baustein für den Zahnschmelz. Viele Zöliakie-Patienten leiden deshalb unter auffälligen Zahnschmelzdefekten, die typischerweise symmetrisch sowohl im Ober- als auch im Unterkiefer auftreten. Die Schädigung zeigt sich durch gelbliche Flecken, Rillen in den Zähnen oder durchscheinende Kanten an den Schneidezähnen. Häufig sind die Zähne außerdem schmerzempfindlich.

Bei Erwachsenen wird eine Zöliakie oft lange Zeit nicht erkannt, im Durchschnitt erhalten die Betroffenen erst zehn Jahre nach Krankheitsbeginn eine genaue Diagnose. Regelmäßige Besuche beim Zahnarzt tragen zur Früherkennung bei, denn er kann die typischen Zahnschmelzschäden zeitig erkennen und den Patienten zur Abklärung an einen Spezialisten überweisen. Stellt der Facharzt fest, dass tatsächlich eine Zöliakie vorliegt, muss sich der Patient lebenslang glutenfrei ernähren. Wird diese Diät konsequent eingehalten, regeneriert sich die geschädigte Darmschleimhaut in aller Regel sehr schnell, und die Beschwerden bessern sich innerhalb weniger Wochen.

Erst zum Arzt

Wer unter Bauchschmerzen oder Verdauungsproblemen leidet, deren genaue Ursache unklar ist, sollte nicht eigenmächtig auf Getreideprodukte verzichten, sondern zunächst den Arzt konsultieren. Denn falls den Symptomen gar keine Zöliakie zugrunde liegt, hat die Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung keinen Sinn. Für gesunde und beschwerdefreie Menschen besteht erst recht kein Anlass, glutenfreie Lebensmittel zu wählen – sie bringen keinen gesundheitlichen Vorteil. Im Gegenteil: Unnötiger Verzicht auf Weizen & Co. schränkt die Auswahl an Lebensmitteln ein und erhöht so das Risiko für eine Unterversorgung mit Vitalstoffen.

