

# Nicht jedermann verträgt das Getreide-Eiweiss

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 7: **Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557990>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Nicht jedermann verträgt das Getreide-Eiweiß

Zöliakie – bei Erwachsenen auch Sprue genannt – ist eine Stoffwechselkrankheit, die erblich (genetisch) bedingt ist. Im deutschsprachigen Raum leidet etwa jeder tausendste an dieser nichtallergischen Erkrankung. Der Dünndarm zöliakiekranker Menschen reagiert überempfindlich auf das im Getreidekorn enthaltene Klebereiweiß Gluten. Es schädigt die Darmschleimhäute und verursacht Verdauungsstörungen oder gar chronische Entzündungen. Die Erkrankung äußert sich in Appetitlosigkeit, Blutungsneigungen oder gestörter Psyche.

Nora Kirchner ist eine Zöliakiebetreffene. Auch für sie war die Diagnose ein Schock. Sie erinnert sich: «Ich glaubte, daß es für mich nun keine Lebensmittel mehr gäbe, die ich essen und genießen könne. Auf Anweisung meines Arztes ernährte ich mich diätisch (spezifische Ernährung), und ich fühlte mich gesundheitlich sofort besser. Je mehr Lebensmittel ich entdeckte, um so mehr Freude machte es mir, neue Dinge auszuprobieren. Heute esse ich keine Mehlprodukte, keinen Zucker und kein Schweinefleisch mehr. Trotz all dieser Einschränkungen stehen mir noch ausreichend leckere und gesunde Nahrungsmittel zur Verfügung. Auf Reisen, bei Freunden oder im Krankenhaus hilft mir auch ein wenig Bescheidenheit.» In den Phasen des Selbstmitleids denkt Nora Kirchner einfach daran, daß es auf der Welt Millionen von Menschen gibt, die hungern müssen und froh wären, wenn sie nur schon einen winzig kleinen Teil davon essen könnten, was sie noch darf – nur um zu überleben! Nora Kirchner hat ihre jahrelangen Erfahrungen in einem Buch zusammengefaßt.

*Quelle: Milchfrei leben –  
Glutenfrei leben von Nora  
Kirchner; Dr. Werner Jopp  
Verlag Wiesbaden 1993;  
DM 18,80*

### Eine lebenslange Diät

Bis heute weiß man nur so viel, daß bei Zöliakie einige wenige Inhaltsstoffe von Weizen, Gerste, Roggen und Hafer eine schädigende Wirkung auf den Organismus haben. Ohne diätische Behandlung kommt es bei den Patienten zu Schädigungen an der Dünndarmschleimhaut und damit zu Zottenschwund (Ausstülpungen der Dünndarmschleimhaut). Daraus folgt neben geringerer Leistung gewisser Enzyme eine stark verminderte Aufnahmeleistung (Resorptionsleistung) für die verschiedensten Nahrungsbestandteile. Beseitigt man konstant alle schädigenden Faktoren aus der Nahrung der Zöliakiepatienten, so kommt es in der Regel zu einer raschen Besserung und Genesung, nicht aber zur Heilung. Die einzige Therapie, die es für Zöliakiekranken gibt, ist daher eine lebenslange Diät.

Eine glutenfreie Diät ist aber erst dann gerechtfertigt, wenn der Arzt die Diagnose Zöliakie einwandfrei gestellt hat. Bis anhin konnte die Krankheit nur durch Dünndarmbiopsie geortet werden, das heißt,

*Auch wenn in Deutschland  
seit dem 1. Juli 1993 auf jeder  
Lebensmittelpackung die  
Zusatzstoffe bezeichnet  
werden müssen, heißt das  
noch lange nicht, daß sie  
kein Gluten enthalten. Das  
Gesetz besagt nämlich nur:  
«Deklariert werden müssen  
Zusatzstoffe und Bestand-  
teile, sofern sie mehr als  
25 Prozent des Lebensmittels  
ausmachen!»*

dem Patienten muß jeweils ein Stück Dünndarm herausgenommen werden. Dr. Rudolf Sommer von der Landeskinderklinik in Linz kann heute die Diagnose durch eine neue, einfachere Methode sicherstellen. Dabei muß den Erkrankten lediglich etwas Blut abgezapft werden.

### **Auf Backwaren muß deshalb nicht verzichtet werden**

Die Verfahren zur Herstellung von Diätbackwaren für diesen Personenkreis basieren auf dem generellen Austausch der üblichen Mehle aus Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Als Alternative verwendet man Mais, Reis, Hirse oder Buchweizen. Dabei muß darauf geachtet werden, daß diese Diäterzeugnisse nicht nur zu einer ausreichenden Energiezufuhr beitragen, sondern auch mithelfen, das Auftreten von Mangelkrankungen durch starke Eisen-, Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementverluste zu vermeiden. ●



*Frisch gemahlenes,  
glutenfreies Mehl:  
Naturkostversand  
Bruno Fischer  
In der Habnbecke 8  
D-64291 Darmstadt  
Telefon 0049/6150/82051  
Fax: 0049/6150/84989*

**Backwaren für zöliakie-  
kranke Menschen  
bestehen aus gluten-  
freien Mehlen, aus  
Hirse, Mais oder Reis.**

## **Tips und Ratschläge für Zöliakie Kranke:**

- In folgenden Lebensmitteln ist Gluten enthalten: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Weizenstärke und Bier.
- Gluten wird oft als Trägermaterial für Medikamente, Geschmacksverstärker und Aromen verwendet.
- Geschmacksverstärker befinden sich in Wurstwaren, Chips oder Gewürzmischungen.
- Lassen Sie sich kein glutenfreies Getreide im Reformhaus mahlen. In der gleichen Mühle werden vermutlich auch glutenhaltige Mehle gemahlen. Es sei denn, es wird ausdrücklich auf Glutenfreiheit hingewiesen.
- Glutene sind gute Emulgatoren, zum Beispiel für Joghurts oder Magerkäse.
- Backpulver ist Weizenstärke, und Zuckerstoffe enthalten Weizenstärke.
- Kaffee-Ersatz wird aus Getreide hergestellt.
- Stärkehaltige Lebensmittel, die Sie essen können, sind: Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, Kastanien oder Soja sowie die aus diesen Nahrungsmitteln hergestellten Mehle.
- Detaillierte Angaben über glutenfreie Lebensmittel vermittelt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft DZG (Adresse siehe Selbsthilfegruppen).

*Selbsthilfegruppen:  
Deutsche Zöliakie-  
Gesellschaft e.V.  
Filderhauptstraße 61  
D-70599 Stuttgart*

*Schweizerische Interessen-  
gemeinschaft Zöliakie  
Schaulistraße 4  
CH-4142 Münchenstein*

*Österreichische Arbeits-  
gemeinschaft Zöliakie  
Anton-Baumgartner-Straße  
A-1232 Wien*