**Glutenunverträglichkeit – alles nur moderner Hype?**

Gluten ist in der letzten Zeit in aller Munde. Die einen nehmen das Thema sehr ernst und versuchen Gluten konsequent aus ihrem Leben zu verbannen, die anderen belächeln es und machen sich lustig über diesen „modernen Hype“. Doch was ist denn nun dran an den bösen Vorwürfen gegenüber Gluten? Wie ernährst du dich? Bist du Glutenfan oder Gegner? Ich möchte versuchen, dich ein bisschen zu schulen und dir die Unterschiede der Unverträglichkeiten und einer „richtigen“ Zöliakie zu erklären.

**Zöliakie**, **Glutenunverträglichkeiten** oder **Allergien** gegenüber glutenhaltiger Getreide **unterscheiden** **sich** hauptsächlich in ihrer Pathogenese also in ihrer **Krankheitsentstehung**. Die Symptome und die Folgen ähneln sich vor allem bei Zöliakie und Unverträglichkeit dagegen sehr, so dass sie hierbei kaum voneinander zu trennen sind. Die Therapien richten sich dann wieder nach den jeweiligen Entstehungen. Wobei zwei **Gemeinsamkeiten** bestehen: die **glutenfreie Ernährungsform** und der **Darmaufbau**. Zudem müssen aber die jeweiligen Ursachen, wenn möglich, gefunden und behoben werden.

Was ist eigentlich Gluten?

**Gluten** ist ein **Überbegriff** für die verschiedenen **Klebereiweiße** von Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Grünkern, Emmer, Einkorn, Kamut, Triticale und, bedingt, auch Hafer. Eigentlich heißen sie aber alle etwas anders z.B. Gliadin bei Weizen, Hordein bei Gerste oder Secalin bei Roggen.

Hafer hat zwar auch ein Klebereiweiß, das Avenin, unterscheidet sich aber in einer Aminosäuresequenz von den anderen glutenhaltigen Getreidesorten. Aus diesem Grund scheint es nicht die gleichen Probleme zu verursachen. Da Hafer jedoch häufig in den gleichen Mühlen und Fabriken verarbeitet wird, wie andere glutenhaltige Getreide, ist er entsprechend „kontaminiert“. Es gibt Hersteller, die auf eine glutenfreie Verarbeitung achten und in diesen Fällen darf Hafer eventuell auch bei Glutenunverträglichkeit gegessen werden, wenn er vertragen wird. **Hafer** hat sogar sehr **positive Eigenschaften**, die dabei helfen können einer entzündeten Darmschleimhaut entgegenzuwirken.

**Gluten** sorgt in erster Linie dafür, dass Brot und Brötchen zusammenhalten, ist aber zudem (derzeit noch?) ein **Lieblingsstoff** in der **Lebensmittelindustrie**, denn es wird auch als Verdickungs- oder Geliermittel, als Geschmacksstoff und als Stabilisator eingesetzt. Selbst in Medikamenten, Kosmetika oder Zahnpasta ist Gluten zum Teil zu finden!

Zöliakie bei Kindern oder Sprue bei Erwachsenen

Die „schlimmste“ Form von Glutenunverträglichkeit ist die Zöliakie oder Sprue. Die **Zöliakie** (bei **Kindern**) bzw. einheimische **Sprue** (bei **Erwachsenen**) ist eine **autoimmune Dünndarmerkrankung**, die mit einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten einhergeht. Es werden hierbei Antikörper produziert, die die körpereigenen Strukturen des Darmes angreifen und in den heftigsten Fällen zerstören (Zottenatrophie).

Während im Kindesalter Symptome wie starke Durchfälle, Gewichtsverlust oder Wachstumsstörungen im Vordergrund stehen, kommt es, vor allem bei Erwachsenen, häufiger zu sogenannten **silente** oder **latenten Verlaufsformen**, die sich durch vermehrte Antikörper gegen Gliadin und / oder Transglutaminase im Stuhl auszeichnen. Eine Zottenatrophie ist hierbei meist nicht nachweisbar. Die Betroffenen klagen über immer wiederkehrende Bauchschmerzen, Durchfallneigung oder Blähbeschwerden aber oft ist **unklare Eisenarmut** bzw. eine Eisenmangelanämie das einzige Symptom, das auf eine Zöliakie/Sprue hinweist.

Durch die gereizte und entzündete Darmschleimhaut können Nährstoffe nicht mehr ausreichend aufgenommen werden, so dass es langfristig zu **Mangelerscheinungen** aller möglichen Stoffe kommt und somit Krankheitsbilder entstehen, die scheinbar gar nichts mit dem Darm gemein haben. Am Anfang ist vor allem die **Aufnahme von Fett** und damit auch **fettlöslicher Vitamine** eingeschränkt. Später wird auch die Spaltung von Zuckern mit beeinträchtigt werden, so dass häufig zu einer Glutensensibilität auch noch **Lactoseintoleranz** dazu kommt.

Weizenallergie

Neben der Zöliakie kann auch eine **„richtige“ Allergie** gegenüber Weizen, aber natürlich auch gegenüber anderen glutenhaltigen Getreiden auftreten. Hierbei sind jedoch in der Regel **andere Eiweißstrukturen** als das Gluten verantwortlich. Dadurch ist auch eine Allergie gegenüber glutenfreien Getreiden theoretisch möglich. Die häufigste Form ist jedoch die Weizenallergie, die meistens im **Kindesalter** auftritt. Hierbei wird, wie bei allen anderen Allergien auch, IgE-Antikörper (oder, bei einer Typ IV-Allergie, T-Lymphozyten) gegenüber Weizen (also meistens nicht gegen Gluten!) produziert. Der Körper erkennt also das Weizen nicht als „harmloses Lebensmittel“ sondern als Bösewicht, welchen man bekämpfen muss und reagiert mit allen möglichen Waffen. Bei der Typ 1, der klassischen Allergieform, kommt es praktisch unmittelbar nach Aufnahme von Weizen zu Symptomen wie Zungenbrennen, Zuschwellen des Halses oder Atemnot und kann lebensbedrohlich werden.

Glutenunverträglichkeit

Die dritte Möglichkeit ist eine Unverträglichkeit gegen Gluten. Auch hier gibt´s jedoch noch einmal verschiedene Entstehungsformen. Eine Unverträglichkeitsform wäre die **IgG4-Unverträglichkeit**, bei der sehr wahrscheinlich bereits andere Darmprobleme zu einer durchlässigen Darmschleimhaut geführt haben.

Eine andere Möglichkeit ist, dass bei einigen Personen gar nicht das Gluten das eigentliche Problem darstellt, sondern so genannte ATIs. Die **Amylase-Trypsin-Inhibitoren** sind Stoffe, die von den Getreidepflanzen selbst produziert werden und ihnen bei der Abwehr gegenüber Parasiten helfen sollen. Um Pestizide zu sparen wollte sich dies der Mensch zu Nutze machen und züchtete in die neueren Getreidesorten mehr ATIs. Leider werden jedoch im menschlichen Körper dadurch **Entzündungsstoffe produziert**, die wiederum die Darmschleimhaut angreifen und schädigen. Also grundsätzlich erst einmal ein netter Gedanke …, … der leider nicht ausgereift ist. Übrigens sind ATIs leider nicht nur in glutenhaltigen Getreidesorten zu finden. Sie sind zum Teil, allerdings nicht so immunologisch Bioaktiv, auch in manchen glutenfreien Getreidesorten, Soja, Linsen, Reis und weiteren Nahrungsmitteln enthalten.

Wieder andere Möglichkeiten, die Unverträglichkeiten verursachen könnten, sind weitere Bestandteile der Getreidesorten wie beispielsweise **FODMAPS** oder das **Lektin Weizenkeim-Agglutinin**. Darauf noch einzugehen, würde diesen Beitrag jedoch sprengen.

Bei der Glutenunverträglichkeit (egal aus welcher Ursache heraus entstanden) treten **ähnliche Symptome wie bei der Zöliakie** auf. Meistens jedoch nicht ganz so heftig. Neben verschiedenen Darmproblemen wie Blähungen, Durchfall, Verstopfungen oder ähnlichem können chronische Müdigkeit und Kopfschmerzen auftreten.

Jedoch auch bei einer Glutensensitivität können durch die dauerhaft gereizte Darmschleimhaut Nährstoffe nicht mehr ausreichend aufgenommen werden. Auch hier können also, wie bei der Zöliakie / Sprue auch, **Mangelzustände** auftreten und **andere Erkrankungen verursachen** und/ oder **triggern**.

Was tun???

Meist kann durch eine **konsequente Umstellung der Lebensmittelauswahl** nach 2 – 3 Wochen ein deutlicher Rückgang der Beschwerden erreicht werden. Vor allem bei der „richtigen“ Zöliakie / Sprue müssen glutenhaltige Getreidearten konsequent ein Leben lang vermieden werden, da schon Spuren Beschwerden auslösen können. Allerdings muss man wirklich absolut aufpassen: Gluten ist so fein, dass es sich überall festsetzt. Das bedeutet, wenn man absolut glutenfrei leben muss / möchte, muss man einiges in der Küche ersetzten und auf absolute Sauberkeit achten!

**Glutenfreie Alternativen** sind: glutenfreier Hafer, Amarant, Buchweizen, Hirse, Mais, Qinoa, Reis, Tapioka und Teff, aber auch Lupinen, Erdmandeln, Mandeln, Kokussnuss, (Soja), Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Kartoffeln können beispielsweise beim Backen prima als Ersatz für glutenhaltige Mehle eingesetzt werden. Das Internet ist voll von entsprechenden Rezepten. (Ok, unter uns gesagt, man muss ein bisschen experimentieren. Nicht alles ist sooo lecker. Aber es gibt wirklich richtig tolle Rezepte!)

Bei Brot, Brötchen, Kuchen und ähnlichem gestaltet sich das Ganze noch recht einfach. **Aufpassen** muss man jedoch bei allen **Fertiggerichten**, bei Tütchen für Salat, Suppen und Co und allem möglichen anderen Produkten. Man glaubt gar nicht, in wie vielen Lebensmitteln Gluten enthalten ist! Aber die Lebensmittelindustrie richtet sich zum Glück immer mehr darauf ein und produziert beispielsweise sogar schon glutenfreies Bier. Allerdings sind bei vielen glutenfreien Fertigprodukten dann andere, schwierigere Bestandteile enthalten, die wiederum nicht so von Vorteil sind, so dass ich dir rate, möglichst alles selbst frisch zuzubereiten. Dann weiß man, was drin ist ;-)

Darüber hinaus müssen mögliche Verdauungsstörungen des Dünndarms ausgeglichen werden, gegebenenfalls durch Reduzierung von Fett und Milchzucker. **Zunächst** sollte die **Kost leicht verdaulich** sein, bis sich die Dünndarmschleimhaut wieder erholt hat, **dann** kann zu einer **ballaststoffreichen, vollwertigen Ernährungsweise** übergegangen werden. Je nach Schädigungsgrad des Darms, Alter des Patienten und anfänglichen (versteckten) Diätfehlern kann die Zeit bis zu einer völligen Beschwerdefreiheit sehr unterschiedlich sein.

Neben der glutenfreien Ernährung ist ein **wesentlicher Bestandteil der Therapie** der **Darmaufbau**. Vor allem die Entzündungsprozesse können hierdurch positiv beeinflusst werden. Durch die **Gabe** **von Darmbakterien**, deren **Lieblingsessen** und **bestimmten Aminosäuren** kann der Schaden, der das Gluten hervorgerufen hat, langfristig wieder behoben werden. Arktis hat hierfür ein Päckchen geschnürt, das alle wichtigen Darmtherapeutika bereits enthält: das Leaky-Gut-6-Monate-Paket.

Je nachdem, welche **Mängel** zudem bereits aufgetreten sind, sollten diese zusätzlich behoben werden. Das sollte man vielleicht vorher mal genauer im Labor anschauen und **gezielt therapieren**.

Wenn eine Zöliakie / Sprue vorliegt, sollte zur glutenfreien Ernährung und der Darmtherapie eine **Umstimmung des Immunsystems** erfolgen, so dass die Autoimmunität minimiert wird. Wobei auch bei Glutenunverträglichkeiten (je nach Art) eine ähnliche Vorgehensweise hilfreich sein kann.

Bei einer „richtigen“ Allergie sollte ebenfalls das Immunsystem mit therapiert werden, um es wieder in richtige Bahnen zu lenken und der Entstehung weiterer Allergien entgegenzuwirken.

Glutenfreie Ernährung ist zumindest mal einen Versuch Wert

Bei allen Darmerkankungen, bei Reizdarm, bei allen Autoimmunerkrankungen, bei Autismus, bei ADS, bei Rheuma, bei Fibromyalgie, bei Angstzuständen, bei Migräne und Kopfschmerzen, bei Depressionen, bei MS und bei allen möglichen anderen Erkrankungen ist es **durchaus sinnvoll** über eine **glutenfreie Ernährungsform** nachzudenken. Bei wirklich sehr, sehr vielen Betroffenen wird hierdurch eine **deutliche Beschwerdeverbesserung** erreicht. Und das, durch die Elimination eines einzigen Stoffes! Es ist zumindest mal ein Versuch wert, eine Krankheit deutlich zu verbessern. Und selbst, wenn du dich (scheinbar) gesund fühlst, probiere es doch einfach mal aus. Vielleicht fühlst du dich besser, fitter. **Was hast du zu verlieren?**