

# **Zöliakie,**

## **gluteninduzierte Enteropathie, glutensensitive Enteropathie**

Eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommende *Klebereiweiß*.

### ***Symptome und Ursachen:***

Die Darmschleimhaut der Betroffenen reagiert unverträglich auf alle glutenhaltigen LM. Der normale Aufbau der Dünndarmschleimhaut ist durch fingerförmige Ausstülpungen, so genannte Darmzotten, gekennzeichnet. Dieser Aufbau dient der Oberflächenvergrößerung der Schleimhaut zur ausreichenden Aufnahme von NST. Bei Zöliakie-Betroffenen wird die normale Struktur der Darmschleimhaut zerstört, sodass die Nähr- und Wirkstoffe nicht mehr an das Blut weitergeleitet werden können. Wird die Zöliakie nicht rasch erkannt, kommt es zu einer Mangelversorgung mit den fettlöslichen Vitaminen und mit Mineralstoffen (v. a. Calcium und Eisen), letztlich auch zu einem Mangel an Energie, Eiweiß und lebensnotwendigen FS. Es werden Antikörper gegen Gluten und auch gegen die eigenen Zellen gebildet. Die Schleimhaut ist während des aktiven Krankheitszustandes entzündet. Mögliche Spätfolge einer unbehandelten Zöliakie ist die Entstehung von Dünndarm- oder Speiseröhrenkrebs.

Die Krankheit kann in jedem Lebensalter auftreten. Klassisch ist der Ausbruch beim Säugling kurz nach der Einführung von Getreideerzeugnissen (Grieß, Haferflocken, Brot, Keksen) in den Kostplan. Immer häufiger tritt Zöliakie auch erstmalig beim Erwachsenen auf und wird dann **einheimische Sprue** genannt.

Das häufigste Symptom einer Zöliakie ist Durchfall. Der Stuhlgang ist meist hell, fettig glänzend und übelriechend und wird in großen Mengen abgesetzt. Gleichzeitig treten oft Blähungen und Bauchschmerzen auf. Der Bauch ist stark aufgetrieben, der restliche Körper magert mit der Zeit stark ab. Nicht so deutlich hervortretend, aber ebenfalls häufig sind Abgeschlagenheit, Blässe, Knochenschmerzen und depressive Stimmung. Insbesondere Kleinkinder sind weinerlich, teilnahmslos und lehnen das Essen ab. Die Symptome sind umso typischer, je jünger der Betroffene bei der Diagnosestellung ist.

Über die Ursachen der Erkrankung besteht noch keine hundertprozentige Klarheit. Sicher geklärt ist eine genetische Veranlagung. Noch nicht ganz klar ist, inwieweit sie zu den Allergien oder zu den Autoimmunerkrankungen zu zählen ist. Häufig werden die Symptome durch eine körperliche oder seelisch besonders belastende Situation ausgelöst. Weitere Ursachen sind zurzeit noch nicht bekannt.

### ***Diagnose***

Es gibt heute mehrere Möglichkeiten, die Erkrankung nachzuweisen. Zum einen werden Antikörper im Blutserum gesucht. Diese Antikörper können nur in speziellen Labors ermittelt werden. Die sicherste und eindeutigste Methode ist die Untersuchung der Darmschleimhaut unter dem Elektronenmikroskop, bei der die typischen Veränderungen der Darmschleimhaut sehr deutlich zu erkennen sind. Dazu wird mittels einer Biopsie ein Stückchen Gewebe aus dem Darm entnommen.

### ***Behandlung und Ernährung:***

Die einzige Möglichkeit besteht im Verzicht auf die unverträglichen LM, d.h. in einer glutenfreien Ernährung. Schädlich ist das Getreideeiweiß Gluten aus Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste

und Hafer sowie deren direkten botanischen Verwandten, z.B. Karmut, Einkorn und Wildreis. Gluten ist sowohl in roher als auch gegarter Form und bereits in kleinsten Mengen schädlich. Die glutenfreie Ernährung muss ab Diagnosestellung nach heutigen Erkenntnissen lebenslang eingehalten werden. Dann kann die Darmschleimhaut sich wieder aufbauen und ihre volle Funktion übernehmen. Die Symptome verschwinden je nach Ausprägung nach wenigen Tagen bis mehreren Monaten.