

# ***Ernährungsempfehlungen***

## ***Bei Zöliakie und Sprue***

---

Die Zöliakie bzw. einheimische Sprue ist eine chronische Dünndarmerkrankung aufgrund einer Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Eiweiß(Gluten)bestandteilen (Gliadin aus Weizen und Roggen, Hordein aus Gerste sowie Avenin aus Hafer) verschiedener Getreidearten. Die Folge ist eine Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Der Dünndarm kann somit seine Funktion bei der Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen durch die Darmschleimhaut nicht mehr ausreichend wahrnehmen, so dass Nahrungsfette und fettlösliche Vitamine kaum noch aufgenommen werden können. Eine erhöhte Fettausscheidung über den Stuhl (Steatorrhoe) ist die Folge. Ferner ist die Aktivität der zuckerspaltenden Enzyme der Dünndarmschleimhaut beeinträchtigt. Daraus resultiert häufig eine Milchzuckerunverträglichkeit (sekundäre Laktoseintoleranz). Auch wenn der Mechanismus der Krankheitsentstehung noch nicht hinreichend geklärt ist, kann man durch eine konsequente Diät eine völlige Beschwerdefreiheit erreichen.

Zu Beginn, d.h. unmittelbar nach der Diagnosestellung, sollte die Diät nicht nur glutenfrei, sondern auch fettreduziert (20-30 Gramm am Tag) und laktosearm sein. Dann tritt in der Regel bereits nach 2-4 Wochen eine Besserung ein. Gegebenenfalls muß die Fettzufuhr am Anfang mit MCT-Fetten (Ceresfette, Hersteller: Union Lebensmittelwerke GmbH, Postfach 101509, 20010 Hamburg) unterstützt werden.

Prinzipiell ist es wichtig die Getreidearten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste sowie deren Produkte konsequent zu meiden. Dies ist nicht immer einfach, da viele Lebensmittel Getreide enthalten können, ohne dass es auf der Zutatenliste erscheint. Gluten kann zum Beispiel in der Deklaration „Pflanzeneiweißherzeugnis“ versteckt sein. Vorsicht ist auch bei Lebensmitteln geboten, die aus anderen EU-Ländern kommen - sie unterliegen einer liberaleren Deklaration. Am sichersten liegt man bei völlig unbearbeiteten Lebensmitteln und bei diätetischen Waren, die mit einer durchkreuzten Ähre gekennzeichnet sind. Spezielle diätetische Lebensmittel sind im Reformhaus und über den Direktversand der Hersteller erhältlich.

Die nachstehende Tabelle enthält eine Übersicht der wichtigsten verträglichen und unverträglichen Lebensmittel.

<b>Lebensmittelgruppe</b>	<b>Geeignet</b>	<b>Ungeeignet</b>
Getreide und Getreideähnliche, stärkehaltige Lebensmittel	Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Maniok (Tapioka), Esskastanien, Kartoffeln und deren Mehle bzw. Flocken; Johannisbrot- und Guarkernmehl als Bindemittel; glutenfreies Brot, Gebäck, glutenfreie Nudeln und Müslis; Saaten wie Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Nüsse und andere	Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Wildreis und deren Produkte (Flocken, Mehle, Schrote, Grütze, Grieß); Backwaren aus o. g. Getreidearten, Zwieback, Paniermehl, Teigwaren, Fertigteige, Knäcke- und Toastbrote, Oblaten; Mischungen für Kartoffelklöße, -Puffer, -Püree
Milch, Milchprodukte	Voll- und Magermilch, Molke, bindemittelfreie Naturjoghurts, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, süße und saure Sahne, naturbelassener Käse, selbstgemachtes Eis	Zubereiteter Fruchtjoghurt und -Quark, Speiseeis, Käsezubereitungen, paniertes Käse, Schlagsahne, Fertigdesserts
Fleisch, Fisch, Eier	Frisches sowie tiefgekühltes Fleisch (oder Fisch) ohne Zusätze, gepökeltes und geräuchertes Fleisch, Wurst ohne Zusatz von Stärke, Mehl oder glutenhaltiger Würze, frische Eier	Wurstwaren, Würstchen (u. a. Leber-, Blut-, Grützwurst) mit Zusätzen wie Mehl, Stärke, glutenhaltige Würze, Pasteten und Terrinen, paniertes Fleisch, Fischkonserven, Brathering, paniertes Fisch und Fischfertig-gerichte, mehhlhaltige Eierspeisen
Gemüse	Jedes naturbelassene Frischgemüse, zusatzstoffreies TK-Gemüse, Hülsenfrüchte	Fertiggerichte mit Gemüse, Konserven, Trockenprodukte mit Zusätzen
Obst	Alle Sorten (naturbelassen oder tiefgekühlt), selbstgemachte Speisen wie Kompott, Fruchtquark, Kaltschale, Eis, Desserts, mit glutenfreiem Bindemittel zubereitet, reine Obstsaften	Fast alle Fertigprodukte und Süßwaren, die Bindemittel enthalten, gebundene Obstsaften
Fette	Butter, Butterschmalz, Margarine, Öle	Halbfettbutter und -Margarine, Erdnußbutter, vegetarische Brotaufstriche (Fertigprodukte)
Getränke	Mineralwasser, reine und verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Tee, Kaffee, Kakao (kein Instantprodukt).	Bier, Malzbier, Gin, Whisky, Light-Getränke, aromatisierte Getränke, Malz- und Getreidekaffee, Ovomaltine

Bestehen Zweifel bezüglich der Zusammensetzung eines Lebensmittels, sollte man immer auf die Zutatenliste schauen, den Hersteller fragen oder auf ein Entsprechen des Diätprodukt ausweichen. Fertigprodukte wie Mayonnaisen, Ketchup, Dressings u.a. sollten gemieden werden, da sie meist glutenhaltige Bindemittel oder Würze enthalten. Vorsicht ist auch bei den meisten Süßwaren geboten. Auch hier gilt es, auf spezielle, glutenfreie Produkte überzugehen oder die Süßigkeiten bzw. Backwaren selbst herzustellen. Zum Süßen eignen sich am besten frisches oder getrocknetes Obst oder in kleinen Mengen Honig und Ahornsirup.

Die Durchführung einer glutenfreien Diät zieht eine einschneidende Umstellung der Lebensweise nach sich und ist daher, insbesondere am Anfang, nicht einfach. Das konsequente Durchhalten lohnt sich jedoch auf jeden Fall. Schon nach wenigen Wochen stellt sich Beschwerdefreiheit ein. Aber auch dann gilt es, die Diät konsequent fortzusetzen, denn sonst treten die Beschwerden innerhalb kurzer Zeit wieder auf.

### **Anbieter glutenfreier Lebensmittel:**

Dr. Schär GmbH  
Winkelau 9  
I-39014 Burgstall-Postal  
[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

DS FOOD GmbH/SRL  
Winkelau 9  
I-39014 Burgstall-Postal  
[www.ds4you.com](http://www.ds4you.com)

Barilla Wasa Deutschland GmbH  
Bereich Wasa  
D-29201 Celle  
[www.wasa.de](http://www.wasa.de)

Glutano GmbH (GDS Food GmbH)  
Simmerweg 12  
D-35085 Ebsdorfergrund  
[www.glutano.de](http://www.glutano.de)

3Pauly (Rabenhorst Verwaltungs- und Vertriebs GmbH)  
Scheurener Str. 4  
D-53572 Unkel/Rhein  
[www.3pauly.de](http://www.3pauly.de)

**Hinweis:** Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.