



Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)

■ Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine **chronische Autoimmunerkrankung** des Dünndarms, ausgelöst durch **Gluten** – ein Klebereiweiß in Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel. Das Immunsystem greift die eigene Darmschleimhaut an und zerstört die Darmzotten (**Zottenatrophie**), was zu Nährstoffmangel führt.

Zöliakie ist **keine Allergie und keine Intoleranz**, sondern eine lebenslange Autoimmunerkrankung. In Deutschland sind ca. **1 % der Bevölkerung** betroffen (ca. 800.000 Menschen), viele davon undiagnostiziert. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

■ Ursachen & Risikofaktoren

- **Genetik** – HLA-DQ2/DQ8-Genotyp (notwendig, nicht hinreichend)
- **Familiengeschichte** – 10 % Risiko bei Verwandten 1. Grades
- **Andere Autoimmunerkrankungen:** Typ-1-Diabetes, Hashimoto, Dermatitis herpetiformis

- **Umweltfaktoren** – frühe Gluteneinführung, Infekte in Kindheit
- **Assoziierte Erkrankungen:** Down-Syndrom, Turner-Syndrom
- **Glutenzufuhr** – Erkrankung manifestiert sich nur bei glutenhaltiger Ernährung

■ Typische Beschwerden

Klassisch (Kinder): Durchfall, Blähbauch, Gedeihstörung, Gewichtsverlust, Erbrechen.
Atypisch (Erwachsene – häufig!): Eisenmangel-Anämie ohne erkennbare Ursache, Osteoporose, Vitamin-D-Mangel, chronische Müdigkeit, Bauchschmerzen, Aphten, Infertilität, Depressionen, periphere Neuropathie.
Stille Zöliakie: Zottenatrophie ohne spürbare Beschwerden – trotzdem Langzeitschäden (Osteoporose, Lymphomrisiko) möglich.

■ Diagnose

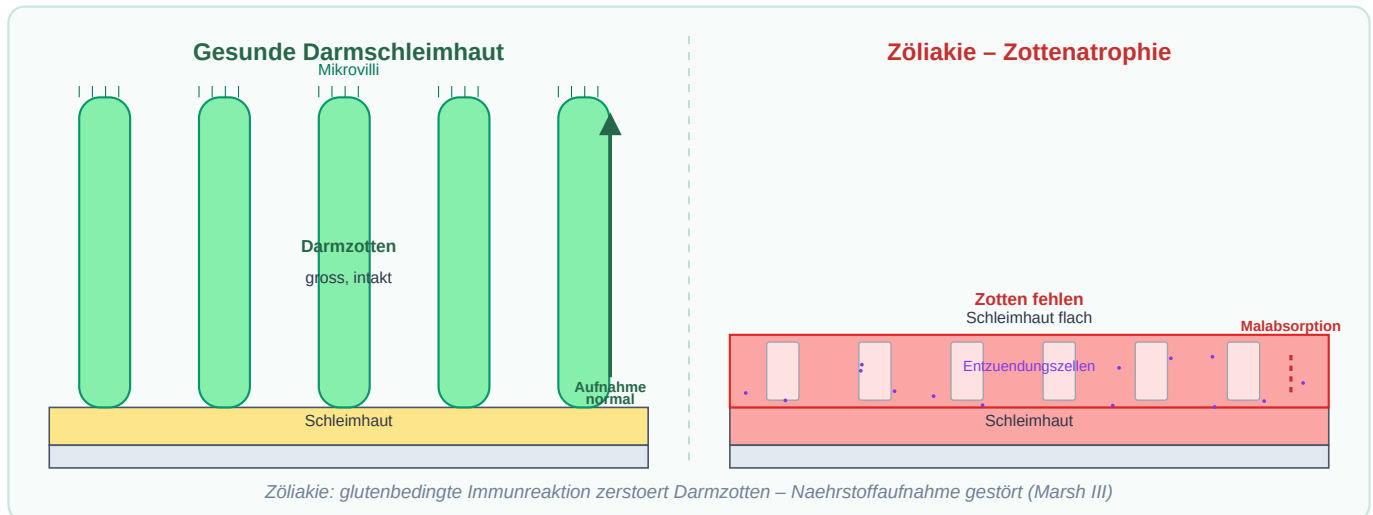
Serologie (Blut, unter glutenhaltiger Kost!):

Transglutaminase-IgA-AK (tTG-IgA) – Suchtest, Sensitivität >95 %; Endomysium-AK (EMA-IgA) als Bestätigungstest; Gesamt-IgA zum Ausschluss eines IgA-Mangels.

Wichtig: Antikörper werden unter glutenfreier Kost negativ – Test **vor** Diätbeginn abnehmen!

Duodenalbiopsie (Gastroskopie) – Goldstandard; Klassifikation nach Marsh (Marsh I–III). Bei Erwachsenen immer angestrebt zur Diagnosesicherung.

HLA-Typisierung (DQ2/DQ8) – zum Ausschluss bei negativem Befund; IGeL-Leistung.



■ Behandlung – glutenfreie Ernährung lebenslang

Die einzige wirksame Behandlung ist die **konsequente, lebenslange glutenfreie Ernährung**. Bereits Spuren von Gluten (ab ca. 10–50 mg/Tag) können die Darmschleimhaut schädigen. Bei strikter Diät erholt sich die Schleimhaut vollständig (meist nach 1–2 Jahren).

Massnahme	Inhalt	Hinweis
Glutenfreie Ernährung	Kein Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Triticale; glutenfreier Hafer in Maßen möglich (zertifiziert)	Lebenslang; wichtigste und einzige kurative Massnahme
Ernährungsberatung	Schulung durch Ernährungsfachkraft – versteckte Glutenquellen erkennen (Soßen, Wurst, Medikamente, Kosmetika)	Rezeptierbar; Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG)
Mängel ausgleichen	Eisen, Folsäure, Vitamin D, B12, Zink, Calcium nach Befund substituieren	Kontrolle nach 6–12 Monaten unter Diät; Vit. D/B12: IGeL
Verlaufs- kontrolle	tTG-IgA nach 6 und 12 Monaten – sollte unter Diät auf Null abfallen; Gastroskopie nach 1–2 Jahren	GKV-Leistung; persistente AK = Diätfehler oder refraktäre Zöliakie
Osteoporose-Screening	DXA-Knochendichtemessung bei Diagnose und nach 1–2 Jahren	GKV bei gesicherter Zöliakie und Risikofaktoren
Impfungen	Pneumokokken-Impfung empfohlen – erhöhtes Risiko bei intestinaler Immundefunktionsstörung	STIKO-Empfehlung bei Zöliakie



■ Lebensmittel – erlaubt & meiden

Glutenfrei – gut verträglich	Glutenhaltig – strikt meiden
Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amaranth	Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Triticale
Kartoffeln, alle frischen Gemüse und Früchte	Normales Brot, Brötchen, Mehl, Nudeln, Couscous
Frisches Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte	Bier, Malzgetränke (Gerstenmalz)
Milch, Naturjoghurt, Käse (ungew.)	Fertigprodukte, Soßen, Suppen mit Mehl als Binder
Glutenfreie Produkte mit Zertifikat (durchgestrichene Ähre)	Haferflocken (konventionell, kontaminiert)

Kreuzverunreinigung vermeiden: Eigenes Schneidebrett, Toaster und Kochutensilien verwenden. Glutenfreie Produkte separat lagern. In Restaurants nach glutenfreier Zubereitung fragen – das Zertifikat "Durchgestrichene Ähre" auf Verpackungen beachten.

Hafer: Glutenfreier, zertifizierter Hafer ist für die meisten Zöliakie-Patienten verträglich – individuelle Reaktion prüfen.

■ Warnsignale – wann zeitnah zum Arzt?

Zeitnah zu uns kommen bei:

- Fortbestehenden Beschwerden trotz konsequent glutenfreier Kost (refraktäre Zöliakie ausschließen)
- Stark erhöhten Antikörperwerten nach >12 Monaten Diät
- Neu aufgetretenen Bauchschmerzen, Gewichtsverlust oder Blut im Stuhl
- Erstmöglichen Symptomen einer Neuropathie oder Dermatitis herpetiformis
- Ungeklärtem Eisenmangel, Vitamin-D-Mangel oder Osteoporose

Termin & Kontakt

Hausärzte Langen
Dr. Jan-Ove Sanders
Facharzt für Allgemeinmedizin

Serologie, Überweisung zur Gastroskopie und Verlaufskontrollen koordinieren wir direkt.
Weitere Infos: dzg-online.de (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft)