LZ-Rheinland

Artikel vom 30.08.2023 · Ausgedruckt am 26.11.2026, 07:33 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/leben-mit-zoeliakie

Leben mit Zöliakie



Foto: imago/agefotostock

Menschen mit klassischer Zöliakie müssen lebenslang eine strenge Glutendiät einhalten. Mit der sicheren Diagnose und einer entsprechenden Ernährung ist aber ein „normales“, geselliges Leben möglich. Ein bewusster Verzicht auf Gluten ist für Nichtbetroffene hingegen keine gesundheitsfördernde Option.

Sie leiden häufig unter Durchfall, Bauchschmerzen und Übelkeit? Dann sollten Sie sich auf Zöliakie testen lassen. Rund 800 000 Menschen, also etwa 1 % der Bevölkerung in Deutschland, leiden unter dieser chronischen Erkrankung des Dünndarms. Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, die auf einer Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten beruht. Das kommt vor allem in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste vor sowie in den alten Weizensorten Einkorn, Emmer und Kamut (Khorasan-Weizen). Es besteht aus den beiden Proteinen Prolamin und Glutelin.

Im Dünndarm von Zöliakiebetroffenen verursacht Gluten Entzündungen der Dünndarmzotten, die für die Nährstoffaufnahme zuständig sind. In der Folge bilden sich die Darmzotten zurück, was zu Mangelerscheinungen in unterschiedlicher Form führen kann.

Mehr in LZ 35-2023 ab S. 68