

Zöliakie erfordert lebenslange Therapie

GESUNDHEIT Zöliakie versteckt sich hinter völlig unterschiedlichen Symptomen. Doch was ist diese Krankheit genau, die das Leben der Betroffenen so verändert?

MARTIN RUTISHAUSER
wissen@luzernerzeitung.ch

«Manchmal kommen Patienten, die über Jucken der Haut mit Ausschlag und Blasenbildung klagen», so Gerhard Müller, Leitender Arzt für Allergologie am Kantonsspital Luzern, «und sie kommen, weil sie wissen möchten, worauf sie allergisch sind.» Das ist naheliegend, denn dieses Jucken kann sehr gut durch eine Waschmittelallergie verursacht sein. Doch Müller hat in diesen Fällen einen anderen Verdacht, und tatsächlich zeigen die Tests, dass es sich gar nicht um eine Allergie handelt, sondern um Zöliakie. Deren Therapie wird den Alltag stärker verändern als ein Austauschen des Waschmittels.

Zöliakie ist eine Darmerkrankung, die jede und jeden treffen kann. Früher nahm man an, dass Zöliakie nur bei Kindern auftritt, heute erhalten auch viele Erwachsene diese Diagnose. Allgemein scheint die Anzahl Fälle zuzunehmen. Laut Fachleuten leidet etwa 1 Prozent der Bevölkerung an Zöliakie. Tendenziell sind mehr Frauen als Männer betroffen, doch das lässt sich offenbar nicht zweifelsfrei sagen, ebenso wenig, in welchem Alter Zöliakie am häufigsten auftritt.

Kinder haben typischere Symptome

Die Symptome entwickeln sich schleichend und sind so vielfältig, dass es bis zur Diagnose einiges an Denkarbeit braucht. Zwar gibt es die «klassischen» Anzeichen: «Das sind chronischer Durchfall, Blähungen oder bestimmte Mangelerscheinungen, insbesondere Eisenmangel», so Dominique Criblez, Chefärztin Gastroenterologie am Luzerner Kantonsspital, «doch alle Erscheinungen der Zöliakie aufzuführen, würde den Rahmen sprengen.»

Nur bei Kindern sind die Symptome meistens relativ eindeutig: Sie wachsen schlecht, haben chronische Durchfälle, kaum Appetit und sind missmutig. Bei Jugendlichen, Erwachsenen und Betagten kann das völlig anders aussehen, da äussert sich die Krankheit auch in Konzentrationsstörungen, Nervosität, Verstopfungen, Blähungen, Kraftlosigkeit, Knochenschmerzen, anhaltender Müdigkeit oder Osteoporose und unter anderem auch durch das eingangs erwähnte Jucken der Haut.

Längst nicht alle Symptome deuten auf Antriebs darauf hin, dass sie etwas mit dem Darm zu tun haben könnten. Dies kann zu Diagnoseverzögerungen führen. Ebenso kann es sein, dass gewisse Symptome – etwa Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche – einfach als gegeben akzeptiert werden. Über die Zahl nicht diagnostizierter Fälle kann deshalb nur spekuliert werden.

Entzündete Darmzotten

So unterschiedlich die Zöliakie-Symptome sind, sie gründen alle in einer Ursache: Die Zotten im Dünndarm, die die Nahrung aufnehmen sollen, sind entzündet und können ihre Aufgabe nicht mehr richtig wahrnehmen. Bei schweren Formen sind die Zotten weitgehend zerstört und behindern die Nährstoffaufnahme massiv. «Theoretisch ist eine voll ausgeprägte Zöliakie lebensbedrohlich», so Criblez, «aber eine Diagnoseverzögerung bis zu einem solchen bedrohlichen Zustand dürfte dank der guten medizinischen Versorgung hierzulande kaum vorkommen.»

Sind die Zotten nur ein wenig beschädigt, finden nur bestimmte Nährstoffe keinen Weg mehr in den Körper. Wird zum Beispiel Eisen blockiert, verursacht das zuerst eine chronische Müdigkeit, später kommt Blutarmut dazu. «Wie eine Zöliakie sich bemerkbar macht, hängt immer davon ab, welche Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine blockiert werden», so Criblez.

Hausärzte sind sensibilisiert

Da die Zahl der Diagnosen steigt, könnte man meinen, Zöliakie sei eine Art Epidemie oder eine «Modekrankheit». Criblez jedoch ist vorsichtig: «Die Methoden, um diese Krankheit zu dia-



Weizen und andere glutenhaltige Nahrungsmittel sind für Betroffene tabu. Schon kleinste Mengen können wieder Symptome hervorrufen.

Getty

Anlaufstellen für Betroffene

TREFFEN red. **Zölikids Zentralschweiz** ist eine Regionalgruppe des Kinderclubs Zölikids, der zur IG Zöliakie der Deutschen Schweiz gehört. Oberstes Ziel ist das Schaffen von Kontakt- und Austauschmöglichkeiten unter den von Zöliakie betroffenen Kindern und Jugendlichen (bis 16 Jahre) in der Zentralschweiz. Regelmässig werden in Luzern und Umgebung Anlässe durchgeführt, man trifft sich zum Backen, Wandern, Bräteln usw.; auch persönliche Wünsche können berücksichtigt werden.

Der nächste Event findet am **Samstag, 29. Juni**, statt. Die Zölikids (ab 8 Jahren) besuchen die Straussenfarm im Drachenried in Ennetmoos NW. Es hat noch Plätze frei. Kosten 20 Franken. Kontakt: zentralschweiz@zoelikids.ch oder bei den Leiterinnen Helga Hotz Bisang aus Luzern (041 370 02 86) und Monika Z'Rotz-Schärer aus Stans (041 610 54 18). Die beiden Mütter von Mädchen mit Zöliakie arbeiten im Sozialbereich. Mehr Informationen zur Gruppe unter www.zoelikids.ch.

Die Patientenorganisation **IG Zöliakie** (www.zoeliakie.ch) bietet Informationen zu glutenfreier Ernährung und steht Betroffenen zu allen Fragen mit Rat und Tat zur Seite. Für junge Erwachsene (18- bis 25-Jährige) gibt es den **Jugendklub** www.zoeliakie.ch/jugend, der regelmässig Treffen organisiert.

gnostizieren, sind empfindlicher geworden.» Je besser die Methoden, desto häufiger wird diese Krankheit entdeckt.

Zudem sind die meisten Hausärzte heute besser sensibilisiert und denken bei unklaren Symptomen rascher an eine Zöliakie als früher. Beispielsweise hat sich das eingangs erwähnte Jucken der Haut mit Ausschlag und Blasenbildung im betreffenden Fall als Manifestation einer Hautkrankheit herausgestellt, die fast ausnahmslos durch eine Zöliakie verursacht ist: «Es handelt sich dabei um eine Dermatitis herpetiformis Dühring, auch Zöliakie der Haut genannt, und da geht es zum Magen-

Darm-Spezialisten, der dann wohl eine Biopsie veranlasst», sagt Allergologe Gerhard Müller. «Ja», bestätigt Criblez, «denn zur Bestätigung der Diagnose wird derjenige Test gemacht, der die höchste Aussagekraft hat, und das ist die Magenspiegelung mit Gewebeprobe aus dem Zwölffingerdarm.»

Gewebeprobe zur Sicherung

Hat bereits der Hausarzt einen Verdacht auf Zöliakie, werden zunächst Bluttests zum Antikörpernachweis durchgeführt. Diese erreichen eine sehr hohe Aussagekraft. Jedoch: Es bleibt ein Rest an Ungenauigkeit. Deshalb wird bei positivem Antikörpernachweis eine Gewebeprobe empfohlen. Ausserdem ist es auch schon vorgekommen, dass die Gewebeprobe zeigt, dass die Zotten gar nicht beschädigt sind, und das heisst: Trotz nachgewiesenen Antikörpern liegt keine Zöliakie vor. Die Denkarbeit geht weiter.

Und wenn der Antikörpernachweis negativ ist? Auch dann kann zuweilen eine Biopsie nötig sein, wenn der Verdacht auf eine Zöliakie ausreichend hoch ist. Es gibt Fälle, in denen trotz negativem Antikörpernachweis die Zotten beschädigt sein können.

Zwei weitere Gründe sprechen für die Gewebeentnahme: «Der Schweregrad einer Zöliakie lässt sich damit besser einschätzen», so Criblez, «und Zöliakie hat so einschneidende Konsequenzen, dass die Diagnose von Beginn weg optimal abgesichert sein muss.»

Diese einschneidenden Konsequenzen haben mit der einzigen Therapie zu tun, die es gegen Zöliakie gibt. Zu verdanken ist sie den Beobachtungen des niederländischen Kinderarztes Willem-Karel Dicke, die er in seiner Doktorarbeit 1950 publizierte: Kinder mit Zöliakie-Symptomen, die sonst Weizen assen, waren fast symptomfrei, als es aus Kriegsgründen an Weizen mangelte. Kaum assen sie wieder Weizen, waren die Symptome wieder da.

Verzicht auf Getreide

Es lag nahe, dass Weizen etwas mit der Krankheit zu tun hat. Tatsächlich liegt die Ursache in einem seiner natürlichen Bestandteile, nämlich im Gluten (korrekt betont auf der zweiten Silbe mit dem «e», nicht wie häufig zu hören auf der ersten mit dem «u»). Gluten ist ein Eiweiss, das nicht nur im Weizen vorkommt, sondern etwa auch in Roggen und Gerste. Gluten wird auch Kleber-Eiweiss genannt, denn es hält diese Getreide beim Backen gut zusammen.

Die Zöliakie-Therapie besteht in einem Verzicht auf Nahrungsmittel, die Gluten enthalten. Das sind so einige. Meiden muss man Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Urdinkel, Grünkern, Einkorn und Emmer sowie alle Lebensmittel, die diese Nahrungsmittel enthalten. Dazu gehören nicht nur Brot und Teigwaren, sondern auch Pizza, Kuchen, Kekse, Desserts, Bier und viele weitere Nahrungsmittel. Manche Zölia-

leitete. Betroffene würden lernen, ihre Ernährung nicht dem Zufall zu überlassen, sondern nur das zu essen, was ihnen guttut. Die TCM-Diätetik sei gerade bei Zöliakie eine gute Wahl.

Wichtig ist in jedem Fall, dass man sich an die Empfehlungen hält: Zwar reagieren nicht alle Betroffenen gleich sensibel, und nicht in jedem Fall rächen sich Diätfehler sofort. Oft ist es aber effektiv so, dass schon kleinste Mengen glutenhaltiges Mehl die Symptome wieder hervorrufen können. Hält man jedoch diese Therapie ein, erholen sich die Zotten binnen weniger Monate, manchmal Wochen, und die Symptome verschwinden, so vielfältig sie waren.

Weg ist die Krankheit aber nicht. Fast immer dauert die Therapie das ganze Leben, selbst wenn die Zöliakie nur leicht ausgeprägt ist. Denn auch Mangelerscheinungen sind gesundheits-schädigend. Beispielsweise kann Mangel an Vitamin K zu Blutungen führen, Mangel an Kalzium und Vitamin D zu Knochenbrüchen. «Und es gibt Indizien», so Criblez, «dass das Risiko für bestimmte Krebsformen im Magen-Darm-Trakt erhöht ist, wenn eine Zöliakie nicht korrekt behandelt wird.»

Keine Prävention möglich

Vorzubeugen würde sich lohnen. Wenn man es nur könnte: «Eine Präventionsmöglichkeit steht nicht zur Verfügung», sagt Criblez. Die einzige Möglichkeit wäre es, von vornherein komplett auf glutenhaltige Nahrung zu verzichten – und damit so zu tun, als litte man unter Zöliakie. «Theoretisch ist das denkbar», so Criblez, «doch wäre das etwa so sinnvoll, wie wenn Ausflüge auf Höhen über 1800 Meter verboten würden, um Bergunfälle zu vermeiden.»

Nach heutigem Kenntnisstand spielt die Menge an glutenhaltigen Produkten, die man zu sich nimmt, für das Auslösen der Krankheit keine Rolle. Wohl aber hat die Menge einen Einfluss auf die Symptome, wenn die Zöliakie mal ausgebrochen ist.

Wichtig ist, dass man sich bei einem Verdacht auf Zöliakie vom Hausarzt beraten lässt. Ausserdem sollte man Babys, bei denen die Nahrung von Milch auf glutenhaltige Beikost umgestellt wird, gut beobachten: Bleibt es fröhlich, hat es guten Appetit, gedeiht es gut, ist sein Stuhl normal, erbricht es überhäufig? Und weil Zöliakie vererbbar ist, sollte man besonders auf Kinder achten, die einen Elternteil mit Zöliakie haben.



«Man lernt ein Universum neuer Nahrungsmittel kennen.»

ULRIKE VON BLARER,
TCM-THERAPEUTIN

kie-Betroffene vertragen bestimmten Hafer, der ohne Kontakt zu glutenhaltigen Getreiden gewachsen ist. Das Kleber-Eiweiss von Hafer, Avenin, ist leicht anders als Gluten. Sorglos können Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth und Teff gegessen werden, ebenso wie Kartoffeln, Früchte, Gemüse, Nüsse, Fleisch, Fisch und Milch.

Ernährungsberatung wichtig

Da muss man lernen, sich zu organisieren, denn glutenfrei kann man nicht in jeder Kantine und in jedem Restaurant essen. Deshalb ist die Ernährungsberatung eine entscheidende Stütze. Sie sorgt dafür, dass der neue Ernährungsplan abwechslungsreich ist und ebenso gesunde wie schmackhafte Kost bietet. Das hilft, bei der Ernährung sorgfältig zu bleiben, und das ist nötig.

Positiv drückt es Ulrike von Blarer-Zalokar aus: «Zwar muss man nach der Diagnose die Ernährung umstellen, das mag ärgerlich sein, doch es eröffnet auch viele Möglichkeiten, zum Beispiel das Kennenlernen eines ganzen Universums neuer Nahrungsmittel wie etwa Quinoa», sagt die Therapeutin für Shiatsu und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die zusammen mit ihrem Mann die Heilpraktikerschule Luzern