DIE VERSCHIEDENEN FORMEN DER GETREIDEUNVERTRÄGLICHKEITEN

Impressum

© 2021 Luber, Katrin
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 9783752666939

Mail: Info@istdasvegan.eu
Web: Istdasvegan.eu

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder in einem Abrufsystem gespeichert oder in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise elektronisch, mechanisch, fotokopiert, aufgezeichnet oder auf andere Weise übertragen werden.

Wichtiger Hinweis: Alle Informationen in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert, ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Falls Sie Beschwerden haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln verantwortlich. Die Autorin kann für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen erfolgen, keine Haftung übernehmen.

Das eBook enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalt die Autorin keinen Einfluss hat. Deshalb kann diese für die fremden Inhalte auf diesen Seiten keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die Inhalte der Webseiten können nach einiger Zeit nach Veröffentlichung des Buches veralten oder nicht mehr existieren.

Cover: © by Katrin Luber
Lektorat: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Die verschiedenen Formen der Getreideunverträglichkeit

Als Veganerin, die sich auch noch mittlerweile getreidefrei ernährt, bin ich es inzwischen gewohnt, dass die Leute komisch gucken, wenn ich bestimmte Dinge ablehne mit dem Hinweis auf meine Ernährungsform. Viele Betroffene mit Getreideunverträglichkeiten sind es ebenfalls gewohnt, dass die Leute sie für eingebildete Kranke halten, die irgendwie „cool“ erscheinen wollen mit dem Hinweis, dass sie kein Getreide vertragen.

Wir sind übrigens nicht alleine: Der Profi-Tennisspieler Novak Djokovic stellte nach mehreren Zusammenbrüchen im Finale internationaler Turniere seine Ernährung auf glutenfrei um – danach war er quasi nicht mehr zu bremsen: Er gewann 2011 zehn Titel, drei Grand-Slam-Turniere und 43 aufeinanderfolgende Matches. Er spielte somit die erfolgreichste Saison, die jemals im Tennis gespielt wurde. Vorher plagten ihn Atemprobleme und Verletzungen.

Wir Betroffene wissen, dass wir uns das nicht einbilden, denn unser Körper sagt uns ziemlich deutlich, dass wir das mit den Brötchen vom Bäcker lieber lassen sollten. Aber Bücher wie Die Weizenwampe oder Dumm wie Brot haben zwar die Bevölkerung für das Thema sensibilisiert, aber eben auch verunsichert und gespalten. Ist da jetzt wirklich etwas dran an der Aussage, dass Weizen und andere Getreidearten uns dumm und fett machen?

Verwirrung und Unsicherheiten herrschen nicht nur bei der breiten Bevölkerung, auch Personen in Gesundheitsberufen, inklusive Ärzte und Fachärzte, sind mit diesen neuen Beschwerden zum größten Teil überfordert. Hier muss noch viel aufgeklärt werden und vor allem müssen Betroffene ernst genommen und nicht als Spinner mit Modekrankheiten abgetan werden. Viele Betroffene leiden lieber still und ernähren sich einfach glutenfrei, bevor sie den Gang zum Arzt wagen, aus Angst und Scham.

Hier muss sich noch viel tun, besonders bei den Hausärzten!

Denn noch immer sind in Deutschland etwa 80 bis 90 Prozent der Zöliakiepatienten nicht diagnostiziert, das heißt, der größte Teil isst nach wie vor Getreide, obwohl er das gar nicht dürfte. Auch hier herrscht noch viel Unwissenheit, denn die Symptome von Zöliakie sind nicht, wie viele Menschen denken, nur Bauchkrämpfe und Durchfälle, sondern eben auch diffuse Beschwerden, die weder Laien noch viele Ärzte einer nicht diagnostizierten Zöliakie anlasten würden.

Hier darf man allerdings den Ärzten keine Vorwürfe machen, denn die vorliegenden klinischen und wissenschaftlichen Befunde sind sehr komplex und vor allem sehr neu. Detlef Schuppan hat hierzu gemeinsam mit seiner Frau Kristin Gisbert-Schuppan im Springer Medizin Verlag ein sehr gutes Fachbuch veröffentlicht: *Tägliches Brot: Krank durch Weizen, Gluten und ATI*. Ich kann es sehr empfehlen, wenn man sich umfassend und vor allem objektiv informieren will, abseits von *Weizenwampe* und Co.

Gluten

Im Weizenkorn sind alle Stoffe vorhanden, die das Korn braucht, um zu Keimen und zu einer Pflanze heranzuwachsen. Ein wichtiger Baustein für das erfolgreiche Wachsen ist das Protein, und davon gibt es im Weizenkorn viele verschiedene. Die Proteine sind für alle Unverträglichkeiten verantwortlich und machen etwa acht bis 13 Prozent des trockenen Gewichtes eines Korns oder Mehls aus. Platzhirsch ist hier das Gluten, da es bis zu 90 Prozent Anteil am Protein hat. Es sorgt für die guten Eigenschaften bei der Verarbeitung und den guten Geschmack sowie für die Bindung des Wassers, Lockerheit und die Fähigkeit von Teig, richtig aufzugehen. In der glutenfreien Bäckerei muss man hier ein bisschen tricksen.

Gluten enthält zwei Aminosäuren, das Prolin und Glutamin, welche bei Zöliakiepatienten die Beschwerden verursachen. Die beiden sorgen dafür, dass unsere Verdauungssäfte das Gluten nicht richtig abbauen können, es bleiben etwa zehn Prozent im Darm zurück, in Form von Glutenpeptiden. Diese werden wie Nährstoffe von der Darmschleimhaut aufgenommen und beeinflussen die Immunzellen von Zöliakiepatienten. Hat ein Mensch keine Zöliakie, werden diese Stoffe einfach ausgeschieden.

Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI)

Ein Protein im Weizenkorn sind die Amylase-Trypsin-Inhibitoren, abgekürzt ATI. Sie bewirken, dass die Wirkung des Proteins Amylase gehemmt wird, die die Stärke in Glukose aufspaltet und für den Keimling nutzbar macht. Die ATI hemmen auch proteinspaltende Enzyme, hier die Proteasen mit trypsinähnlicher Aktivität.

Trypsin wird bei allen Säugetieren von der Bauchspeicheldrüse freigesetzt und fungiert als Verdauungsenzym im oberen Dünndarm. Die Amylase und Trypsin im menschlichen Verdauungstrakt werden durch die ATI nicht beeinflusst. Sie spielen ihr Potenzial an einer anderen Stelle aus und bewirken hier die ATI-Sensitivität, die häufig noch als Weizensensitivität bezeichnet wird. Da ATI aber in allen Getreidearten außer Hafer vorkommen, ist Weizensensitivität der falsche Ausdruck. Auch die derzeit so beliebten Getreidearten Emmer, Einkorn und Dinkel beinhalten ATI und sollten von Betroffenen gemieden werden.

Zöliakie

Die Zöliakie ist eine sehr schwere entzündliche Darmerkrankung, bei der der Dünndarm von Erkrankten auf Gluten mit einer Entzündung reagiert. Wird die Krankheit nicht behandelt, kann der Darm sogar die Fähigkeit verlieren, Nährstoffe aufzunehmen, was zu Mangelerscheinungen führen kann und diese wiederum zu chronischer Anämie, Osteoporose und Nervenschäden. Sind die Darmzotten geschädigt, kann es Monate oder Jahre dauern, bis sie sich wieder erholt haben. Allerdings geht es vielen Patienten schon nach zwei Wochen streng glutenfreier Ernährung wesentlich besser.

Viele Zöliakiepatienten haben eine genetische Veranlagung für gravierende Autoimmunerkrankungen wie Diabetes-Typ 1, rheumatische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis und autoimmune Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto oder Morbus Basedow, Sklerodermie, Morbus Behcet, Dermatitis herpetiformis und autoimmune Lebererkrankungen.

Wird bei diesen Krankheiten eine Zöliakie nicht entdeckt und behandelt,

erhöht sich das Risiko für Dünndarmtumoren und das intestinale T-Zell-Lymphom erheblich, nämlich um das 100-fache. Bei einer Dunkelziffer von bis zu 90 Prozent unentdeckten Betroffenen ist das bedenklich. Das Problem ist hier wie bereits erwähnt, dass viele Menschen bei Zöliakie erst mal an Bauchschmerzen und Durchfälle denken.

Bei Kindern ist es allerdings tatsächlich so, dass sich eine Zöliakie mit Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zeigt, oft in Kombination mit Wachstumsstörungen, Quengeligkeit und Untergewicht.

Bei kleinen Kindern aus Risikofamilien mit einem Elternteil mit der Diagnose Zöliakie oder Diabetes-Typ 1 könnte eine glutenfreie Ernährung den Ausbruch dieser Krankheiten verhindern oder hinauszögern.

Zöliakiepatienten haben für eine erfolgreiche Behandlung keine andere Wahl, als komplett auf alle Getreidearten zu verzichten. Anders als bei einer ATI-Sensitivität, bei der die Betroffenen zu 90 bis 95 Prozent auf Getreide verzichten müssen, darf hier nicht mal ein kleines Milligramm in den Magen gelangen. Schon bei 20 mg/1000 g Lebensmittel können Beschwerden auftreten. Haushalte mit einem an Zöliakie Erkrankten sollten so umgestellt werden, dass kein Risiko von Haushaltsgegenständen wie Toastern, Besteck, Töpfen oder Schneidebrettern, auf denen sich Reste von Getreide sammeln könnten, ausgehen kann.

Auf Fertigprodukte sowie viele verarbeitete Produkte sollte verzichtet werden, da in fast allen modernen Lebensmitteln Weizen verarbeitet wird. Die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V. hat die durchgestrichene Ähre als Zeichen eingeführt. Hier sind Patienten auf der sicheren Seite. Allerdings muss auch bei Haferflocken auf eine glutenfreie Kennzeichnung geachtet werden, da Hafer häufig mit den gleichen Maschinen wie Weizen geerntet oder weiterverarbeitet wird.

Weizenallergie

Die Weizenallergie ist eine klassische Allergie, bei der IgE-Antikörper gegen Weizenproteine im Blut nachweisbar sind. Hier sollten Betroffene auf Weizen verzichten.

ATI-Sensitivität (auch bezeichnet als Weizensensitivität)

Relativ neu ist die ATI-Sensitivität, die bisher eher unter den Begriffen Weizensensitivität oder Glutensensitivität bekannt ist. Ärzte sollten hier zuerst eine Zöliakie oder eine Weizenallergie ausschließen, ebenso eine atypische Weizenallergie oder eine Unverträglichkeit gegenüber FOD-MAPs.

In den letzten Jahren sind Mediziner immer häufiger mit Patienten konfrontiert worden, die Weizen nicht vertragen, sodass vor etwa zehn Jahren ein Expertengremium gebildet wurde, dass sich schon mehrfach zu Konferenzen getroffen hat. Bei den Treffen wurden Leitlinien entwickelt hinsichtlich der Definition dieser Erkrankung.

Bei einer Weizensensitivität handelt es sich um eine entzündliche Reaktion des Darms auf die Zufuhr von Weizen. Beschwerden treten innerhalb von wenigen Stunden oder innerhalb von ein bis zwei Tagen auf, verschwinden allerdings auch genauso schnell wieder, wenn auf Getreide verzichtet wird.

Da es sich um eine Reaktion des angeborenen Immunsystems handelt, ist die Weizensensitivität einer Weizenallergie oder Zöliakie verwandt, da diese durch das adaptive, während des Lebens erworbene Immunsystem ausgelöst und durch die T-Zellen vermittelt werden. Neben Darmbeschwerden gehören zur Erkrankung auch unspezifische Allgemeinsymptome wie Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen sowie Kopf-, Glieder und Muskelschmerzen.

Was ist nun so anders bei einer ATI-Sensitivität?

Bei dieser Erkrankung wird das angeborene Immunsystem in den den Darm umgebenden Lymphknoten wesentlich stärker aktiviert als im Darm selbst. Die durch ATI im Darm aktivierten angeborenen Immunzellen verlassen den Darm, wandern in die Lymphknoten und wirken auf die T-Zellen. Diese T-Zellen stammen nach der Theorie von Schuppan aus den Organen, die von chronischen Entzündungen betroffen sind und diese am Leben halten.

So bei multipler Sklerose im zentralen Nervensystem oder bei Rheuma in den Gelenken und chronischen Darmerkrankungen.

Durch den Kontakt mit ATI werden diese Zellen noch aggressiver und verstärken somit die Beschwerden. So erklärt sich auch, dass bei dieser Erkrankung im Darm keine entzündliche Aktivität gemessen werden kann.

Wie bereits erwähnt, hilft hier nur eine glutenfreie Ernährung, dass heißt alle Getreidearten außer Hafer meiden, auch Emmer, Einkorn und Dinkel.