



Gluten-Unverträglichkeit

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Gluten?	2
2	Unterscheidung verschiedener Formen	3
2.1	Angeborene Zöliakie	3
2.2	Silente Zöliakie	3
2.3	Latente Zöliakie	4
2.4	Atypische oder oligosymptomatisch Zöliakie	4
2.5	Glutenintoleranz/sensitivität	4
2.6	Erworbene Zöliakie durch Medikamente	5
3	Glutenfreie Ernährung	7
3.1	Wie genau muss man vermeiden?	7
3.2	Was kann man essen?	7
3.2.1	Getreideprodukte:	8
3.2.2	Brot	8
3.2.3	Sättigungsbeilagen.....	8
3.2.4	Tierisches Eiweiß	8
3.2.5	Pflanzliches Eiweiß	9
3.2.6	Obst	9
3.2.7	Gemüse	9
3.2.8	Fertigprodukte	10
3.2.9	Süßspeisen	10
3.2.10	Getränke	10
4	Behandlungsmöglichkeiten	11
5	Weizenunverträglichkeit	12
5.1	Symptome	12
5.2	Diagnose	12
5.3	Therapie	12



1 Was ist Gluten?

Gluten (= Klebereiweiß) ist der Überbegriff für alle Eiweißfraktionen in Getreidesorten, die Klebereiweiße enthalten. Das Klebereiweiß des Weizens heißt Gliadin.¹

Durch Züchtungen ist der Gliadin-Anteil im Weizen in den letzten Jahren stark angestiegen. Weizen hat den höchsten Glutenanteil aller Getreidesorten. Gluten macht das Brot locker und trotzdem schnittfähig. Leider birgt es ein hohes allergisches bzw. Unverträglichkeits-Potenzial, besonders, weil die meisten Menschen in unserem Kulturkreis Produkte mit Gluten mehrmals täglich zu sich nehmen.

Manchmal können die Verdauungsenzyme, die Gluten aufspalten sollten, nur unzureichend gebildet werden. Es kommt dann zu verlängerter Lagerung der angeauten Nahrung im Darm bis hin zu entzündlichen Prozessen. Das verursacht nicht immer klare Symptome, wie z.B. Schmerzen. In der Folge entstehen Gärungsbakterien und unverdaute Eiweiße, die ins Blut gelangen und dadurch das Immunsystem alarmieren. Das ist der Entstehungsweg von Allergien.

Bei der Glutenunverträglichkeit sind folgende Getreidesorten betroffen: Weizen, Roggen, Dinkel, Kamut, Gerste, Hafer, Grünkern, Ein- und Zweikorn (Emmer) und alle daraus hergestellten Produkte.

¹ das Gluten des Roggens nennt sich Secalin und das des Hafers Hordein



2 Unterscheidung verschiedener Formen

2.1 Angeborene Zöliakie

Die schwerste Form ist die angeborene Zöliakie (auch Sprue genannt), eine Autoimmunerkrankung, bei der das Kleinkind kurz nach dem ersten Kontakt mit Gluten heftige Symptome entwickelt. Dazu gehören

- Durchfälle, bis hin zu blutigen Stühlen
- Bauchweh
- Darmkrämpfe
- schwere Mangelerscheinungen mit Gedeihstörungen.
- Apathie

Aufgrund der Symptomatik wird diese Form der Zöliakie aber meistens schnell diagnostiziert. Ein Bluttest gibt erste Hinweise. Die folgende Dünndarmschleimhautbiopsie zeigt die veränderten Dünndarmzotten, die Nährstoffe nicht mehr ausreichend aufnehmen können.

In diesem schweren Fall ist 100%iger Verzicht auf jegliche glutenhaltige Nahrungsmittel lebenslang notwendig. Die Dünndarmschleimhaut erholt sich nach längerer Zeit wieder.

2.2 Silente Zöliakie

Eine andere Form der Zöliakie ist die silente Zöliakie. Sie wird aufgrund fehlender oder schwer zuzuordnender Symptomatik oft erst im späteren Alter durch Zufall entdeckt. Es sind Antikörper² auf Gliadin nachweisbar (d.h. der Körper hat eine Allergie entwickelt) und die Dünndarmschleimhaut ist verändert.

Auch wenn die Symptome oft kaum spürbar sind, treten meistens Verbesserungen des Befindens auf, wenn Gluten vermieden wird.

² Antikörper (= Immunglobuline) sind Proteine (Eiweiße) die beim Menschen als Reaktion auf bestimmte Stoffe, die das Immunsystem als feindlich ansieht, gebildet werden. Die eindringenden Fremdeiweiße nennt man Antigene. Antikörper werden von einer Klasse weißer Blutzellen, den sog. B-Lymphozyten, produziert.



2.3 Latente Zöliakie

Die latente Zöliakie zeigt einen positiven Bluttest, aber keine sichtbaren Veränderungen der Dünndarmschleimhaut. Bei fortlaufendem Verzehr von Gluten kann sich eine spürbare Sensitivität entwickeln. Es können auch Veränderungen des lymphatischen Darmgewebes auftreten, die sich manchmal zu einem Lymphom weiter entwickeln.

Auch hier besteht die Behandlung in der Schulmedizin in vollständiger Karenz von allen glutenhaltigen Nahrungsmitteln.

2.4 Atypische oder oligosymptomatisch Zöliakie

Diese Art der Zöliakie ist eine weitere, schwer diagnostizierbare Erscheinungsform, da die Symptome keine eindeutigen Hinweise auf eine Erkrankung des Verdauungssystems geben. Folgende Symptome können Hinweise auf diese Zöliakie-Form sein:

- Anämie durch Nährstoffmängel
- Verstopfung
- Zahnschmelzdefekte
- Kleinwuchs
- Knochen- und Gelenksschmerzen
- Haarausfall
- Entwicklungsstörungen (geistig und körperlich)
- Hepatitis
- Aphten und Entzündungen im Mundschleimhautbereich.

Der Blut- und Dünndarmschleimhauttest ist positiv, die schulmedizinische Behandlung besteht in der Vermeidung.

2.5 Glutenintoleranz/sensitivität

Diese Form kann in jedem Alter von heute auf morgen auftreten. Die Symptome sind ähnlich, aber meistens weniger schwerwiegend als bei der Zöliakie. Sie zeigen sich überwiegend im Magen-Darm-Trakt durch

- Bauchschmerzen



- Völlegefühl
- Durchfall
- Blähungen
- Übelkeit

und werden oft „chronischer Reizdarm“ genannt. Es kommt aber auch zu

- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Konzentrationsproblemen
- Taubheit und Kribbeln in den Gliedmaßen

Die Symptome können nach längerer Vermeidung auch wieder verschwinden.

Man kann die Glutenunverträglichkeit schulmedizinisch nicht erfassen, da weder Antikörperbildung noch Abnormalitäten der Dünndarmschleimhaut sichtbar sind. Bei Verdacht wird empfohlen, einen Weglassversuch durchzuführen. Wenn eine Sensitivität auf Gluten vorliegt, dann bessern sich die Symptome in kurzer Zeit (Tage bis wenige Wochen).

2.6 Erworbene Zöliakie durch Medikamente

Blutdruckmittel mit dem Wirkstoff Olmesartan³ rufen bei einigen Personen nach kurzer bis längerer Einnahmezeit eine Zöliakie (Sprue) hervor, die bis hin zur vollständigen Rückbildung der Dünndarmzotten gehen kann. Die Betroffenen entwickelten schwere Diarrhoe und massive Gewichtsverluste.⁴ In der Studie konnten die Symptome nicht zum Verschwinden gebracht werden, wenn eine glutenfreie Diät die einzige Maßnahme war. Nur durch das Absetzen des Medikamentes gingen alle Symptome zurück und die Dünndarmschleimhaut heilte wieder aus.

Der **kinesiologische Test** eignet sich,

³ Handelsnamen: Amelior / Amelior HCT, Belsar / Belsar Plus Mencord / Mencord Plus, Olmetec / Olmetec Plu, Sevika / Sevika HCT

⁴ <http://www.akdae.de/Arzneimittelsicherheit/Bekanntgaben/Archiv/2013/20130902.html>



Der kinesiologische Muskeltest ist ebenfalls eine gute Möglichkeit, um jede der angeführten Zöliakie-Formen bzw. Glutenunverträglichkeit zu erkennen. Besonders effektiv ist dieser Test aber bei der schulmedizinisch nicht nachweisbaren Form der Glutensensitivität.

Da bei diesem Test schon energetische Ungleichgewichte gefunden werden können, zeigt er manchmal auch schon an, bevor der Betroffene wirklich Symptome entwickelt. Die Ungleichgewichte im Energiekörper des Menschen gehen denen im physischen Körper nämlich voraus.



3 Glutenfreie Ernährung

Bei der Glutenunverträglichkeit sind folgende Getreidesorten betroffen: Weizen, Roggen, Dinkel, Kamut, Gerste, Hafer, Grünkern, Ein- und Zweikorn (Emmer) und alle daraus hergestellten Produkte.

Diese müssen vermieden werden.

3.1 Wie genau muss man vermeiden?

Wenn eine der og. schulmedizinisch diagnostizierten Formen der Zöliakie vorliegt, geht es wirklich um 100%ige Vermeidung. Jeder „Ausrutscher“ bewirkt eine erneute Bildung von Antikörpern und in schweren Fällen eine sofort spürbare Schädigung der Dünndarmschleimhaut.

Diese Formen der Zöliakie bestehen meistens lebenslang. Evtl. können sie durch Behandlungen aus dem alternativmedizinischen Bereich gemindert werden. (s. Kap. 4)

Wenn Antikörper, aber keine Dünndarmschleimhautschädigung nachweisbar sind, sollten alle Glutenprodukte trotzdem über Monate, besser 1-2 Jahre vollständig gemieden werden. So kann das Immunsystem die Fehlsteuerung wieder verlernen. Auch hier bewirkt ein Diätfehler, dass sich neue Antikörper bilden und das Immunsystem an die Fehlsteuerung erinnert wird.

Nach ausreichender Karenz können erste Versuche gemacht werden, ob kleine Mengen Gluten wieder vertragen werden. Sollten sich nach einigen Wochen wieder Antikörper zeigen, dann ist weitere Diät anzuraten.

Bei der erworbenen Glutenunverträglichkeit/sensitivität ohne schulmedizinischen Nachweis kann nach einiger Zeit und entsprechender Behandlung (s. Kap. 4) meistens eine mengenabhängige Verträglichkeit wieder hergestellt werden.

3.2 Was kann man essen?

Vorauszuschicken ist, dass bekannte oder getestete Allergien/Unverträglichkeiten auf Lebensmittel immer berücksichtigt werden sollten. Sie werden individuell bestimmt und vermieden. Wenn in den unten genannten bei Glutenintoleranz eigentlich verträglichen Lebensmitteln einige dabei sind, die Sie persönlich nicht vertragen, dann müssen Sie diese natürlich auch weglassen.



3.2.1 Getreideprodukte:

Alle glutenfreien Sorten wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Sago

3.2.2 Brot

Nur glutenfrei, es zerfällt leicht. Sie bekommen es fertig in Bioläden, den größeren Supermärkten und dm-Filialen.

Bei Glutenunverträglichkeit lohnt sich die Anschaffung einer Brotbackmaschine, da das fertige Brot ziemlich teuer ist. Es gibt spezielle Brotbackmischungen, die meistens mit Trockengerst (Trockenhefe) angesetzt werden. Man muss alle Zutaten zusammen mischen, den Rest macht der Backautomat. Ein solches Brot vorzubereiten dauert keine 5 Minuten.

Wenn man auch Germ nicht verträgt, gibt es einige wenige Mischungen mit Natursauerteig. Man kann in diesem Fall das Brot auch auf herkömmlichen Weg mit Sauerteig ansetzen, gehen lassen und im Backofen fertigstellen. Das ist allerdings aufwändiger als mit der Brotbackmaschine

Selbst gebackenes Brot schmeckt besser als die Fertigprodukte, die teuer sind und leider auch Konservierungsstoffe enthalten.

Da das Klebereiweiß fehlt, ist die Brotkonsistenz weniger locker als gewohnt, es ist oft krümelig und zerfällt auch manchmal. Es wird außerdem ziemlich schnell hart. Tipp: Vor dem Verzehr toasten, dann schmeckt auch älteres Brot wieder gut.

3.2.3 Sättigungsbeilagen

Nudeln (glutenfreie aus Reis, Mais, Hirse, Quinoa), Reis, Kartoffeln, Mais, Bohnen, Linsen, Getreideprodukte (s.o.) sind geeignet.

3.2.4 Tierisches Eiweiß

Dazu gehören Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Wenn keine individuellen Unverträglichkeiten vorliegen, können diese Nahrungsmittel in jeder Form gegessen werden.

Bei Milchprodukten raten wir, diese sorgsam austesten zu lassen. Oft gibt es bei Glutenunverträglichkeit auch eine Laktose- und/oder Milcheiweißintoleranz. Dann



müssen die entsprechenden Lebensmittel auch vermieden oder eingeschränkt werden.

3.2.5 Pflanzliches Eiweiß

Dazu gehören Sojaprotein, Bohnen, Nüsse und diverse Keime und Sprossen. Sie können bei individueller Verträglichkeit verwendet und in jeder Form verzehrt werden.

3.2.6 Obst

Bei Obst gibt es i.A. keine Beschränkungen. Leider nimmt aber die Fruktoseintoleranz (Fruchtzuckerunverträglichkeit) in der Bevölkerung zu, da vielen Fertigprodukten größere Mengen von Fruktose zugesetzt werden. Bei Magen-Darm-Beschwerden und Glutenintoleranz ist Fruktoseunverträglichkeit ein häufiger Co-Faktor. Da Fruktoseunverträglichkeit aber mengenabhängig ist, d.h. bei kleineren Mengen oft keine Symptome auftreten, bei größeren Mengen aber schon, empfehlen wir, die Obstmengen zugunsten von mehr Gemüse sicherheitshalber niedrig zu halten. Ein weiterer Vorteil ist eine bessere Konstanz des Blutzuckerspiegels. Durch den hohen Zuckergehalt von Obst kommt es im Blutzuckerspiegel manchmal zu starken Schwankungen und darauf folgendem Blutzuckerabfall. Bei empfindlichen Personen kann die Unterzuckerung unangenehme Symptome (Schwindel, Gereiztheit, Übelkeit, Kreislaufbeschwerden) auslösen.

Beeren enthalten wenig Fruktose, gedünstetes Obst mit etwas Traubenzucker ebenfalls. Trockenfrüchte sind starke Fruktoselieferanten, ebenso Äpfel, Pfirsiche, Zwetschgen. Im Internet findet Sie diverse Tabellen mit dem Fruktosegehalt von Lebensmitteln.

3.2.7 Gemüse

Gemüse ist in jeder Form (frisch + gekocht, gegrillt, gebraten, gedünstet) erlaubt und erwünscht. Es sollte als Hauptbestandteil der Mahlzeiten und nicht nur als Beilage betrachtet und verwendet werden.

Das oben angesprochene Thema Fruktoseintoleranz gilt im beschränkten Maß auch für einige Gemüsesorten. Diese können ebenfalls größere Mengen von



Fruchtzucker enthalten und bei Toleranzproblemen Schwierigkeiten verursachen. Bitte berücksichtigen Sie das bei der Auswahl Ihrer Nahrungsmittel.

3.2.8 Fertigprodukte

Diese sollten Sie vermeiden, sie enthalten fast immer Gluten. Wenn Sie Fertigprodukte verwenden, müssen sie ausgewiesen glutenfrei sein (Bioläden, gut sortierte Supermärkte, dm).

3.2.9 Süßspeisen

Sie finden im Internet sehr gute Rezepte für glutenfreie Kuchen und Kekse. Unser Tipp: reduzieren Sie die angegebenen Zuckermengen, denn sie sind meistens sehr hoch, oder ersetzen Sie sie durch Xylit (Birkenzucker) oder Stevia.

Fertigprodukte sind ebenfalls erhältlich, enthalten aber oft Konservierungsstoffe. Prinzipiell sollte der Verzehr von Zucker in Grenzen gehalten werden, da er im Darm Probleme macht (Gärung, Fäulnis, Verbrauch wichtiger Nährstoffen).

3.2.10 Getränke

Getränke enthalten i.a. kein Gluten, Bier allerdings schon, da es aus Gerste hergestellt wird. Es gibt alternative glutenfreie Biersorten, z.B. aus Hanf oder Hirse. Bei höherprozentigen alkoholischen Getränken aus Getreide, wie z.B. Whiskey, ist durch den Herstellungsprozess das Gluten bereits entfernt. (Das ist keine Aufforderung zum erhöhten Konsum!)



4 Behandlungsmöglichkeiten

In der Schulmedizin gilt Zöliakie als unheilbar. Die einzige vorgeschlagene Strategie ist die Vermeidung des schädlichen Glutens.

Die Alternativmedizin hat hier einen anderen Ansatz. Sie geht davon aus, dass die Ungleichgewichte und Fehlreaktionen des Immunsystems und besonders der Darmschleimhaut durchaus beeinflussbar sind.

Durch entsprechende Maßnahmen wie z.B. eine Darmsanierung mit Unterstützung von Darmschleimhaut heilenden Nährstoffen und probiotischen Keimen kann sich viel zum Besseren verändern und sogar vollständig heilen.

Bei der erworbenen Form der Zöliakie sprechen viele Therapieerfolge dafür, dass sie rückgängig gemacht werden kann.

Ob die angeborene und in der frühen Kindheit aufgetretene Zöliakie heilbar ist, kann auch die Alternativmedizin nicht sagen. Wenn man aber die Erkenntnisse der jüngsten Genforschung einbezieht, weiß man, dass das Ein- und Ausschalten von Genen vom Epigenom⁵ abhängt. Das Epigenom wird von endogenen⁶ und exogenen⁷ Faktoren gesteuert. Wenn das „Zöliakie-Gen“ nur von einem Elternteil stammt, wäre es folglich auch möglich, dass durch entsprechende therapeutische Maßnahmen das gesunde Gen des anderen Elternteils eingeschaltet wird. Damit müsste eine angeborene Zöliakie rein theoretisch auch symptomfrei werden können.

Unser Vorschlag: Wenden Sie sich an eine in der Darmsanierung erfahrene ÄrztIn oder TherapeutIn und lassen Sie sich die psychischen Hintergründe der Unverträglichkeit ebenfalls anschauen.

Die KinesiologInnen des Teams Dr. Klinghardt® (www.team-drklinghardt.at) sind in diesem Themenbereich speziell ausgebildet.

⁵ Epigenom: damit werden Proteine bezeichnet, die sich um die Gene herum anordnen. Sie sind dafür verantwortlich, ob das mütterliche oder das väterliche Gen aktiviert wird. Das Epigenom ist von Umweltfaktoren, aber auch von dem Körper zugehörigen Faktoren beeinflussbar.

⁶ endogen: von innen kommend, d.h. z.B. von im Körper vorhandenen Keimen, Stoffwechselreaktionen, psychischen Faktoren usw. verursacht

⁷ exogen: von außen kommend, z.B. Umwelttoxine, Schwermetalle, Elektrosmog



5 Weizenunverträglichkeit

Die reine Weizenunverträglichkeit kommt auch häufig vor. Da Weizen von allen glutenhaltigen Getreidesorten das meiste Klebereiweiß enthält, kann bei einer beginnenden Unverträglichkeit auf Gluten zuerst nur der Weizen betroffen sein.

Eine andere Ursache ist, dass die meisten täglich verzehrten Produkte in unserer Gesellschaft auf Weizen basieren.

5.1 Symptome

Können die gleichen wie bei der Glutenunverträglichkeit sein, meistens zeigen sie sich aber weniger heftig. Die Dünndarmschleimhaut bleibt i.A. unverletzt, leichte Entzündungen können aber auch hier entstehen.

5.2 Diagnose

Wie schon oben für das Gluten beschrieben kann man auch Antikörper auf Weizen finden oder aber durch einen kinesiologischen Test eine Unverträglichkeit erkennen.

5.3 Therapie

Es gelten die gleichen Vorschläge wie bei der Glutenunverträglichkeit. Allerdings steigt die Auswahl an Getreiden. Bei alleiniger Weizenunverträglichkeit können Dinkel, Roggen, Kamut, Gerste, Roggen und Emmer gegessen werden. In Bioläden und gut sortierten Supermärkten finden Sie Brote und andere Getreideprodukte, die weizenfrei sind.

Die einzelnen glutenhaltigen Getreidearten sollten aber sorgfältig über den kinesiologischen Muskeltest ausgetestet werden. Es kommt auch vor, dass neben Weizen noch Roggen unverträglich ist, aber alles andere geht. Wenn Klienten z.B. überwiegend Dinkelprodukte essen, kann auch das zu viel sein und unverträglich werden.

Abwechslung in der Ernährung ist ein wichtiger Grundsatz, um die Entstehung von Unverträglichkeiten zu verhindern.