



## **Zöliakie - Gluten-/Weizensensitivität - Reizdarm**

Immer mehr Menschen verzichten auf glutenhaltige Lebensmittel, da sie mit unterschiedlichen Beschwerden auf Gluten reagieren. Gluten ist das Klebereiweiss, welches natürlicherweise in bestimmten Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Gerste, Roggen enthalten ist.

Aber wie unterscheiden sich die verschiedenen Glutenunverträglichkeiten?  
Hier eine kurze Übersicht:

### **Die Zöliakie...**

ist eine Autoimmunerkrankung. Die Aufnahme von Gluten führt bei Menschen mit entsprechender genetischer Disposition (Veranlagung) zu einer chronischen Entzündung und Rückbildung der Dünndarmzotten. Typische Symptome sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle. Vielfach betreffen die Beschwerden aber nicht den Magen-Darm-Trakt, weshalb die Zöliakie vor allem im Erwachsenenalter eher zufällig entdeckt wird. Zöliakie Betroffene müssen eine strikte glutenfreie Ernährung lebensbegleitend einhalten, auch minimalste Mengen von Gluten sind zu meiden.

### **Die Glutensensitivität bzw. Weizensensitivität...**

ist eine Überempfindlichkeit auf Gluten oder bestimmte Weizeninhaltsstoffe, wobei eine Zöliakie oder Weizenallergie mittels Diagnose ausgeschlossen wird. Bei einer Gluten- bzw. Weizensensitivität können Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erbrechen, Verdauungsbeschwerden, Muskelschmerzen und viele andere Symptome auftreten. Wird über eine bestimmte Zeitdauer glutenfrei gegessen, klingen die Beschwerden wieder ab.

### **Das Reizdarmsyndrom...**

ist eine sehr häufige Erkrankung des Magen-Darmtrakts, die rund 15% der Menschen betrifft. Typische Symptome eines Reizdarms sind Blähungen, Durchfälle, Verstopfung und Bauchschmerzen. Betroffene sind in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt. Die Diagnose erfolgt im Ausschlussverfahren, d.h. eine Zöliakie und eine Gluten-/Weizensensitivität sowie weitere Unverträglichkeiten müssen ausgeschlossen sein. Als vielversprechende Ernährung hat sich das FODMAP-Konzept erwiesen.

Weitere Informationen unter: [www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch)

Stand: August 2018