



Was ist eine Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität?

Wenn jemand auf glutenhaltige Nahrungsmittel (insbesondere Weizen) empfindlich reagiert und ähnliche Symptome hat wie bei einer Zöliakie, also unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfällen leidet oder mit Symptomen zu kämpfen hat, die nicht den Magen-Darm betreffen, aber häufig bei Zöliakie-Betroffenen erkennbar sind, spricht man von einer «Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität». Im Gegensatz zur eindeutig diagnostizierbaren Zöliakie finden sich jedoch weder die für Zöliakie typischen Antikörper im Blut noch Veränderungen der Dünndarmschleimhaut.

Zum heutigen Zeitpunkt gibt es keine verlässlichen messbaren Laborwerte, die eine eindeutige Diagnose der Glutensensitivität ermöglichen. Die Diagnose erfolgt deshalb im Ausschlussverfahren. Das bedeutet, wenn eine Zöliakie und eine Weizenallergie mittels Diagnose ausgeschlossen sind und sich die Symptome mit einer glutenfreien Ernährung deutlich verbessern, ist eine Glutensensitivität wahrscheinlich.

Dieses Krankheitsbild ist aber noch nicht klar definiert. Es scheint, dass nicht nur Gluten selbst, sondern auch grosse Mengen fermentierbarer Ballaststoffe oder andere Inhaltsstoffe wie Milch- und Fruchtzucker sowie die Zusammensetzung der Darmbakterien eine Rolle spielen könnten. Ebenso weiss man heute noch nicht, ob glutensensitive Menschen langfristig mit gesundheitlichen Konsequenzen rechnen müssen, wenn sie weiterhin glutenhaltig essen. In jedem Fall sollte man die Beschwerden ärztlich sorgfältig abklären lassen, bevor man Glutenhaltiges in der Ernährung einfach weglässt.

Auszug aus: „[Glutenfrei kochen und backen – ein praktischer Ratgeber mit 150 Rezepten bei Zöliakie](#)“, Carine Buhmann, AT Verlag, 5. aktualisierte und ergänzte Neuauflage, 2015

Reizdarmsyndrom?

Im Zusammenhang mit der Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität und/oder Unverträglichkeit auf Weizen kommt dem Thema *Reizdarm* immer mehr Bedeutung zu. Eine nicht zu unterschätzende Anzahl Menschen mit Symptomen eines Reizdarmsyndroms reagieren auf Gluten, obwohl bei ihnen keine Zöliakie mittels ärztlicher Abklärung (Antikörpertest und/oder Dünndarm-Biopsie) feststellbar ist. Aber auch eine schlechte Verwertung von Fruchtzucker (Fruktose-Malabsorption) und eine Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktose-Intoleranz) sind häufig.

Seit einigen Jahren gibt es eine sehr erfolgsversprechende Ernährungstherapie, das so genannte *FODMAP-Konzept*.

Lesen Sie mehr dazu auf meiner Webseite www.fodmap-konzept.ch und über mein neues Kochbuch „[Das FODMAP-Konzept – leichte Küche bei Reizdarm](#)“.

Stand: Juni 2016 /CB