

## Was versteht man unter Zöliakie?

Bei immer mehr Menschen wird eine **Glutenunverträglichkeit** diagnostiziert. Aber was für eine Krankheit steckt eigentlich hinter dem Namen Zöliakie? Von Zöliakie spricht man, wenn eine **chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut** vorliegt, die aus der **Unverträglichkeit gegen Gluten, einem Klebereiweiß**, resultiert. **Gluten kommt sowohl in modernen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern und Triticale vor als auch in älteren Getreidesorten wie Einkorn, Emmer (Zweikorn), Urkorn, Kamut und in anderen Weizenabkömmlingen.**

**Hafer ist dabei ein Sonderfall**, weil einige Studien nahelegen, dass nicht kontaminierter Hafer, also Hafer, der nicht durch andere Getreidesorten verunreinigt ist, von den meisten Zöliakie-Betroffenen vertragen wird. Allerdings reagiert eine gewisse Anzahl von Zöliakie-Betroffenen offenbar auch auf Hafer negativ. Selbst der „Wissenschaftliche Beirat“ der „Deutschen Zöliakie Gesellschaft“ (DZG) will daher zum Spezialfall Hafer keine eindeutige Empfehlung geben – er stimmt nur einer **kontrollierten Zuführung von bis zu 50 g pro Tag unter strenger ärztlicher Aufsicht zu.**

## Mischform zwischen Allergie und Autoimmunkrankheit

Bei Zöliakie handelt es sich um **eine Mischform zwischen Allergie und Autoimmunkrankheit**. Bei Zöliakie-Betroffenen **betrachtet das Immunsystem fälschlicherweise Bestandteile des harmlosen Klebereiweißes Gluten als etwas Feindliches und produziert Antikörper dagegen** – eine typisch allergische Reaktion. Allerdings richten sich die Antikörper **nicht nur gegen die betreffenden Proteine, sondern greifen auch körpereigene Strukturen an** – der gleiche Vorgang wie bei einer Autoimmunkrankheit.

## Ursachen

**Primär werden genetische Ursachen** für eine Zöliakie / Glutenunverträglichkeit verantwortlich gemacht, da Eltern, Kinder und Geschwister von Zöliakie-Patienten häufig ebenfalls betroffen sind. Zudem wurden einige **Gene identifiziert, die sogenannten Histokompatibilitätsantigene (HLA), die bei allen Betroffenen vorhanden sind**. Allerdings tragen ca. 25 Prozent der Bevölkerung diese Gene in sich und nur ein Bruchteil davon erkrankt an Zöliakie im Verlauf seines Lebens. Daher geht man davon aus, dass noch andere Faktoren für eine Glutenunverträglichkeit verantwortlich sind: **Im Verdacht sind u.a. bisher unbekannte Gene, Infektionen, z. B. mit dem Pilz Candida albicans, Alkoholkonsum und Stress, aber auch die Dauer der Stillzeit im Säuglingsalter.**

## Häufigkeit

**Wie groß der Anteil** an der Bevölkerung ist, der letztendlich unter einer Glutenunverträglichkeit leidet, **kann nur schwer abgeschätzt werden**. Denn auf welche Zahl von Zöliakie-Betroffenen man kommt, hängt nicht nur davon ab, in welchem Land man die Erhebung vornimmt, sondern auch, ob man für die Statistik nur die diagnostizierten Fälle heranzieht oder mithilfe von Screeningtests die Verbreitung von Zöliakie in der Bevölkerung zu bestimmen versucht. Wenn man Screeninguntersuchungen als Ausgangslage der Schätzung nimmt, kommt man auf einen Anteil an der Gesamtbevölkerung von etwa 1:500 in Deutschland – nur jeder dritte Fall ist dabei diagnostiziert, was für eine hohe Dunkelziffer spricht.

## Was ist Sprue?

**Als (einheimische) Sprue (gesprochen „Spruh“) bezeichnete man früher die Zöliakie, die erst im Erwachsenenalter auftritt**. Da aber heute Zöliakie Neuerkrankungen in allen Altersstufen diagnostiziert werden, scheint diese Unterscheidung nicht mehr sinnvoll. **Heute verwendet man die Begriffe Zöliakie und einheimische Sprue als Synonyme.**

## Symptome

Die Symptome einer Zöliakie **können von Mensch zu Mensch stark variieren**, sind also sehr uneinheitlich. **In vielen Fällen löst eine Zöliakie sogar überhaupt keine Symptome aus**. Häufig sind die Symptome einer Glutenunverträglichkeit zudem nicht klar zuordenbar, sodass die diagnostizierten Fälle nur die Spitze des Eisbergs darstellen. Wenn Immunreaktionen (wie z. B. Bildung von Antikörpern) zu beobachten sind, aber keine Veränderungen der Dünndarmschleimhaut nachgewiesen werden kann, dann spricht man von einer „stillen“ oder auch „potenziellen“ Zöliakie.

Bei der **klassischen Zöliakie** kommt es dagegen zu einer **Rückbildung der Dünndarmzotten** und in Folge in der Regel auch zu einer **Verschlechterung der Nährstoffaufnahme** mit Zeichen einer **Mangelernährung**. **Hier hilft dann nur noch eine glutenfreie Ernährung**, durch die sich die Symptome in den allermeisten Fällen auch wieder verbessern lassen.

### **Symptome bei Kindern**

- ⇒ Wachstumsstörungen
- ⇒ Blähbauch, Bauchschmerzen
- ⇒ Erbrechen, Durchfälle, Verstopfung, Fettstuhl
- ⇒ Appetitlosigkeit
- ⇒ Blässe, fahle Haut, Muskelschwäche, Müdigkeit (möglicherweise durch Eisenmangel ausgelöst)
- ⇒ Weinerlichkeit, Lustlosigkeit
- ⇒ Entzündete, geschwollene Zunge (Glossitis)
- ⇒ Folsäure, Vitamin D, Vitamin A, Vitamin E und Vitamin K-Mangel

### **Bei älteren Kindern können zudem auftreten:**

- ⇒ Knochenschmerzen, Gelenkentzündungen, häufige Knochenbrüche
- ⇒ Zahnschmelzdefekte
- ⇒ Schulische Leistungsschwäche, Reizbarkeit
- ⇒ verzögerte Pubertät

### **Zöliakie Symptome bei Erwachsenen**

- ⇒ Durchfall, wechselnde Stühle, Blähungen, Völlegefühl
- ⇒ Bauchkrämpfe, Übelkeit, Brechreiz, Appetitlosigkeit oder ständiges Hungergefühl
- ⇒ Gewichtsverlust, Muskelschwäche, Knochenschmerzen
- ⇒ Müdigkeit, Schwächegefühl, Migräne, ständiges Kribbeln
- ⇒ Nervosität, Schlafstörungen Konzentrationsprobleme
- ⇒ Depressionen, Angstzustände, Epilepsien
- ⇒ Osteoporose, Osteomalazie
- ⇒ Eisenmangelanämie, Eiweißmangel, Vitaminmangel
- ⇒ bei Frauen zudem: Zyklusstörungen, frühe Menopause, erhöhtes Risiko von Fehlgeburten
- ⇒ bei beiden Geschlechtern: verminderte Fruchtbarkeit

### **Ablauf einer „klassischen Zöliakie“**

Bei gesunden Menschen vergrößern sogenannte Zotten, etwa 0,5 bis 1,5 mm große Auffaltungen, die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut. Sie sorgen dafür, dass die Nahrungsbestandteile auch vollständig durch das Blut aufgenommen werden können. **Bei einer Zöliakie-Erkrankung werden diese Zotten geschädigt, in schwereren Fällen bilden sie sich sogar vollständig zurück.** Das hat zur Folge, dass die **Resorptionsfläche der Dünndarmschleimhaut deutlich reduziert** wird und daher **Nährstoffe nur noch im unzureichenden Maß aufgenommen** werden können. Typisch für den Krankheitsverlauf sind daher auch **Mangelerscheinungen**, die bis zur **vollkommenen Auszehrung** gehen können.

### **Risikogruppen**

In bestimmten Risikogruppen tritt die Zöliakie deutlich häufiger auf als in der Normalbevölkerung, Gerade weil die Zöliakie eine so unspezifische Symptomatik besitzt und daher oft unentdeckt bleibt, sollte in diesen Fällen besonderes Augenmerk darauf gerichtet werden, ob nicht eine Glutenunverträglichkeit vorliegt. Besondere Aufmerksamkeit ist angebracht bei:

- ⇒ Verwandten ersten Grades
- ⇒ Typ 1 Diabetes
- ⇒ selektiven IgA-Mangel
- ⇒ Minderwuchs
- ⇒ Down-Syndrom (Trisomie 21), Ullrich-Turner-Syndrom, Williams-Beuren-Syndrom
- ⇒ autoimmunen Schilddrüsenerkrankungen (Hashimoto-Thyreoiditis, Morbus Basedow)
- ⇒ Dermatitis herpetiformis Dühring
- ⇒ Sjögren-Syndrom
- ⇒ Vitiligo
- ⇒ Minderwuchs
- ⇒ Erhöhter Abortrate
- ⇒ Osteoporose
- ⇒ Reizdarmsyndrom