

# Ernährung bei Glutenintoleranz

Gluten, oder auch Gliadin genannt, ist das Klebereiweiß in den meisten Getreidesorten.

Wir müssen zwischen zwei Formen der Glutenintoleranz unterscheiden:

1. Die Zöliakie:

Hierbei handelt es sich um eine echte Allergie auf Gluten bei der die Dünndarmzotten degenerieren und somit ein Maldigestions- und Malabsorptionssyndrom entsteht. Durchfall, Mineralstoffverlust und Abmagerung sind die Folge. Bei Zöliakie sollte nie Gluten haltiges Getreide gegessen werden.

Nachweisen kann man die Zöliakie mittels Bestimmung der endomysialen Antikörper, Gliadin Antikörper und einer Dünndarm-Saugbiopsie.

2. Gluten-Intoleranz mit einer IgG4 Immunreaktion:

Hierbei handelt es sich um eine überschießende Immunantwort auf Gluten. Die daraus entstehenden Beschwerden können vielfältig und sehr unspezifisch sein. Oft äußert sich diese Intoleranz durch unklare Schmerzzustände im Bewegungsapparat, Müdigkeit, Infektanfälligkeit u. s. w. Nachgewiesen wird diese Intoleranz mittels eines IgG4 Bluttests. Die Konsequenz ist ebenfalls das Meiden von Gluten, wobei jedoch geringe Mengen nicht so sehr ins Gewicht fallen.

Da Gluten generell die Darmschleimhaut reizt, sollte es bei Colon irritabile und anderen Darmentzündungen gemieden werden.

Unsere Getreidesorten wurden dahin gehend gezüchtet, dass sie immer mehr Gluten enthalten, da sich das Mehl dann besser zum Backen eignet. Wir werden also heute mit einer recht hohen Dosis von Gluten belastet.

Gluten freie Getreidesorten bzw. Getreideersatzsorten sind:

Reis

Mais

Hirse

Quinoa

Amarant

Teff

Buchweizen (ist eigentlich kein Getreide)