

Allgemeines

Die **Zöliakie oder auch Glutenunverträglichkeit** ist ein Krankheitsbild, wobei auf **Bestandteile des Klebereiweißes Gluten**, welches in vielen Getreidesorten enthalten ist, **überempfindlich reagiert wird**. Der Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln führt zu einer **chronischen Entzündung im Dünndarm**, welche die Dünndarmschleimhaut nach und nach immer weiter schädigt.

Eine Glutenunverträglichkeit bleibt ein Leben lang und kann bislang nicht geheilt werden. Die einzige Möglichkeit dem entgegenzuwirken, ist ein (völliger) **Verzicht auf glutenhaltige Nahrung**.

Die Glutenunverträglichkeit ist weiter verbreitet, als man zuerst vermutet. In Deutschland wird (je nach Studie und Diagnoseform) von einer **Häufigkeit von 1:100 bis zu 1:800 Menschen gesprochen**. Frauen scheinen öfter an Zöliakie zu erkranken als Männer und während der letzten Jahre hat die Zahl der Erkrankungen laut Aussage der Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) stetig zugenommen.

Spezifische Symptome

- Blähungen
- Verdauungsprobleme
- Bauchschmerzen
- Durchfall
- Verstopfung

Unspezifische Symptome

- Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- Gewichtsverlust
- Gelenkschmerzen, Muskelschwäche
- Mangelerscheinungen (Eisen, Kalzium etc.)
- Unfruchtbarkeit
- Stimmungsschwankungen, Depressionen
- Hautprobleme, Juckreiz, Schuppenflechte

Glutenhaltige Getreidesorten

Gluten enthalten ist vor allem in folgenden Getreidesorten:

Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkorn, Einkorn, Emmer, Kamut und Hafer

Alternative Getreidesorten

Die folgenden Getreidesorten enthalten kein bzw. nur sehr, sehr wenig Gluten:

Reis, Wildreis, Mais, Buchweizen, Goldhirse, Zwerghirse, Hirse, Amaranth, Quinoa...

Du kannst dir daher als Alternative zum Backen bspw. Buchweizenmehl oder Reismehl kaufen.

Glutenhaltige Nahrungsmittel

Nahrungsmittel die glutenhaltiges Getreide enthalten sind zum Beispiel:

- Brot & Backwaren
- Nudeln, Gnocchi, Lasagne
- Kekse und kekshaltige Süßigkeiten
- Pizza, Flammkuchen, Dünnele
- Müsli und andere Frühstücksflocken
- Panade
(bspw. vom Schnitzel oder Cordon Bleu)
- Bier
- u.v.m.

