



Zöliakie – Glutenunverträglichkeit (glutensensitive Enteropathie)

Patienteninformationsblatt der Abteilung
für Kinder- und Jugendmedizin des
Diakonie Krankenhauses kreuznacher diakonie

STIFTUNG KREUZNACHER DIAKONIE

Die Stiftung kreuznacher diakonie nimmt teil am Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Sie weiß sich diesem Auftrag verpflichtet und beteiligt sich seit ihren Anfängen an der Diakonie als Wesens- und Lebensäußerung der Kirche und nimmt sich besonders der Menschen in leiblicher Not, in seelischer Bedrängnis und in sozial benachteiligten Verhältnissen an. Diesen Auftrag fördern in besonderer Weise die Diakonischen Gemeinschaften der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist eine große, gemeinnützige und mildtätige kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts und wurde 1889 in Bad Sobernheim als Diakonissen-Mutterhaus gegründet. Heute hat die Stiftung kreuznacher diakonie ihren Sitz in Bad Kreuznach und ist Träger von Einrichtungen in Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen.

Durch die Angebote der Geschäftsbereiche der Stiftung kreuznacher diakonie erfahren Menschen in vielfältiger Weise Hilfe zum Leben. Dazu gehören Krankenhäuser, Hospize, Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen sowie psychischen Erkrankungen. Darüber hinaus ist die Stiftung Träger von Betreuungs- und Wohnangeboten für Menschen im Alter. Hilfen für Kinder, Jugendliche und Familien, für Menschen ohne Wohnung sowie Qualifizierungsprojekte für Menschen, die am Arbeitsmarkt benachteiligt sind, gehören ebenfalls zur Stiftung kreuznacher diakonie. In allen Arbeitsbereichen gibt es stationäre und ambulante Angebote. Zudem bietet die Stiftung kreuznacher diakonie rund 1.000 Aus-, Fort- und Weiterbildungsplätze in pflegerischen, pädagogischen und diakonisch-theologischen Berufen.

Mehr als 8.000 Menschen nehmen täglich Dienstleistungen der Stiftung kreuznacher diakonie in Anspruch. Über 5.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Arbeitsplatz bei der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist auch auf die Hilfe von Freundinnen und Freunden angewiesen. Sie unterstützen unsere Arbeit durch Geld- und Sachzuwendungen, durch Vermächtnisse und Stiftungen. Diese Hilfen kommen direkt den Menschen zugute, die unsere Dienste in Anspruch nehmen.

Unser Spendenkonto: 55 115 bei der KD-Bank · BLZ 350 601 90

IMPRESSUM:

Herausgeber: Stiftung kreuznacher diakonie, Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts, Ringstraße 58, 55543 Bad Kreuznach

Verantwortlich: Frau Eugenie Dengel · Öffentlichkeitsbeauftragte

Text: Dr. Sarah Kühne

Layout: Referat Öffentlichkeitsarbeit · Stiftung kreuznacher diakonie

Fotos: Niko Neuwirth · Hanau / Bildagentur (S. 7, 9)

Grafik: transformdesign · Silke Andrea Schmidt · Berlin

Auflage/Druck: 500 Stück · Dezember 2011 / odd GmbH & Co. KG Print + Medien · Bad Kreuznach

Zöliakie – Glutenunverträglichkeit (glutensensitive Enteropathie)

Patienteninformationsblatt der Abteilung
für Kinder- und Jugendmedizin des
Diakonie Krankenhauses kreuznacher diakonie



Obst und Milchprodukte kann man sich trotz Zöliakie bedenkenlos schmecken lassen

Inhalt

- 6 | 1. Worum handelt es sich bei der Zöliakie?
- 7 | 2. Welche Beschwerden verursacht die Zöliakie?
- 8 | 3. Wie wird die Diagnose der Zöliakie gestellt?
- 9 | 4. Wie wird die Zöliakie behandelt?
- 11 | 5. Wo finde ich mehr Informationen über die Zöliakie?
- 14 | 6. Wir informieren Sie
- 15 | 7. So erreichen Sie uns

1. Worum handelt es sich bei der Zöliakie?

Durch das Getreideprotein Gluten wird bei Zöliakie eine Schleimhautentzündung ausgelöst.

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Entzündung vor allem des Dünndarms, die durch eine Unverträglichkeit von Gluten verursacht wird. Gluten ist ein Eiweiß, das in verschiedenen Getreidesorten enthalten ist. Bei Kontakt mit Gluten wird eine Reaktion in Gang gesetzt, bei der der Körper eigene Bestandteile der Darmschleimhaut angreift und so eine Entzündung mit Darmschleimhautveränderungen ausgelöst wird. In der Folge können Nährstoffe häufig nicht mehr ausreichend aufgenommen werden und Mangelerscheinungen auftreten.

In Deutschland kommt die Zöliakie mit einer Häufigkeit von 0,25 - 0,5 % vor. Eine Veranlagung für diese Erkrankung wird über das Erbgut weitergegeben. So tritt sie in manchen Familien gehäuft auf. ■



Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Unverträglichkeit von einer Vielzahl von Getreideprodukten



Auch ohne das Vorliegen „typischer“ Symptome kann eine Zöliakie bestehen

2. Welche Beschwerden verursacht die Zöliakie?

Die Zöliakie kann sich durch viele Symptome äußern. Nur in etwa jedem fünften Fall handelt es sich um ganz typische Zeichen wie Durchfall, ausladender Bauch, Gedeihstörung, tabaksbeutelähnlich gefältetes Gesäß sowie ausgeprägte Misslaunigkeit. Dies betrifft in der Regel ältere Säuglinge vor Beginn des zweiten Lebensjahres.

Ältere Kinder fallen zum Beispiel durch Kleinwuchs, einen verzögerten Pubertätseintritt, eine Anämie (Blutarmut) oder Verhaltensstörungen auf.

Zudem gibt es noch Erkrankungen außerhalb des Verdauungstraktes, die durch Zöliakie verursacht werden können. Hierzu zählt zum Beispiel die Dermatitis herpetiformis Duhring. Bei ihr handelt es sich um eine juckende Hauterscheinung mit Papeln und Bläschen vor allem an den Streckseiten der Gliedmaßen. Zur Sicherung der Diagnose muss eine kleine Hautprobe entnommen werden. Im Mikroskop können bei dieser Haut-

Die Zöliakie kann sich durch eine Vielzahl verschiedener Symptome äußern.

erscheinung ganz spezielle Eiweißablagerungen nachgewiesen werden.

Viele andere Organsysteme können bei der Zöliakie in verschiedener Form und Ausprägung betroffen sein. Hierzu zählen unter anderem die Leber, die Bauchspeicheldrüse, das Herz, die Nieren, die Lunge und die Haut.

Bei glutenhaltiger Ernährung trotz bestehender Zöliakie ist das Risiko einer bösartigen Neubildung im Darm erhöht (Non-Hodgkin Lymphom des Darms). ■



Sobald Kinder glutenfrei ernährt werden, steigt die körperliche Leistungsfähigkeit – Sport macht wieder Spaß

3. Wie wird die Diagnose der Zöliakie gestellt?

Standard zur Diagnose ist die Untersuchung von Schleimhautproben des Dünndarms, aber auch durch eine spezielle Blutuntersuchung können Hinweise auf das Bestehen einer Zöliakie erhalten werden.

Bereits durch die Befragung der klinischen Beschwerden und der Ernährungsgewohnheiten sowie der körperlichen Untersuchung kann das Vorliegen einer Zöliakie vermutet werden.

Ergänzend wird eine Blutuntersuchung durchgeführt. Ein positiver Nachweis bestimmter Antikörper (Transglutaminase-, Endomysium- und Gliadin-Antikörper) ist ein zusätzlicher Hinweis für eine bestehende Zöliakie.

Letztendlich gesichert wird die Diagnose aber erst durch eine Probenentnahme aus der Dünndarmschleimhaut im Rahmen einer Spiegelung des oberen Verdauungstraktes. Bei der Zöliakie kommt es zu einer Abflachung der normalen Dünndarmfältelung sowie zu einem vermehrten Vorkommen bestimmter weißer Blutzellen in der Schleimhaut.

Als Bestätigung der Diagnose kann eine Normalisierung des Beschwerdebildes wie auch der Antikörper innerhalb von 6-12 Monaten nach Beginn der Therapie gesehen werden. ■

4. Wie wird die Zöliakie behandelt?

Die Therapie der Zöliakie besteht in einer lebenslangen glutenfreien Ernährung. Hierunter lassen sich die klinischen Beschwerden und Folgeerscheinungen der Zöliakie sehr gut beherrschen. Eine genaue Kenntnis über den Glutengehalt von Lebensmitteln ist grundlegend, um die glutenfreie Diät einhalten zu können.

Gluten ist vor allem in Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Bulgur, Couscous, Grünkern und Hafer enthalten. Folglich sollten daraus hergestellte Lebensmittel wie Brot- und Backwaren, Knäckebrot, Zwieback, Kekse, Teigwaren,

Eine konsequente Ernährungsumstellung führt bei den meisten Betroffenen zu einer vollkommenen Beschwerdefreiheit.



Unter anderem werden weizen-, roggen- und gerstenhaltige Getreideprodukte bei Zöliakie nicht vertragen



Mit einer konsequenten glutenfreien Ernährung steigt die Lebensqualität der Betroffenen deutlich

auch Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Milch, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Soja, Obst, Gemüse und Kerne glutenfrei.

Bei verarbeiteten oder industriell hergestellten Lebensmitteln lässt sich nicht immer auf den ersten Blick erkennen, ob sie glutenfrei sind. Vielen Fertigprodukten werden glutenhaltige Zutaten zugegeben oder auch direkt Gluten, da es gelierende und emulgierende Eigenschaften besitzt. Je höher verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto größer ist auch die Wahrscheinlichkeit, dass es Gluten enthält, z.B. in Suppen, Soßen, Wurst, Joghurtzubereitungen oder Gewürzmischungen.

Seit 2005 gibt es eine Kennzeichnungspflicht der 12 wichtigsten Allergene für Fertigprodukte. Auf den Packungen muss vermerkt sein, ob Gluten enthalten ist. Für unverpackte Lebensmittel und Speisen im Restaurant oder Kantinen gilt diese Pflicht noch nicht und muss individuell erfragt werden.

Auch in der Zubereitung der Speisen gibt es Besonderheiten. Glutenhaltige und glutenfreie Produkte sollten sorgfältig getrennt werden sowie bei der Verarbeitung ein Vermischen miteinander vermieden werden. ■

Grieß, Müsli, Knabergebäck, Malzbier und Bier gemieden werden.

Glutenfrei sind folgende Nahrungsmittel: Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Maniok, Amaranth und Quinoa. Ein Stärkeersatz kann durch Carragen, Pfeilwurzelstärke und Kuzu-Stärke erfolgen. In unverarbeiteter Form sind

5. Wo finde ich mehr Informationen über die Zöliakie?

Informationen zur Zöliakie gibt es sowohl im Internet als auch in Form von Büchern.

An Büchern über die Zöliakie gibt es beispielsweise:

- „Glutenfrei durchs Leben“ von Sabine Bär
Verlag: Books on Demand, 2011. Preis 9,90 Euro
- „Glutenfrei leben für Dummies“ von Danna Korn.
Verlag: Wiley-Vch, 2008. Preis 22,95 Euro
- „Besser leben mit Weizenallergie und Zöliakie: Beschwerdefrei trotz Getreideallergie.“
Verlag: Oesch Verlag, 2008. Preis 14,95 Euro

Im Fachhandel sind ebenfalls viele Koch- und Backbücher mit glutenfreien Rezepten erhältlich.

Empfehlenswert ist auch die Internetseite der Deutschen Zöliakie Gesellschaft (DZG). Hier gibt es viele Informationen, Empfehlungen für den Alltag und Veranstaltungen. Die DZG hat knapp 40 000 Mitglieder. Der Jahresbeitrag liegt aktuell bei 42 Euro. Für neue Mitglieder wird bei Eintritt ein umfangreiches Informationspaket verschickt. Zudem gibt es einmal jährlich eine überarbeitete Tabelle glutenfreier Nahrungs- und Arzneimittel. Mehr Informationen können Sie der Homepage der DZG unter www.dzg-online.de entnehmen. ■

Sowohl durch das Internet als auch anhand einer Vielzahl empfehlenswerter Bücher kann man weitere Informationen über die Zöliakie erhalten.

Vorsicht ist bei industriell hergestellten Lebensmitteln und Fertigprodukten geboten – vielen von ihnen wird Gluten zugegeben.

6. Wir informieren Sie

Diakonie Krankenhaus kreuznacher diakonie

Ringstraße 64

55543 Bad Kreuznach

Tel. 0671 / 605-0 · Fax 0671 / 605-2366

E-Mail: info-dkkd@kreuznacherdiakonie.de

Internet: www.kreuznacherdiakonie.de

Falls Sie sich über Zöliakie bei uns im Hause informieren möchten,
wir sind für Sie da. ■



Dr. med. Christoph von Buch – Chefarzt und pädiatrischer Gastroenterologe

- Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. Christoph von Buch

Tel. 0671 / 605-2010

E-Mail: buchch@kreuznacherdiakonie.de

Lageplan

Stiftung kreuznacher diakonie

Standort: Bad Kreuznach



Hans-Schumm-Straße

- 1 Eine-Welt-Laden / Regio Markt
- 2 Diakonie Werkstätten
- 3 Mobilservice / Realservice
- 4 Markthaus / Care Antik
- 5 Landeshofgärtner
- 6 Parkhaus
- 7 Diakonie Werkstätten
- 8 Außenwerkstatt
- 9 Geschienke Ecke

Ringstraße

- 10 Wohnungen
- 11 Mutterhaus / Diakonie Kirche
- 12 Wohnungen
- 13 Lutherhaus / Martin Luther Haus / Zentrum
- 14 Sportmedizinisches Untersuchungs-zentrum / Olympiastützpunkt
- 15 Wohnungen
- 16 Haus Alt-Behmsda / Tagesförderstätte / Zentrum für Informationstechnologie
- 17 Wohnungen
- 18 Diakonie Krankenhaus
- 19 Urinstitutions Krankenhaus / Tagesförderstätte
- 20 Fachklinik Schülerhaus
- 21 Gesundheits- und Pflegeberufe
- 22 Haus Neu-Behmsda / Wohnen
- 23 Theodor Fiechter Halle

Bühler Weg

- 24 Haus am Bühl / Wohnen
- 25 Pfarrhaus
- 26 Haus Jubiläe / Wohnen
- 27 Haus Kanata / Sozialpädiatrisches Zentrum
- 28 Haus Rogate / Autismuszentrum
- 29 Haus Exaudi / Wohnen
- 30 Emma Reich Halle

Waldemarstraße

- 31 Betnesda Schule
- 32 Gartenhaus / Wohnen
- 33 techn. Zentrum / Integrationsbetriebe
- 34 Reinigungsservice
- 35 Wohnhaus
- 36 Wäscherei
- 37 Fernheizwerk / Zentralwerkstätten
- 38 Haus Pella / Wohnen / Jagestruktur
- 39 Betnesda Büro
- 40 Dienst / Wohnen / Rehamedizinischer
- 41 Haus Paulinum / Wohnen / Verwaltung
- 42 Haus Paulinum / Tagestruktur
- 43 Haus Paulinum / Beratungsstelle für
- 44 Unterstützte Kommunikation
- 45 Mobiler Rehabilitationsaufst / Wohnen

Bösgrunder Weg

- 46 Kinderhaus Arche
- 47 Akademie
- 48 Physiotherapie
- 49 Begegnungsstätte Geschwister Scholl Haus / Diakonieausbildung / Diakonische Gemeinschaft Paulinum
- 50 Bücherei Paulinum
- 51 Haus Alt-Behmsda / Wohnen
- 52 Eugenie Wilhelms Hospiz
- 53 Hugo Reich Haus / Wohnen
- 54 Wohnungen

Rheingrafenstraße

- 55 Personalwohheim / Elternschule
- 56 Haus Schausland / Sozialpädiatrisches Zentrum / Kinderkrippe / Kindertagesstätte
- 57 Haus Sonne / Sozialpädiatrisches Zentrum / Wohnen

Zeichenerklärung

- Schranke
- Infoleite / Lageplan
- Parkhaus
- Kurzzeitparken

