

Zöliakie und Gluten-Unverträglichkeit

Manfred van Treek – Viernheim
Arzt Allgemeinmedizin Naturheilverfahren Umweltmedizin
Mitglied des Präsidiums und wissenschaftlichen Beirates
des Deutschen Naturheilbundes e.V.
Zweiter Vorsitzender des Naturheilvereins Mannheim e.V.

16.05.2020
Welt-Zöliakie-Tag

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit gegenüber dem Getreideeiweiß Gluten, die zu ausgeprägten Darmschäden (Atrophie) und schwerwiegenden Sekundärerkrankungen führt. Ausschließlich europäische Getreidesorten enthalten das sogenannte „Kleber-Eiweiß“ Gluten, das einerseits die guten Backeigenschaften und den aromatischen Geschmack des Brotes und Gebäcks bedingt, andererseits aber zu schweren Gesundheitsstörungen führt. Die traditionellen Getreidesorten anderer Kontinente Reis (Asien), Hirse (Afrika) und Mais (Amerika) sind frei von Gluten.

Das Gluten-Molekül des Weizens, Gliadin, enthält 285 Aminosäuren. Bei der Verdauung im Darm sollte das Molekül bis auf die letzten, einzelnen Aminosäuren abgebaut werden, damit diese bei der Resorption ins Blut aufgenommen werden können, um vom Organismus weiter verstoffwechselt zu werden. Durch genetische Veranlagung ist der Darm etwa jedes vierten Menschen nicht in der Lage, den Glutenabbau vollständig bis auf die Aminosäure-Bausteine zu leisten. Es bleiben kurze Eiweißketten (Peptide) von drei bis zehn Aminosäuren übrig, welche für die Gesundheitsstörungen verantwortlich sind.

Während bereits 1950 von dem holländischem Kinderarzt Willem Dicke das Weizen-Gluten aus Auslöser der Zöliakie entdeckt wurde, entwickelte sich das Bewusstsein für die Gluten-Unverträglichkeit ohne Zöliakie erst seit 15-20 Jahren. Diese Patienten haben ähnliche Symptome und Folgekrankheiten wie Menschen mit echter Zöliakie, allerdings sind sie in der Regel nicht so akut und ausgeprägt. Die Schwere der Symptome führt bei Zöliakie-Patienten mittels recht bald nach Manifestation der Erkrankung durchgeführter Gewebeproben aus dem Dünndarm zum Nachweis der Darmschleimhaut-Schäden.

Patienten mit Gluten-Unverträglichkeit ohne Zöliakie erleben leider häufig eine lange Odyssee zu vielen Ärzten, ohne dass die Diagnose gefunden wird. Dies liegt daran, dass entscheidende Ergebnisse der Diagnostik negativ ausfallen. So sind in den Fällen ohne Zöliakie die Transglutaminase-Antikörper und das Ergebnis einer Gewebeprobe negativ. Dennoch hat der Patient typische mit dem Verzehr von Gluten assoziierte Beschwerden.

Die Schädigung vollzieht sich über verschiedene Mechanismen:

- Nicht zu Ende verdaute Gluten-Peptide haben allergisierende und das Immunsystem irritierende Eigenschaften, so dass sowohl Allergien als auch Autoimmunkrankheiten, wie Diabetes Typ I, Hashimoto oder rheumatische Arthritis getriggert werden können.
- Gluten und Peptide aus Gluten haben toxische Eigenschaften, so dass es zu einer chronischen Reizung der Darmschleimhaut mit entzündlicher Schwellung kommt. Im Zuge dieses Schleimhaut-Ödems kommt es zur Öffnung der tight-junctions genannten Spalten zwischen den Darmepithelzellen, es entsteht das „Leaky-Gut-Syndrom“, der undichte Darm.
- Infolge des Leaky Gut kommt es zu einem unerwünschten Substanzstrom in zwei Richtungen. Aus dem Darm gelangen Exotoxine (giftige Substanzen, z.B. Pestizide, die über die Nahrung in den Darm gelangen und Gifte, die bei der Verdauung entstehen) ins Blut und umgekehrt kommt es zu einem sogenannten enteralen Verlustsyndrom, durch das Eiweißmoleküle, Vitamine und Spurenelemente aus dem Blut in den Darm verloren gehen.

- Generell kommt es durch die „kaugummiartige“ Klebrigkeit des Glutens innerhalb des Darms zu einer Bindung von Vitalstoffen, deren Resorption ins Blut dadurch verhindert wird.

Symptome und sekundäre Erkrankungen bei Zöliakie und Gluten-Unverträglichkeit

- Verdauungsstörungen, Blähungen, Durchfall, Stuhlverhalt, Darmkrämpfe, Bauchschmerzen
- Gedeihstörungen bei Kindern, Gewichtsverlust bis Kachexie bei Erwachsenen

- Mangelzustände von Vitaminen und Spurenelementen

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen und Blutdruckstörungen

- Neurologische Symptome wie Zittern, innere Unruhe, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Kribbel- oder Taubheitsgefühle in Armen und Beinen. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen. Charakteristisch ist auch ein „benebelter Kopf“ und ausgeprägte Müdigkeit nach Gluten-Verzehr.

- Neurologische Erkrankungen wie multiple Sklerose als Autoimmunkrankheit sowie in fortgeschrittenem Lebensalter Morbus Parkinson und Alzheimer Demenz

- Bei Frauen Hormon- und Zyklusstörungen und reduzierte Fortpflanzungsfähigkeit

<http://www.praxisvantreek.de/PDF/vortrag/ausklapp/VortragDrBarrasKubskiFruchtbarkeitundGlutenunvertraeglichkeit.pdf>

- Erkrankungen, die mit Mitochondrien-Schwäche einhergehen, wie Fibromyalgie und chronisches Erschöpfungssyndrom

- Eine spezifische Hauterkrankung mit der Bezeichnung Dermatitis herpetiformis Dühring, die von der klinischen Erscheinung her eine Mischung zwischen Neurodermitis und Akne ist.

- Weizen- bzw. Getreide-Sucht oder: „Warum essen Kinder so gerne Nudeln und verschmähen gesundes Gemüse?“. Ein bestimmtes, auf sieben Aminosäuren herunter gebrochenes Gluten-Peptid, das Exomorphin „Gliadorphin“ gelangt über die undichte Schleimhaut des Leaky Guts in den Blutkreislauf, überwindet die Blut-Hirn-Schranke, bindet an Opiat-Rezeptoren und entfaltet dort Morphinum artige Eigenschaften

In der Labordiagnostik werden zunächst der Gen-Test und der immunologische Antikörper-Test eingesetzt. Diese ergeben in unterschiedlichen Prozentanteilen in der Bevölkerung positive Ergebnisse, aus denen heraus eine klinische Einordnung möglich ist. Erst die positive Darmschleimhautbiopsie gibt die letzte Sicherheit zur Diagnose einer echten Zöliakie.

Tabellarische Übersicht		
Diagnostik	Anteil Bevölkerung	Klinische Einordnung
Zöliakie-Risiko-Gene	ca. 25 %	Gluten-Sensitivität
Gliadin-Antikörper	ca. 2-4 %	Weizen-Unverträglichkeit
Transglutaminase-Antikörper	ca. 1 %	Zöliakie höchstwahrscheinlich
Atrophie Dünndarmschleimhaut	ca. 0,5 %	Zöliakie gesichert

An erster Stelle der Therapie steht die Gluten-Vermeidung.

Behandlung des Leaky Gut mit elementarem Schwefel oder der Bärwurz-Birnenhonig-Kur. Supplementation von Vitaminen und Spurenelementen bei Mangelzuständen. Gesunde Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse.

Supplementation mit Vitamin D, gekochtem Kurkuma und Omega-3-Fettsäuren.

Literatur: David Perlmutter: Dumm wie Brot ; William Davis: Weizenwampe

Axel Bolland: Pro Gesundheit – Contra Gluten ; Izabella Wentz: Hashimoto im Griff