

Glutenunverträglichkeit – Malabsorption - Zöliakie

Bereits die alten griechischen Ärzte wussten: „Der Tod kommt aus dem Darm“. 20-25 % aller Menschen haben die genetische Disposition für die Zöliakie. Etwa 7 % entwickeln dadurch Antikörper gegen Gluten oder gegen Dünndarmschleimhautstrukturen. Nur ca. 1 % erfahren bedingt durch die Antikörper eine durch Dünndarmzottenbiopsie und Histologie nachweisbare Schädigung der Schleimhaut und damit eine echte Zöliakie. Dies ist die ausgeprägteste Form von Glutenintoleranz. Auch wenn nur 1 % der Bevölkerung diese schwere Form der echten Zöliakie aufweist, so entwickeln dennoch alle Menschen mit positiven Genen verschiedene Krankheiten. Von 262 zwischen 2008 und 2013 in unserer Praxis mit dem Gentest untersuchte Menschen waren 118 = 45 % positiv; d.h. wenn ein Verdacht besteht, dann ist die Häufigkeit positiver Genbefunde doppelt so hoch, wie bei einer Zufallsstichprobe. Von 69 auf Antikörper getestete Menschen waren 12 positiv, das sind 17 %. Auch das ist beim Vorhandensein von Symptomen deutlich mehr, als im Durchschnitt erwartet wird. Diese Diagnostik ist also sehr wichtig.



Gluten schädigt die menschliche Gesundheit auf dreifache Weise: durch Entzündung der Darmschleimhaut, durch behinderte Nährstoffabsorption und durch Auslösung von Autoimmunerkrankungen.

1. Gluten ist ein Reizstoff für die Darmschleimhaut und kann, bei entsprechender Veranlagung, zu deren chronischer Entzündung führen. Diese Entzündungen können wellenartig verlaufen, je nachdem, wie viel Gluten der Mensch verzehrt hat. Diese Darmschleimhautentzündungen resultieren in Vitalstoffmängeln. Vitamine und Mineralstoffe werden nur reduziert resorbiert. Andererseits öffnen sich die sog. „tight junctions“ zwischen den Darmschleimhautzellen und die Darmwand wird durchlässig für größere Moleküle, insbesondere noch nicht zu Ende verdaute, größere Eiweißbruchstücke. Diese gelangen über den Blutstrom in die Leber und führen zu deren Überlastung mit der Folge atypischer Beschwerden aller Art. So kommt es zu Störungen der Leberfunktion mit in der Folge gestörter Verdauung.
2. Gluten ist ein zäher, klebriger, kaugummiartiger Eiweißbestandteil aus Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste. Diese Substanz ist für gegen Gluten sensible Menschen nicht verdaubar und passiert den Magen-Darm-Kanal. Dabei verklebt das Gluten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, die somit nicht resorbiert werden.

Histologie der Dünndarmschleimhaut bei der Zöliakie



Normale Schleimhaut



Zottenatrophie

3. Gluten fördert Autoimmunkrankheiten, indem in der Art einer kreuzimmunologischen Reaktion anstelle von Antikörpern gegen Gluten, solche gegen körpereigene Strukturen, Gewebe und Organe gebildet werden. So sind Hashimoto (Schilddrüse), Multiple Sklerose (Gehirn), Colitis ulcerosa (Dickdarm), Morbus Crohn (Dünndarm) und Infertilität (z.B. durch Spermien-Antikörper) gehäuft mit einer Gluten-Sensibilität verbunden.

Der genetische Gluten-Test (keine Kassenleistung, ca. 110,- €) sollte am Anfang der Diagnostik stehen, denn er hat die deutlich größere „Trefferquote“. Im Falle eines positiven Ergebnisses wird der Gluten-Antikörpertest veranlasst. Ist dieser auch positiv, wird zur Dünndarmspiegelung mit Biopsie überwiesen (nicht mehr unumstritten empfohlen, da häufig „falsch negativ“).

Jede Darm- und Verdauungsstörungen und jeder Vitalstoffmangel sollte an Gluten-Unverträglichkeit denken lassen.

Quelle der Abb.: DZG Medizin (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft)

Siehe: www.dzg-online.de