

Häufig unerkannt: Sprue

Blutarmut, chronische Müdigkeit und sogar Depressionen sind häufig Zeichen für eine nicht festgestellte Zöliakie oder auch Sprue. Gemäss einer neueren Studie leiden wahrscheinlich bis zu dreimal mehr Menschen an dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit als bisher angenommen. Die hohe Dunkelziffer müsste nicht sein, denn schon seit etwa fünf Jahren steht ein verbessertes Diagnoseverfahren zur Verfügung.

Viele Menschen essen gern Brot und achten dabei auf Vollwertigkeit. Manche ahnen nicht, dass gerade das leckere Brot ihre Beschwerden verursacht, weil sie das in den Getreidesorten Weizen, Roggen und Gerste enthaltene Gluten (Klebereiweiss) nicht vertragen. Die Symptome bei der Zöliakie oder (bei Erwachsenen) Sprue genannten Erkrankung sind vielfältig. Sie reichen von starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall bis zu einer schleichenden, keine Schmerzen verursachenden Degeneration der Schleimhaut des Dünndarms.

Unbekannte Symptome

Wie ein britischer Arzt jetzt herausfand, sind nicht nur die klassischen Magen-Darm-Beschwerden ein Hinweis auf Zöliakie. Die deutlichsten Anzeichen beziehen sich auf Blutarmut und chronische Müdigkeit. Auffallend ist ausserdem eine familiäre Häufung: in einer Studie aus Grossbritannien hatten sechs von 30 Patienten Verwandte, die ebenfalls unter der Krankheit litten.

Der einzige als völlig sicher geltende Nachweis einer Zöliakie-Erkrankung ist nach wie vor die Darmbiopsie, die Entnahme einer kleinen Gewebeprobe. Diese Untersuchung ist nicht angenehm, aber weder sehr schmerzhaft noch gefährlich.

Weil die Ärzte oft eine falsche Vorstellung von der Getreideunverträglichkeit haben (früher glaubte man, es handle sich um eine reine Kinderkrankheit) und auch bei Blutarmut selten an eine mögliche Zöliakie denken, bleiben viele Fälle unerkannt. Besonders im Erwachsenenalter haben die Betroffenen oft einen langen Leidensweg hinter sich, ehe die richtige Diagnose gestellt wird.

Ein einfacher Bluttest

Das alles trägt dazu bei, dass die Krankheit schwer zu diagnostizieren ist. Doch das müsste nicht so sein. Seit etwa fünf Jahren steht ein einfacher Test zur Verfügung, bei dem das Blut möglicher Zöliakie-Patienten auf bestimmte Antikörper hin untersucht wird. Die Antikörper sind gegen ein körpereigenes Protein gerichtet, ein Enzym mit Namen Transglutaminase. Diese Antikörper sind ein Hinweis auf die Schädigung des Dünndarms durch Zöliakie. Der Test hat eine «Trefferquote» von 95% und ermöglicht eine Früherkennung.

Die einzige Therapie: lebenslange «Diät»

Die Früherkennung hat enorme Vorteile, denn die Erkrankung kann weder mit Medikamenten behandelt, noch wirklich geheilt werden. Nur eine lebenslang glutenfreie Ernährung kann ein beschwerdefreies, gesundes Leben gewährleisten.

Je früher Betroffene von ihrer Krankheit erfahren, umso eher können sie die Ernährung umstellen und somit die Schäden, die das Gluten im Dünndarm anrichtet, gering halten oder gar verhindern. Durch den ständigen Durchfall und die unzureichende Verdauung kommt es zu zahlreichen Mangelerscheinungen, die Langzeitschäden anrichten.

Was ist Gluten?

Gluten ist ein in Wasser unlösliches Eiweiss (Protein), das nicht nur in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel und Grünkorn vorkommt, sondern auch eine in vielen Lebensmitteln versteckte Zutat. Emulgatoren, Geschmacksverstärker, Aromen und sogar Medikamente und Lippenstifte können Gluten enthalten. Wurst, Jogurt, Magerkäse, Mayonnaise, Senf, Konserven und Fertiggerichte können unter anderem Gluten in geringen Mengen enthalten. Neben Backwaren und Süssigkeiten jeder Art müssen Zöliakie-Betroffene auch auf Bier, Malzprodukte, Getreidekaffee, Wildreis und vieles andere verzichten. Eine grosse Erleichterung in der Auswahl der Lebensmittel ist, dass ab 1. Januar 2000 die versteckte (Weizen) Stärke in Zusatzstoffen deklariert werden muss.

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Website: <http://www.g-n.ch>