

# Die Gesundheitsseite

## Glutenunverträglichkeit



Meist beginnt sie im Kindesalter. Sie kann aber auch ganz plötzlich bei Erwachsenen auftreten. In der Schweiz ist eine von 100 Personen von der Zöliakie bzw. Glutenunverträglichkeit betroffen. Die Tatsache, dass Hunderte von gebräuchlichen Nahrungsmitteln Gluten enthalten, erleichtert die Sache nicht ...

### Wie der Körper reagiert

Gluten ist ein Protein, das in Weizen, Roggen und Gerste enthalten ist. Von Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) spricht man, wenn der Körper Antikörper gegen dieses Protein richtet, die zudem auch die Dünndarmschleimhäute angreifen. Dadurch wird die Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe verhindert. Häufige Folgen sind Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfe, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Mangelerscheinungen, Hautprobleme und grössere Anfälligkeit für Infektionen. Dagegen gibt es nur ein Mittel: strikte Diät! Sie lohnt sich aber.

### Was Sie tun können

- Natürlich auf alle bekannten glutenhaltigen Nahrungsmittel verzichten: Brot, Teigwaren, bestimmte Getreidearten, Kekse, aber auch alle Fertigprodukte, die diese Getreide in irgendeiner Form enthalten (Saucen, Suppen, Binde-/Verdickungsmittel, Patisserie).
- Tabu sind auch Bier und andere Malzgetränke.
- Beim Einkaufen die Zutatenliste auf Packungen studieren: Bindemittel, modifizierte Stärke usw., kurz, alles vermeiden, was auch nur spurenweise Gluten enthalten könnte.

- Selbst zubereitete Speisen stets Fertiggerichten vorziehen: Nur so hat man die Gewissheit, sich gesund und glutenfrei zu ernähren. Es gibt immer mehr Kochbücher zum Thema: Für Sie ein Must! Zudem enthalten sie meist schmackhafte Rezepte.
- Und beim Auswärtsessen? Halten Sie sich an Fisch oder Fleisch vom Grill, und als Beilage Ofenkartoffeln sowie gedämpftes Gemüse, natürlich alles ohne Sauce!
- Weitere Tipps sowie Ratschläge für eine ausgewogene Ernährung erhalten Sie bei einer Ernährungsberaterin.
- Wenden Sie sich für eine Beratung (für Sie selbst oder ein Familienmitglied) an die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz in Basel: Tel. 061 271 62 17 (Mo – Fr 9.00 – 11.00 Uhr) oder [www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)

### PlusTipp

Muss man Teigwaren, Brot, Kekse usw. nun definitiv abschreiben? Nein, so schlimm ist es nicht: Sie können ersetzt werden durch Reismudeln, mit Reis-, Kartoffel- oder Sojamehl zubereitete Speisen, aber auch Diätmehl und Diätahrungsmittel ohne Gluten. Es gibt auch die sogenannte leise Zöliakie, die kaum Symptome aufweist. Bei familiärer Vorbelastung (oder Diabetes) empfiehlt sich ein Vorsorgetest, um gleich mit den notwendigen Massnahmen beginnen zu können und Verdauungsprobleme sowie chronische Müdigkeit zu vermeiden.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

