

Zöliakie, Weizensensitivität und Weizenallergie:

# Wenn Weizen krank macht





Foto: iStockphoto.com/Wojciech Kozietczak

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind seit Jahren auf dem Vormarsch. Neben Milchprodukten (Stichwort: Laktoseintoleranz) stehen auch bestimmte Getreidesorten ganz oben auf der Liste der Lebensmittel, auf die immer mehr Menschen mit Krankheitssymptomen reagieren. Dr. Michael Linnepe, Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie und Palliativmedizin in der Gastroenterologischen Gemeinschaftspraxis am Germania Campus, erläutert, welche Getreide-Unverträglichkeiten es gibt, wie man sie erkennt und behandelt.

Weizen ist weltweit das Grundnahrungsmittel Nummer eins und hat Reis und Mais weit hinter sich gelassen. Seit etwa 10.000 Jahren gibt es den Weizenanbau und der Ur-Weizen wurde durch Züchtung weiterentwickelt. Es entstanden zahlreiche Kreuzungen wie Emmer, Hartweizen für Nudeln, Dinkel und die modernen Brotweizen. Mit dem Weizen verwandt sind auch Gerste und Roggen. Unter den bei uns heimischen Getreiden ist einzig der Hafer nicht mit dem Weizen verwandt.

Für uns Menschen sind drei Getreide-Unverträglichkeiten relevant: Zöliakie, Getreideallergie und Weizen-Sensitivität. Verantwortlich für alle drei Erkrankungen sind die Eiweiße (Proteine) des Getreidekorns. Hauptbestandteil der Weizenproteine ist das Gluten. Gluten ist biochemisch gesehen ein sehr großes Molekül, das wir Menschen im Darm nicht vollständig abbauen können. Proteinbruchstücke werden von den Darmzellen aufgenommen und bei gesunden Personen wieder ausgeschieden.

Neben Gluten enthält Weizen weitere Proteine. Darunter befinden sich Enzyme wie die Amylase-Trypsin-Inhibitoren: die ATI. Die ATI sind mit großer Wahrscheinlichkeit für die Weizen-Sensitivität beim Menschen verantwortlich.

### **Zöliakie – schwerwiegende, chronische Entzündung mit hoher Dunkelziffer**

Die Zöliakie ist eine schwerwiegende entzündliche Darmerkrankung. Der Dünndarm der Erkrankten reagiert auf mit der Nahrung zugeführtes Gluten mit einer chronischen Entzündung. So können gravierende Mangelerscheinungen entstehen und Beschwerden auftreten, die unter Umständen den gesamten Körper betreffen. Die Zöliakie bleibt häufig





unentdeckt und weist eine hohe Dunkelziffer von etwa 80 Prozent nicht bekannter Erkrankter in der Bevölkerung auf. Die Zöliakie, auch glutensensitive Enteropathie genannt, ist genetisch bedingt und führt zu einer Entzündung am Dünndarm, die als Reaktion des Immunsystems auf die nicht abbaubaren Proteinbruchstücke entsteht. Die Erkrankung kann durch spezifische Antikörper im Blut und Gewebeprobe aus dem Zwölffingerdarm nachgewiesen werden. Die Biopsien können bei einer Magenspiegelung entnommen werden.

Die Behandlung der Zöliakie besteht in einer glutenfreien Diät. Das strikte Meiden aller glutenhaltiger Getreideprodukte muss ein Leben lang erfolgen. Aller kleinste Glutenmengen ab 20 mg/ 1000 g Nahrungsmittel (das entspricht einer kleinen Nudel am Tag) können die Erkrankung weiterhin am Leben erhalten. Glutenhaltig sind die Getreidesorten Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Einkorn und Grünkern. Erkrankte müssen aber nicht nur Produkte wie Brot und Nudeln meiden, sondern auch verarbeitete Lebensmittel oder Fertigprodukte wie Soßen, Joghurt, Ketchup, Schokolade, Streichkäse oder Wurstwaren, die meist – auf den ersten Blick nicht ersichtlich – Gluten enthalten. Erlaubt sind Grundnahrungsmittel wie Reis, Mais, Kartoffeln oder Sojabohnen. Nach einer anfänglichen Karenz kann Hafer konsumiert werden, wenn er glutenfrei weiterverarbeitet wurde.

Die Beschwerden bei einer Zöliakie haben eine erstaunliche Bandbreite. Neben typischen Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfällen äußert sich die Erkrankung häufig auch atypisch mit Beeinträchtigungen vieler unterschiedlicher Organsysteme. Deshalb wird die Zöliakie als Chamäleon der Inneren Medizin bezeichnet. Zudem können etwa 30 Prozent der Patienten mit Zöliakie sogar weitere Autoimmunerkrankungen bekommen.

### Weizensensitivität: Wenn Erschöpfung und Konzentrationsstörungen den Alltag bestimmen

Die Weizensensitivität ist eine Sensitivität gegen ATI aus glutenhaltigen Nahrungsmitteln. Diese Enzyme stimulieren unser angeborenes Immunsystem und lösen eine entzündliche Reaktion am Dünndarm und den umgebenden Lymphknoten aus. Die Beschwerden treten nach wenigen Stunden oder nach ein bis zwei Tagen auf. Neben Darmbeschwerden kommt es auch zu unspezifischen Allgemeinsymptomen wie Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Die Weizensensitivität ist eine Ausschlussdiagnose, das heißt es gibt keine Möglichkeit des Nachweises mit der üblichen

Routinediagnostik. Nach Ausschluss einer Zöliakie und einer Weizenallergie kann bei typischen, dosisabhängigen Beschwerden nach Weizenkonsum von einer Weizensensitivität ausgegangen werden. Eine Ernährungsberatung und das Führen eines Ernährungstagebuches sind wünschenswert (mit Gluten-Auslassversuch und Gluten-Provokation). Die Therapie erfolgt durch eine Reduktion glutenhaltiger Nahrungsmittel um 90 bis 95 Prozent.

### Weizenallergie: Unspezifische Beschwerden erschweren die Diagnose

Die Weizenallergie ist eine erworbene Immunantwort, sozusagen eine erlernte allergische Reaktion auf Weizenproteine. Diese Allergie wird ausgelöst durch Immunglobulin E (IgE)-Antikörper, mit denen der Körper körperfremde Stoffe abwehrt, und/oder lymphozytäre T-Zellen. Die Beschwerden treten Minuten bis Stunden nach dem Verzehr an Mund, Nase, Augen, Haut, Lunge und Darmtrakt auf. Nahrungsmittelallergien sind schwierig zu diagnostizieren. Bei etwa nur 50 Prozent der Betroffenen kann die Diagnose der Allergie über den Nachweis der IgE-Antikörper im Blut oder einen Haut-Prick-Test erfolgen. Eine weitere Option wäre eine doppelblinde Nahrungskarenz oder Provokation. Die Therapie erfolgt durch eine glutenfreie Diät.



#### **Dr. med. Michael Linnepe**

Gastroenterologische Gemeinschaftspraxis  
am Germania Campus  
An der Germania Brauerei 6, 48159 Münster,  
Tel. 0251-2846680

[www.gastro-muenster.de](http://www.gastro-muenster.de)