

17. Mai 2017

RADIOBEITRAG als Text

Glutenunverträglichkeit: Wenn Getreide krank macht

Anmoderation:

Bei einer Glutenintoleranz hat der Körper eine Unverträglichkeit auf das Klebeeiweiß Gluten – der Eiweißstoff kommt in erster Linie in verschiedenen Getreidesorten vor. Was genau dahinter steckt und was man dann tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.26 Minuten

Text: Bei einer Unverträglichkeit auf Gluten – der sogenannten Zöliakie – reagiert das Immunsystem des Körpers darauf wie auf einen Eindringling, wie Semra Köksal erklärt. Sie ist Ernährungsberaterin bei der AOK:

Semra Köksal:

Zöliakie ist eine chronische Dünndarmschleimhautentzündung – und das ist eine Autoimmunerkrankung. Ursache hierfür ist eine Unverträglichkeit auf das Klebereiweiß „Gluten“. Gluten ist in den meisten gängigen Getreidesorten enthalten wie Roggen, Weizen, Gerste – aber auch Dinkel und Hafer enthalten Gluten.

Text: Zöliakie ist das Chamäleon unter den Unverträglichkeiten, sagt Köksal. Denn die Symptome und Folgen sind vielseitig.

Semra Köksal:

Die klassischen Symptome sind Bauchschmerzen, Krämpfe, Blähungen, aber auch Eisenmangel, Müdigkeit, Depressionen, Gewichtsverlust und auch Kleinwuchs können Symptome von einer Zöliakie sein.

Text:

Während gesunde Menschen keinen Gewinn davon haben, wenn sie sich glutenfrei ernähren, müssen Betroffenen vollständig darauf verzichten. Untersucht werden sollte die Unverträglichkeit beim Facharzt.

Semra Köksal:

Festgestellt wird die Erkrankung durch eine Antikörperbestimmung im Blut in Kombination mit einer Dünndarmbiopsie. Die Biopsie sollte auf alle Fälle unter Glutenbelastung stattfinden. Steht die Diagnose fest, hilft im Prinzip nur eine lebenslange glutenfreie Ernährung. Es gibt eine Reihe glutenfreier Produkte. Diese Lebensmittel sind entsprechend gekennzeichnet, mit einer durchstrichenen Ähre – daran kann man sich orientieren