



VIVAMAYR

# Information zur Glutenunverträglichkeit

## Was ist Gluten?

Gluten wird auch Klebereiweiß genannt und findet sich in den „backfähigen“ Getreiden wie Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Waldstaude, Kamut, Grünkern und Bulgur. Gluten-unverträglichkeit wird auch als „Heimische Sprue“ oder „Zöliakie“ bezeichnet. Es handelt sich dabei streng genommen um eine Unverträglichkeit gegenüber Gliadin, einem Bestandteil des Glutens.

## Welche Ursachen sind bekannt?

Einmal ist die „Genetische Prädisposition“ bekannt. Dabei sind im Blut bestimmte Abwehrstoffe, so genannte Gewebsantigene messbar. Sie führen im Darm zu Antigen-Antikörper-Reaktionen, Gewebsentzündungen, was die Zerstörung der Darmschleimhaut, eine Verminderung der resorptiven Oberfläche, den Verlust von Verdauungsenzymen und Mangelernährung zur Folge haben kann. Diese genetische Form kann sich bereits bei Kindern als Wachstums- und Entwicklungsstörung bemerkbar machen. Daher wird sie bereits früh diagnostiziert und beachtet. Aber auch eine erworbene (vorübergehende) Unverträglichkeit als Folge einer Schädigung der Darmschleimhaut durch Gärungs-, Fäulnis-, und andere Fehlverdauungsprozesse ist immer häufiger feststellbar. Die solcherart veränderte Darmschleimhaut wird „empfindlich“ gegenüber allen möglichen Nahrungsbestandteilen (Leaky-gut-Syndrom, Verlust der Schutzfunktion der Darmschleimhaut).

## Wie wird Glutenunverträglichkeit diagnostiziert?

Glutenunverträglichkeit kann durch den funktionellen Muskeltest der Applied-Kinesiologie festgestellt werden. Klassische Diagnostik schließt eine Blut- und Stuhluntersuchung sowie eine Dünndarm-Biopsie mit ein. Moderne Labordiagnostik ermöglicht Antikörperbestimmung im Blut sowie die Abklärung einer genetischen bedingten Prädisposition. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist die deutliche Verbesserung des Allgemeinzustandes und der Verdauung durch Ernährungsumstellung auf glutenfreie Kost.



## VIVAMAYR

### Welche Beschwerden verursacht Glutenunverträglichkeit?

Die Palette möglicher Symptome ist weit gestreut und umfasst Blähungen, Bauchschmerzen, Wechsel von Durchfall bis zu Verstopfung, Übelkeit, Erbrechen, Hautausschläge, Wasseransammlung im Gewebe, Kopfschmerzen, Depressionen und Angstsyndrome, Fettstühle und Gewichtsverlust bzw. bei Kindern vor allem auch Entwicklungsstörungen, die typischerweise mit der Einführung von Getreidekost beginnen. Die Therapie der Glutenunverträglichkeit beschränkt sich letztlich auf die Vermeidung von glutenhaltigen Lebensmitteln. Bei genetisch bedingter Unverträglichkeit ist eine „glutenfreie Diät“ ein Leben lang einzuhalten, bei der erworbenen Unverträglichkeit im Rahmen eines „Leaky-gut-Syndroms“ bzw. bei der Enteropathie nach Mayr ist eine entsprechende Glutenkarenz vorerst für ein halbes Jahr zu empfehlen. Danach erfolgt idealerweise eine Kontrolle mittels funktionellen Muskeltests der Applied Kinesiology oder „glutenhaltige Versuchsmahlzeiten“, die schrittweise erweitert werden können, sofern sich nicht wieder verräterische, typische Symptome einstellen. Zur Vermeidung von glutenhaltigen Nahrungsmitteln bedarf es einer umfassenden Ernährungsumstellung und Schulung.

### Welche Getreide sind glutenfrei?

Der heimische **Buchweizen**, sowie **Reis**, **Mais**, **Hirse**, **Quinoa** und **Amaranth**. Da Gluten nicht deklarationspflichtig ist, sind die Zutatenlisten auf Fertigprodukten nicht verlässlich und daher im Grunde genommen nicht brauchbar. Primär glutenfreien Lebensmitteln werden bei der weiteren Verarbeitung oft glutenhaltige Substanzen zugefügt. So können sich hinter den Begriffen wie Aromastoffe, Verdickungsmittel, Stabilisatoren, modifizierte Stärke usw. glutenhaltige Substanzen verbergen. Ohne genaue Kenntnis der Produktionsschritte, sind oft „Diätfehler“ vorprogrammiert. Auch vermeintliche Kleinigkeiten, wie z.B. die getrennte Aufbewahrung von glutenhaltigen und glutenfreien Lebensmitteln oder eine separate Mühle für glutenfreie Getreide können wichtig sein.

### Was sind die Folgen und Spätwirkungen bei Glutenunverträglichkeit?

Durch die Schädigung der Darmschleimhaut kann sich ein sekundärer Laktasemangel (milchzuckerspaltendes Enzym) und damit eine Milchunverträglichkeit entwickeln. Außerdem sind klinische Zusammenhänge mit Diabetes mellitus und bestimmten Hauterkrankungen bekannt. Infolge der eingeschränkten Resorptionsfähigkeit der Darmschleimhaut, können sich Nährstoffdefizite an Eisen, Folsäure, Vitamin B12 und Calcium einstellen. Diese sollten durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden. Zu den Spätfolgen zählt auch das erhöhte Risiko, an einem gastrointestinalen Tumor oder an intestinalen Lymphomen zu erkranken.

### Weiterführende Literatur:

Dr. Harald Stossier, Emanuela Fischer: Basisch essen (Brandstätter Verlag)

Dr. Harald Stossier: Allergien erfolgreich behandeln mit der F.X.Mayr-Kur (Haug Verlag)

Dr. Harald Stossier /Helena Frith Powell: Viva Mayr! (Trias Verlag)

Dr. Hannes Androsch, Dr. Harald Stossier, Florian Klinger: Das VIVA Mayr Kochbuch (Stocker Verlag)