Hintergrundinformationen zum Spezialsortiment „Ohne glutenhaltige Zutaten – Für die Ernährung von Menschen mit Zöliakie“

Zöliakie – der Feind im Körper

Der Körper greift sich selbst an. Im Regelfall besitzt unser Körper ein eigenes Abwehr-system, mit dem er schädliche Stoffe aus der Umwelt bekämpft. Doch wenn er sich selbst bekämpft, redet man in der Medizin von sogenannten Autoimmunerkrankungen. Wieso das Immunsystem den Körper angreift, ist noch nicht eindeutig erforscht. Dabei scheinen mehrere Faktoren eine Rolle zu spielen. Fest steht, dass eine genetische Veranlagung das Erkrankungsrisiko erhöht. In Deutschland sind derzeit etwa vier bis fünf Prozent von einer Autoimmunerkrankung betroffen.

Das „böse“ Getreide

Eine der bekanntesten Autoimmunerkrankungen ist die Zöliakie. Viele kennen die Erkrankung auch als Sprue (frühere Bezeichnung der Erkrankung im Erwachsenenalter) oder Glutenunverträglichkeit.
Leidet man an einer Zöliakie, besteht eine lebenslange Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß Gluten, die eine Entzündung im Dünndarm zur Folge hat. Gluten findet sich in den Getreidearten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und auch in verwandten Getreidearten wie Dinkel, Kamut (Khorasan-Weizen), Einkorn, Emmer sowie daraus gewonnenen Erzeugnissen. Dabei sind die Schweregrade unterschiedlich ausgeprägt. Ist unsere Dünndarmschleimhaut gesund, bildet sie sogenannte Zotten aus. Diese Zotten sehen aus wie Falten, die die Schleimhaut um ein Vielfaches vergrößern. Dadurch können die Nährstoffe, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen, an den Körper abgegeben werden. Doch bei Zöliakiepatienten schädigen schon kleinste Mengen Gluten die Schleimhaut. Die Zotten bilden sich zurück und die Nährstoffe können somit nicht mehr in ausreichendem Maß vom Körper aufgenommen werden. Dies hat weitreichende Folgen wie Mangelerscheinungen, starke Gewichtsabnahme und häufige Durchfälle; oft zeigen sich auch Gedeihstörungen und Wesensveränderungen.

Zahlen, Daten, Fakten

Die Häufigkeit, an einer Zöliakie zu erkranken, liegt bei etwa 1:200. Die Erkrankung kann in jedem Alter auftreten. Doch es gibt zwei Häufigkeitsgipfel: zwischen dem ersten und dem achten Lebensjahr sowie zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr. Nicht immer sind die Symptome so eindeutig, dass frühzeitig eine Diagnose gestellt werden kann.
War die Diagnose erfolgreich, bietet nur eine strikte Diät langfristig sicheren Schutz vor möglichen Spätfolgen. Bei einem kompletten Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel erlangen die Betroffenen in den meisten Fällen eine dauerhafte Beschwerdefreiheit.

Praxis der Ernährung

Wie können Sie Ihren Patienten helfen, beschwerdefrei zu bleiben, und damit einen großen Anteil daran haben, ihnen ein Stück ihrer Lebensqualität wieder zurückzugeben?

Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne unter:
ernaehrungsservice@transgourmet.de

Erstellt vom Kompetenzteam im Dezember 2015 vom Kompetenzteam

Hintergrundinformationen zum Spezialsortiment „Ohne glutenhaltige Zutaten – Für die Ernährung von Menschen mit Zöliakie“

Wichtig ist, dass alle Lebensmittel und Lebensmittelerzeugnisse, die Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Kamut (Khorasan-Weizen) enthalten, strikt verboten sind. Dies können Brot, Nudeln, Pizza, panierte Lebensmittel, Müsli oder auch Bier sein, um nur einige Beispiele zu nennen. Für Sie bedeutet das eine sorgfältige Auswahl und Kontrolle beim Speisenangebot.

Auch glutenfrei ist lecker

Müssen Zoliakiepatienten auf genussreiche und gesunde Lebensmittel verzichten? Nein, ganz im Gegenteil. Bieten Sie doch einfach alternative Getreideprodukte und Mehle aus Mais, Hirse, Buchweizen, Reis, Soja, Lupinen, Quinoa, Amarant und Kichererbsen an. Auch sind viele Grundnahrungsmittel, sofern sie unverarbeitet sind, von Natur aus glutenfrei. Dazu gehören Obst und Gemüse, Kartoffeln sowie Milch und Milchprodukte. Es gibt inzwischen auch eine Reihe von glutenfreien Produkten, die aus alternativen Rohstoffen hergestellt sind. Wenn Sie unser Spezialsortiment durchstöbern, finden Sie dort geeignete Produkte für Ihre Patienten.

Zusatzhinweis: Glutenhaltige Getreide gehören zu den 14 Hauptallergenen und müssen seit Dezember 2014 auf verpackter Ware optisch hervorgehoben sowie bei Abgabe loser Ware gekennzeichnet werden. In unserem Webshop finden Sie die Allergenkennzeichnung zu allen Produkten klar und übersichtlich dargestellt.

Link zu glutenfreie Produkte von Schär

Weitere Fragen beantworten wir Ihnen gerne unter:
ernaehrungsservice@transgourmet.de

Erstellt vom Kompetenzteam im Dezember 2015 vom Kompetenzteam