



Heilpraktiker  
Lars Petersen

# Soundness

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 6

## Weizen und Gluten

Weizen, besonders die modernen Sorten, genießen in gesundheitsinteressierten Kreisen keinen besonders guten Ruf. Was ist da dran? Fangen wir mit dem Gluten an.

### Gluten

Gluten ist ein Sammelbegriff für verschiedene Proteine, wie sie in einigen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste vorkommen. Der Gehalt ist im Dinkel am höchsten, gefolgt vom Weizen. Roggen, Gerste und Hafer enthalten weniger. Auch alte Getreidesorten wie Kamut, Emmer oder Einkorn enthalten Gluten. Hafer ist glutenfrei, wenn er aus entsprechendem Saatgut gezogen und bei der Verarbeitung nicht verunreinigt wird. Er wird entsprechend gekennzeichnet. Gluten bildet zusammen mit anderen Stoffen einen sog. Kleber, der dafür sorgt, dass beim Durchmengen mit Wasser ein verarbeitbarer Teig mit Zusammenhalt entsteht. Bei einer entsprechenden genetischen Disposition kann Gluten zu Entzündungen im Dünndarm führen.

### Glutensensitive Enteropathie

Sie wird, wenn sie im Kindesalter auftritt, auch **Zöliakie** genannt. Die Beschwerden beginnen dann typischerweise mit der Umstellung auf getreidehaltige Breie. Die Kinder leiden unter Durchfällen oder massigen, stark riechenden Stühlen, Übelkeit, Blähbauch, Bauchschmerzen. Die Dünndarmschleimhaut verändert sich und es können in der Folge Nährstoffe aus der Nahrung nicht mehr richtig aufgenommen werden (Malassimilationssyndrom). Die Folge sind Gewichtsverlust und Wachstumsstill oder -rückstand („Gedeihstörung“). Wird die Erkrankung nicht erkannt oder tritt sie erst später auf, kann es auch zu einer verzögerten Pubertät kommen.

Tritt die Erkrankung erst im Erwachsenenalter auf, kann sie auch unschwelliger verlaufen. Die Bauchsymptome können weniger intensiv oder gar nicht vorhanden sein, dafür machen sich die Symptome der Malassimilation bemerkbar: Müdigkeit und Erschöpfungszustände wegen eines Eisenmangels, Muskelschwäche und Knochenschmerzen wegen eines Vitamin D – Mangels usw. Bei einem unklaren chronischen Erschöpfungssyndrom, das bisweilen wie ein Burnout oder eine Depression wirken kann, sollte eine Glutensensitive Enteropathie ausgeschlossen werden. Desweiteren kann auch eine Hauterkrankung („Dermatitis herpetiformis Duhring“) oder ein neurologisches Krankheitsbild, die „Gluten-Ataxie“, auftreten. Diese sollte bei allen unklaren Ataxien (= Koordinationsstörungen der Muskeln, z.B. Gangunsicherheit, glutenbedingt oft von Muskelzuckungen begleitet) ausgeschlossen werden!

Zur Diagnose werden bestimmte Autoantikörper („TG2“) bestimmt und eine Gewebeprobe (Biopsie) aus der Dünndarmschleimhaut entnommen. Ein weiterer diagnostischer Beweis ist die Besserung von Beschwerden durch eine strikte glutenfreie Diät. Bei der „Gluten-Ataxie“ kann es vorkommen, dass der Standardwert „TG2“ negativ ist, jedoch ein anderer Autoantikörper, nämlich „TG6“, positiv ist! Dies ist wichtig, denn eine Biopsie ist aus dem Hirngewebe nicht möglich.

## Therapie

Die Therapie besteht in strikter glutenfreier Diät. Je früher diese beginnt, desto geringer sind die Schäden an der Dünndarmschleimhaut oder den Hirnzellen. Deswegen ist eine frühe Erkennung wichtig!!! Wenn Sie aufgrund der obigen Beschreibung das Gefühl haben, dass bei Ihnen eine Glutensensitive Enteropathie vorliegen könnte, lassen Sie das am besten untersuchen.

## Weizensensitivität

Manche Menschen haben nach Weizengenuss Beschwerden, die einer Glutensensitiven Enteropathie stark ähneln können. Sie weichen stattdessen auf andere Getreide wie Dinkel, Roggen, Emmer, Kamut aus und vertragen diese besser. Dann haben die Beschwerden nichts mit dem Gluten zu tun! Die Medizin spricht von „Weizensensitivität“ und hat verschiedene andere Inhaltsstoffe des Weizens im Verdacht, vor allem die sog. **ATI** (alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren). Hierbei handelt es sich um natürlich in glutenhaltigen Getreiden vorkommende Abwehrstoffe gegen Insekten. Da diese den Weizen resistent machen, wurden die modernen „Hochleistungssorten“ mit einem hohen Gehalt an ATI gezüchtet. Dies löst wahrscheinlich die entzündlichen Beschwerden im Darm aus, darüber hinaus können Kopfschmerzen, unklare neurologische Symptome, Müdigkeit, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen oder Muskelbeschwerden auftreten. Da es einen beweisenden Laborbefund nicht gibt, muss die Weizensensitivität über den Ausschluss anderer Erkrankungen wie einer Glutensensitiven Enteropathie oder einer Weizenallergie nachgewiesen werden. Da bei den ATI die „Dosis das Gift macht“, stellen die glutenhaltigen „alten Sorten“ mit niedrigerem ATI-Gehalt für viele Betroffene eine Alternative dar. Die gute Nachricht ist, dass das einmalige „Sündigen“ im Restaurant oder bei Freunden zum Essen schlimmstenfalls zu einmaligem Unwohlsein führt, aber keine dauerhaften Schäden in Darm oder Gehirn herbeiführt. Auch eine individuelle Weizendosis, die Betroffene für sich herausgefunden haben, stellt keine Gefahr dar.

## Weizenallergie

Diese würde bei geringen Mengen Weizen heftige allergische Beschwerden nicht nur im Bauch, sondern auch auf der Haut (Nesselsucht, Urtikaria), Schwellungen von Schleimhäuten, z.B. im Mund, Rachen und in den Atemwegen sowie schlimmstenfalls einen anaphylaktischen Schock (Herzklopfen, Schweißausbruch, Blutdruckabfall) auslösen.

## FODMAPs

FODMAP bezeichnet eine Gruppe von Kohlenhydraten wie z.B. Fructose, Lactose oder Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, die, wenn sie im Dünndarm unvollständig zerlegt bzw. resorbiert werden, im Dickdarm von der Darmflora vergoren werden. Diese Gärungsprozesse können zu Blähungen und Schmerzen führen. Menschen mit einer gestörten Darmflora können daher von einem Auslassen FODMAP-reicher Nahrungsmittel profitieren. Zu den vielen High-FODMAP Lebensmitteln gehören im Getreidebereich Weizen und Roggen, zu den Low-FODMAP Getreiden zählen Hafer, Reis, Mais, Hirse. Hier besteht also Verwechslungspotential mit der Glutensensitiven Enteropathie. Von einer Low-FODMAP-Diät profitieren vor allem Patient\*innen mit Reizdarmsyndrom, da bei Ihnen die Darmflora oft geschädigt und stark vermehrt ist.

## Reizdarm

Das Reizdarmsyndrom ist die häufigste Magen-Darm-Erkrankung. Dennoch: Psychosomatische Diagnosen sind verführerisch, weil sie sich gut als Verlegenheitsdiagnose und Rausschmeißer für zeitraubende Patient\*innen eignen. Ohne eine gründliche Untersuchung sollten Sie diese Diagnose nicht akzeptieren, vor allem dann nicht, wenn Sie sich psychisch gesund fühlen und keine Idee haben, welches Thema Sie da im Darm wohl verarbeiten. Aber selbst wenn Sie psychische Symptome haben, denken Sie daran: eine unterschwellige Glutensensitive Enteropathie kann zu burnout-ähnlicher Depression führen. Für ein Malassimilationssyndrom gibt es noch eine Reihe weiterer Ursachen. Ungewollter Gewichtsverlust (bei gleicher Kalorienaufnahme), Blut im Stuhl und nächtliches Erwachen von Beschwerden sprechen klar gegen ein Reizdarmsyndrom.

## Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite [www.heilpraxis-petersen.de](http://www.heilpraxis-petersen.de) und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



## WICHTIGER HINWEIS

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker\*in.