

# Glutensensitivität – was steckt dahinter?

Felicia Kleimaier (M.Sc.)



„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit.“ Das erkannte Hippokrates bereits vor fast 2.500 Jahren. Heute ist das Thema Darm aktueller denn je und stark in den Fokus der modernen Wissenschaft gerückt. Seit ein paar Jahren wird auch immer häufiger das „Gluten“ verdächtigt, der Auslöser verschiedenster Verdauungsprobleme zu sein. Macht Gluten den Darm krank?

Das so genannte Reizdarmsyndrom gilt als Überbegriff für eine Vielzahl von Verdauungsbeschwerden, wofür es oftmals keine klare Ursache gibt. Immer öfter wird das Gluten, das Klebereiweiß im Getreide, in Zusammenhang mit unklaren Verdauungsbeschwerden und dem Reizdarmsyndrom gebracht. Gluten kommt in den meisten Getreidesorten vor, macht den Teig elastisch und sorgt dafür, dass der Teig beim Aufgehen seine Form behält. In der Backindustrie gilt: Je höher der Glutengehalt, desto besser sind die Backwaren. Im Kontrast dazu steht das Überangebot neuer, glutenfreier Lebensmittel, die Einzug in unsere Supermarktregale gefunden haben. Außerdem haben uns diverse Laiensachbücher zum Thema Gluten und seine gesundheitlichen Auswirkungen sensibilisiert. Laut Umfragen sollen bereits 30 Prozent aller US-Amerikaner glutenhaltige Lebensmittel vermeiden oder komplett glutenfrei leben, obwohl nicht immer eine diagnostizierte Unverträglichkeit gegenüber Gluten vorliegt.

---

## NCGS – DIE KLEINE SCHWESTER DER ZÖLIAKIE?

---

Eine bereits gut erforschte Erkrankung, die im Zusammenhang mit Gluten steht, ist die Zöliakie. Die Zöliakie ist eine erblich bedingte Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, bei der es zu einer

fehlgerichteten Immunantwort auf Gluten und verwandten Eiweißen kommt, die in Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn, Kamut und Triticale vorkommen. Forschungen zeigen, dass die Zöliakie mit länderspezifischen Schwankungen weltweit tendenziell zunimmt und vermehrt auch im Erwachsenenalter erstdiagnostiziert wird. Als Ursache dafür kommen unter anderem Faktoren wie Kinderernährung, Darminfektionen und Unterschiede bezüglich der noch wenig erforschten Darmflora (Darmmikrobiom) in Frage. Neben der Zöliakie gibt es aber immer mehr Menschen, die auch ohne das Vorhandensein der spezifischen Zöliakie-Antikörper und einer unauffälligen Dünndarmschleimhaut auf glutenhaltige Lebensmittel sensibel reagieren.

In diesem Zusammenhang wird von der aktuell kontrovers diskutierten „Nicht-Zöliakie Glutensensitivität“ (engl. non-celiac gluten sensitivity, NCGS) gesprochen.

Im Jahr 1978 wurde erstmals in der medizinischen Fachzeitschrift „The Lancet“ von einer NCGS berichtet. Ein Fallbericht beschrieb, wie eine Patientin vier Monate lang mit schwersten Durchfällen und Bauchschmerzen zu kämpfen hatte. Alle Untersuchungen und Tests hinsichtlich einer Zöliakie oder einer Weizenallergie waren ohne Befund. Nachdem sie versuchsweise auf Gluten verzichtet hatte, verschwanden ihre Symptome.

Bei Wiedereinführung glutenhaltiger Lebensmittel kehrten die Beschwerden in gleicher Ausprägung wie am Anfang wieder zurück.

Der Begriff NCGS wurde 2012 definiert und gilt als eine neu beschriebene Störung mit Symptomen inner- und außerhalb des Verdauungstrakts, die nach dem Verzehr glutenhaltiger Nahrungsmittel auftreten. Folgende Symptome können auf eine Glutensensitivität hinweisen: Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Schmerzen, Übelkeit, Durchfälle, Verstopfung, wechselnde Stuhlgewohnheiten, Unwohlsein, Müdigkeit, Gelenk- und Muskelschmerzen, Migräne, eine erhöhte Infektanfälligkeit und psychische Unausgeglichenheit. Bevor allerdings von einer Glutensensitivität gesprochen werden kann, müssen eine Zöliakie sowie eine Weizenallergie sicher ausgeschlossen werden. Bisher gibt es noch keine genauen Angaben dazu, wie häufig eine Glutensensitivität auftritt oder was sie verursacht, da die Studienlage zur NCGS aktuell als nicht ausreichend eingeschätzt werden muss.



Wenn es im Darm häufiger rumort, kann dies ein Hinweis auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Foto: © Adiano - stock.adobe.com

### WIE KOMMT ES ZU EINER GLUTSENSENSITIVITÄT?

Die genauen Ursachen einer Glutensensitivität und auch die steigenden Neudiagnosen der Zöliakie im Erwachsenenalter sind bislang noch nicht geklärt.

Neben den hauptsächlich darmassoziierten Ursachen gibt es psychologische, soziokulturelle, industrielle und chemische Faktoren, die zu einer Glutensensitivität führen können. Neueren Erkenntnissen zufolge beginnen 90 Prozent aller Erkrankungen, darunter auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie die Glutensensitivität, in einem kranken Darm. Schädigend auf den Darm

wirken hauptsächlich Stress, ungesunde Ernährung, Medikamente (z. B. Antibiotika), Pestizide und Infektionen.

Bei langjährigen Verdauungsbeschwerden ist die Bakterienvielfalt des Darmes meist vermindert und es herrscht ein Ungleichgewicht der Bakterienverteilung (medizinisch: Enterale Dysbiose). Als Folge können chronische Entzündungsherde entstehen, die die Darmschleimhaut immer durchlässiger machen („Leaky Gut“) und eine andauernde Aktivierung des Immunsystems mit gehäuften Infekten und systemischen Reaktionen hervorrufen.

### WIE LÄSST SICH EINE GLUTSENSENSITIVITÄT NACHWEISEN?

Laut Studien kann hinter anhaltenden Verdauungsbeschwerden eine Glutensensitivität stecken. Bluttest wie bei der Zöliakie gibt es bisher nicht. Derzeit wird empfohlen, für mindestens sechs bis zehn Wochen komplett auf glutenhaltige Lebensmittel zu verzichten. Verbessern sich die Symptome während der Diät um mindestens 30 Prozent, kann das ein Hinweis darauf sein, dass der Körper auf Gluten reagiert. Nach dieser Auslassdiät sollen glutenhaltige Lebensmittel wieder auf den Speiseplan kommen. Treten bei Wiedereinführung der glutenhaltigen Lebensmittel die bekannten Beschwerden wieder auf, ist eine Glutensensitivität sehr wahrscheinlich. Zweifelsfrei kann eine Glutensensitivität derzeit aber nicht nachgewiesen werden.

### MUSS ICH MEIN LEBEN LANG AUF GLUTEN VERZICHTEN?

Liegt eine Glutensensitivität vor, sollten für mindestens ein bis zwei Jahre alle glutenhaltigen Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden. Die Ernährung soll dabei trotzdem so ausgewogen wie möglich sein. Das heißt, Getreideprodukte, die bisher aus Vollkorn waren, sollen durch so genannte Ersatzgetreide wie Buchweizen, Quinoa, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Nüsse ersetzt werden, um die nötigen Vitamine, Eiweiße und Ballaststoffe aufzunehmen. Sofern die glutenfreie Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen ist, entsteht dadurch kein gesundheitlicher Nachteil. Nach einer anfänglichen Eingewöhnungsphase kann ein glutenfreier Alltag ganz unkompliziert sein. Empfehlenswert ist eine gezielte Ernährungsberatung, da

sie die Ernährungsumstellung zusätzlich erleichtert. Wird die glutenfreie Diät ein bis zwei Jahre konsequent durchgeführt, kann eine glutenarme Ernährung ausreichend sein. Allerdings kann die Toleranzschwelle für Gluten individuell variieren.



Glutenfrei: Leinsamen enthält Vitamine und Ballaststoffe.  
Foto: © nikolaydonetsk - stock.adobe.com

### WAS KANN ICH SELBST TUN?

Um der Entzündung im Darm entgegenzuwirken, spielt außerdem die Darmgesundheit eine wichtige Rolle. An erster Stelle steht eine konsequente und ausgewogene, glutenfreie Ernährung. Darüber hinaus ist es sinnvoll, eine Darmsanierung zu machen. Diese besteht aus Darmschleimhauttherapeutika, die eine entzündungshemmende Wirkung haben und die Immunabwehr regulieren. Außerdem kann man diese noch durch die Einnahme von Prä- und Probiotika unterstützen. Im Rahmen dessen können Phytotherapeutika eingesetzt werden, die sekretfördernde, krampflösende und entzündungshemmende Eigenschaften haben wie Enzian, Löwenzahn, Kamille, Myrrhe, Pomeranzenschalentinktur, Weihrauch und Kurkuma. Vitamin-D stärkt das Immunsystem und wirkt

antientzündlich auf die Darmschleimhaut. Wenn die Verdauungsbeschwerden seit längerem bestehen, empfiehlt es sich auch, die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) im Blut zu bestimmen und gegebenenfalls fehlende Stoffe zu ergänzen. Gerade die B-Vitamine fördern die Erhaltung der Darmschleimhaut.

### FAZIT

Die große Aufregung um Gluten ist sicher mitverursacht durch die Lebensmittelindustrie, die aus dem verstärkten Auftreten der NCGS und dessen „Aufbauschen“ ein lukratives Geschäft gemacht hat. Das sorgt für Verwirrung beim Verbraucher und lässt viele vermuten, dass glutenfrei gleich gesünder bedeutet. Fakt ist, es gibt Menschen, die sensibel auf Gluten reagieren und sofern keine andere Grunderkrankung bekannt ist, eine NCGS haben können. Allerdings kann es auch sein, dass nicht nur das Gluten der Übeltäter ist, sondern noch anderer Unverträglichkeiten vorliegen und der Darm an sich vorgeschädigt ist und deshalb Verdauungsbeschwerden auftreten. In jedem Fall sollten häufige und immer wieder kehrende Verdauungsbeschwerden ärztlich abgeklärt werden.

### Felicia Kleimaier (M.Sc.)



Felicia Kleimaier hat Komplementärmedizin (B.Sc.) und Gesundheitswissenschaften (M.Sc.) studiert. Ihre Masterarbeit hat sie zum Thema Glutensensitivität verfasst. Derzeit arbeitet sie im Zentrum für Stress-, Schmerz- und Sportmedizin in München. ([www.zsmed.de](http://www.zsmed.de))

Exklusiv für Mitglieder von Natur und Medizin



### Reizdarm

Erfolgreich behandeln mit Ernährung und Heilpflanzen

Nadine Berling-Aumann

Natur und Medizin, 2018, 153 Seiten

Typische Symptome, Auslöser und Tipps für eine erfolgreiche Behandlung.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 7,50 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin e.V. oder im Internet unter: [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)