



**”Adhärenz - der Schlüssel zu
einem beschwerdefreien Leben
mit Zöliakie”**

**Ute Hamacher-Reichenberger,
Zöliakie-Expertin Fria GmbH**



Über Fria

Wie strikt sollte die gf. Ernährung bei
Diagnose Zöliakie sein?

Adhärenz, Compliance & Co

Follow up Modelle & Blick über den Zaun

Zeit für Fragen & Austausch



Über Fria

Die schwedische Bäckerei



Lena & Gunnar Adås gründeten ihre Bäckerei Fria Bröd AB im Jahr 1996 in Västra Frölunda bei Göteborg. Bis heute ist das Unternehmen in Familienbesitz.

In unserer Bäckerei in Västra Frölunda produzieren ~ 60 Mitarbeiter täglich ca. 20.000 Stück ausschließlich tiefgefrorene glutenfreie Brote, Brötchen, Kleingebäcke, Kuchen.

Unsere Produkte sind glutenfrei, laktosefrei milcheiweißfrei, vegetarisch / vegan.

Fria ist Markführer von glutenfreien Tiefkühlprodukten in Skandinavien.





Im Mai 2022 ist Fria in eine moderne Bäckerei und Firmenzentrale umgezogen.

Der Neubau erhöht nicht nur Qualität, Kapazität und Flexibilität, sondern wird auch deutlich umweltfreundlicher. Die überschüssige Wärme (von Öfen und Kühlkompressoren) wird genutzt, um die Umweltbelastung der Anlage zu reduzieren.

Der Umzug einer ganzen Produktion ist große Herausforderung und 2022 wird viel Zeit darauf verwendet, Lieferungen, Kapazität und Qualität in unserem neuen „Zuhause“ sicherzustellen.

Unsere Mission

- Unser Ziel ist es, die Lebensqualität der Zöliakie-Betroffenen durch unsere Produkte zu verbessern und ihnen leckere, glutenfreie Produkte zu bieten.
- Wir möchten Wissen über Glutenintoleranz verbreiten und zur Verbesserung des Alltags von Menschen mit Unverträglichkeit weltweit beitragen.

⇒ Zöliakie-Expertinnen





Wie strikt sollte die glutenfreie Ernährung eingehalten werden?

Was wir sicher wissen:

- Eine glutenfreie Ernährung ist aktuell die einzige Therapie bei Zöliakie.
- Menschen mit der Diagnose Zöliakie müssen die Aufnahme von Gluten lebenslang vermeiden.
- Die glutenfreie Ernährung einzuhalten, ist ein Lernprozess. Nicht nur für die betroffenen Personen, sondern auch für Familie und Freunde / soziales Umfeld.

Grenzwert / glutenfreie Produkte



Ein Produkt gilt als glutenfrei, wenn der Glutengehalt von max. 20ppm nicht überschritten wird*.

*Der Codex Alimentarius, 2008 eingeführt, definiert den Grenzwert mit 20ppm

Wieviel Gluten darf es sein?

Alimentary Pharmacology & Therapeutics

Systematic review: tolerable amount of gluten for people with coeliac disease

A. K. AKOBENG & A. G. THOMAS

Aliment Pharmacol Ther. 27; 1044-1052; 2008

- Auswertung und Zusammenfassung von 13 Studien zwischen 1966 und 2007
 - Ergebnis: Die individuelle Glutentoleranzgrenze variiert
- ⇒ Eine Aufnahme von <10mg Gluten / Tag bewirkt keine histologischen Veränderungen.

Ein Wort zur Kontamination:

>100 Essen außer
Haus / Jahr

~32% der gf.
Mahlzeiten in
Restaurants sind
kontaminiert

Lerner et al., AJG; 114: 792-797,
2019



~ 1.500 Mahlzeiten / Jahr

>50 unterschiedliche
Nahrungsmittel /
Woche

Menschen mit Zöliakie müssen lernen ...

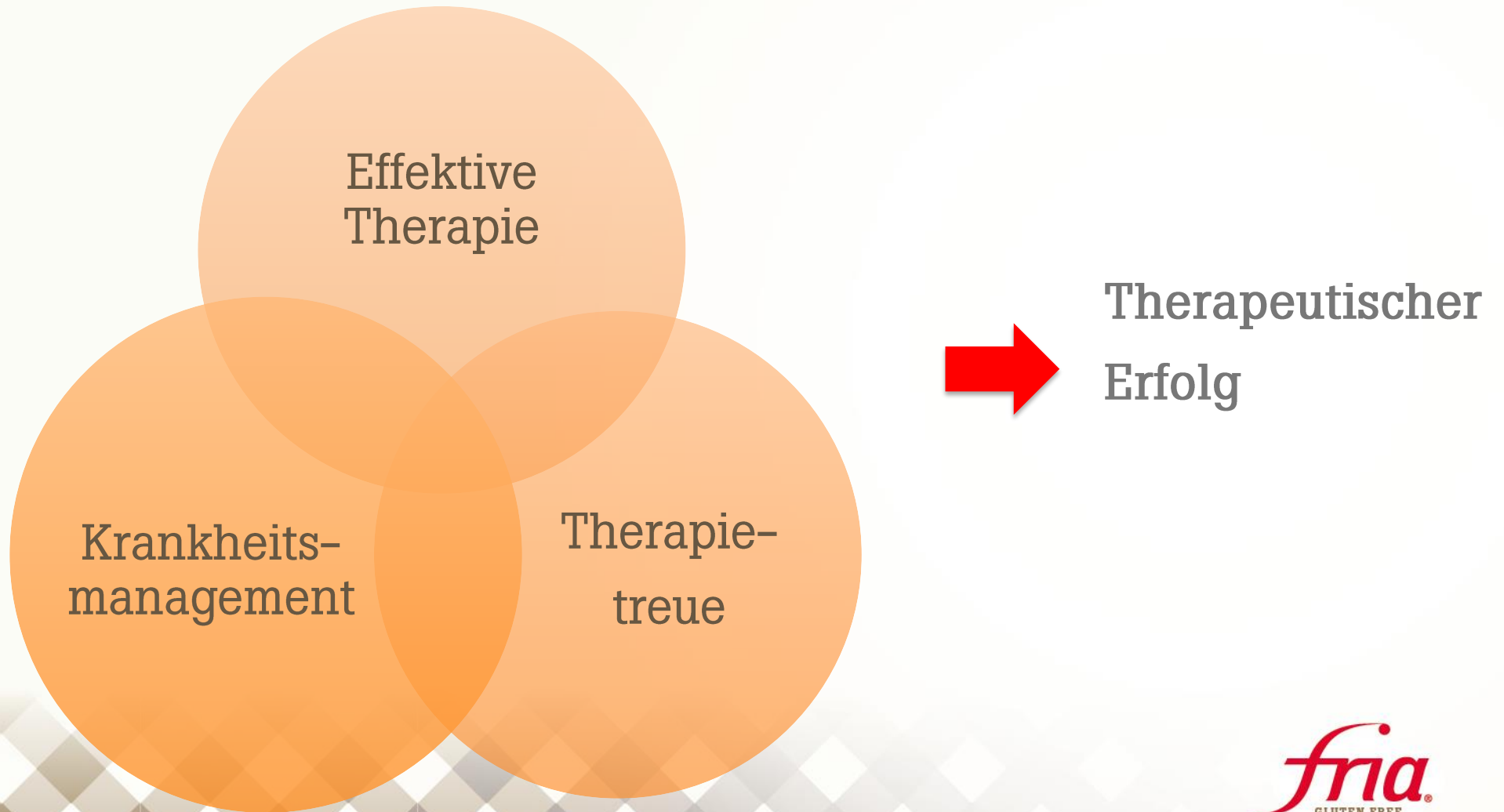


- von Natur aus glutenfreie Produkte zu erkennen.
- glutenfreie (ausgelobte / lizenzierte) Produkte auszuwählen.
- Lebensmittelkennzeichnung zu lesen und zu verstehen.
- Kontamination zu erkennen und zu vermeiden.
- sich in einem glutenhaltigen Umfeld zu bewegen und zu behaupten.



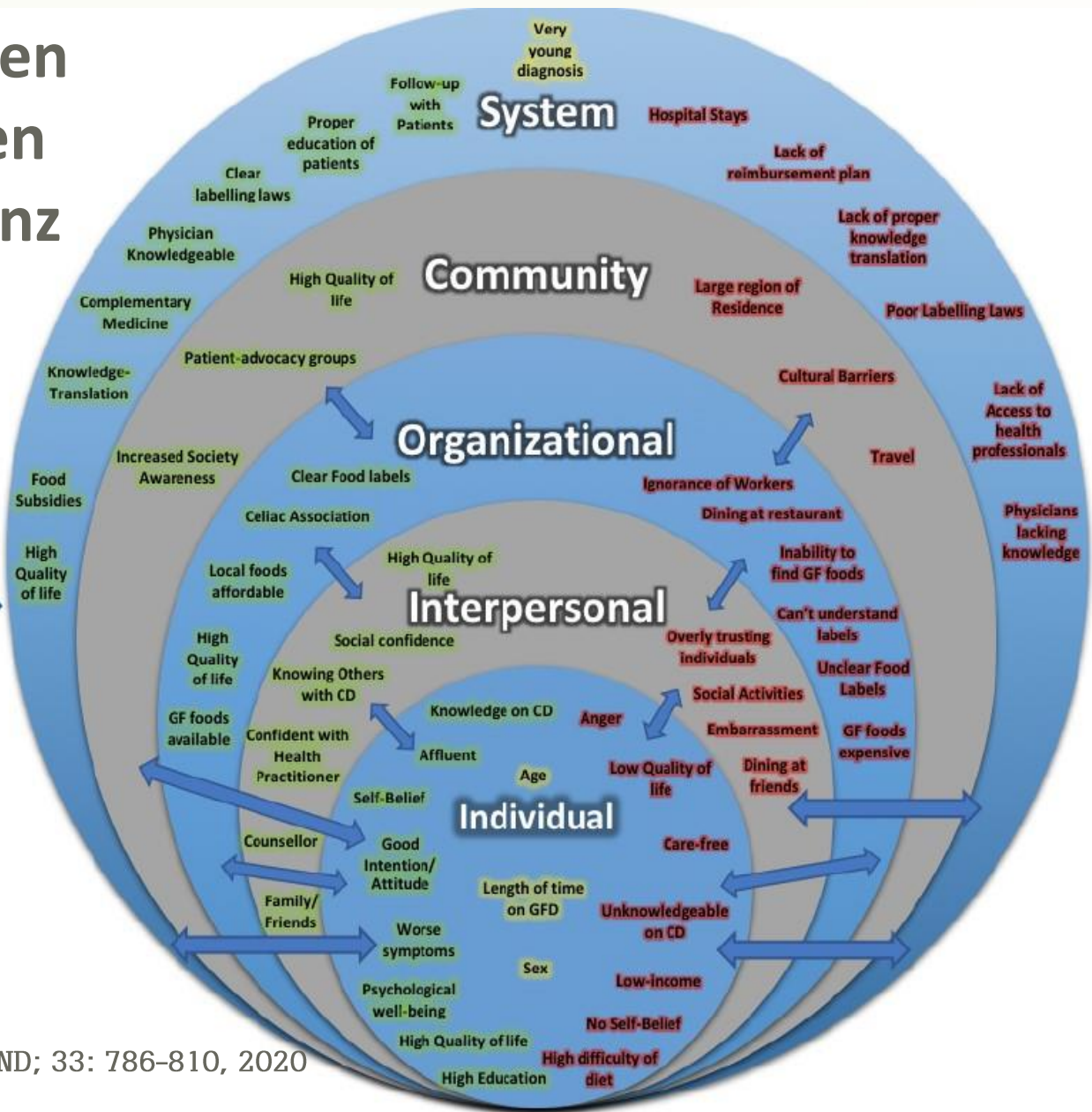
Adhärenz, Compliance & Co

Das Adhärenz Modell



Möglichkeiten und Grenzen von Adhärenz

Diagnosis

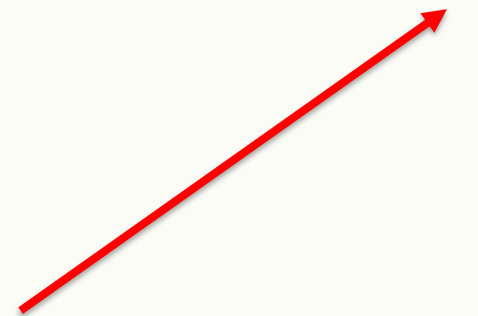


GFD Adherence



- Green square = Facilitators
- Red square = Barriers
- Yellow square = Conflicting Evidence

N. Abu-Janb, M. Jaana. JHND; 33: 786-810, 2020



System	
Klare Gesetze zur Lebensmittelkennzeichnung Angemessene Nachsorge	Ungenaue Lebensmittelkennzeichnung Krankenhausaufenthalte
Gesellschaft	
Soziales Bewusstsein Lebensqualität nach der Diagnose	Kulturelle Barrieren Reisen
Organisationale	
Mitglied Zöliakiegesellschaft Verfügbarkeit gf. Produkte	Preis der glutenfreien Produkte Essen außer Haus
Zwischenmenschlich / soziale	
Soziales Vertrauen Kontakt zu anderen „Zölis“	Ausgrenzung Versch. Soziale Aktivitäten
Individuell	
Selbstvertrauen Wohlstand Schwere Symptome Wissen Zöliakie / gf. Ernährung Bildung	Ärger geringe Selbstwirksamkeit Gleichgültigkeit Niedrige Lebensqualität Niedriges Einkommen Schwierigkeiten mit gf Ernährung

Adherence to a GFD in adults with CeD



Country	No.	Method to assess adherence	Strict diet (%)	Partial Diet (%)	Poor or no diet (%)
USA	241	Dietary Interview	66	0	13
USA	387	Self-report, validated Q	92	7	1
Canada	5,912	Self-report, questionnaire	89	11	0
Argentina	265	Self-report, validated Q	40	21	39
UK	225	Self-report, questionnaire	70	25	5
UK	234	Interview at Endoscopy	88	0	12
Ireland	50	Dietary Interview	50	18	32
France	95	Interview, biopsy, serology	42	28	29
Italy	465	Interview at Endoscopy	86	0	14
Netherlands	2,265	Self-report, questionnaire	50	46	4
Germany	402	Self-report, questionnaire	68	27-32	0
Sweden	1,031	Self-report, questionnaire	96	0	4
Finland	749	Dietary Interview, serology	90	10	0
Turkey	60	Self-report, questionnaire	72	28	0
Australia	189	Validated Q in internet	49	33	8

See JA, Nature Review Gastroenterol Hepatol 2017

42-92%

0-33%

0-32%

Symptome trotz gf Ernährung?



Mehr als 50% der Betroffenen weisen auch bis zu fünf Jahre nach der Diagnose und gf. Ernährung Symptome auf.

SYMPTOM OUTCOMES IN CELIAC DISEASE 5 YEARS AFTER DIAGNOSIS
DDW ePoster Library. Hujuel I. 05/21/22; 354025; Sa1268

Ca. 30% der Betroffenen haben trotz strikter gf. Ernährung persistierende Zottenatrophie.

Baggus et al.; Frontline Gastroenterol; 1-8; 2019



Ansätze zur Spurensuche:

- Stimmt die Diagnose Zöliakie?
- Von Natur aus langsame Heilungskräfte?
- Sind noch Glutenquellen in der Ernährung vorhanden?
- Reizdarmsyndrom, Mikroskopische Colitis, andere Intoleranzen?
- Refraktäre Zöliakie?



Follow Up Modelle & Blick über den Zaun

Nach der Diagnose



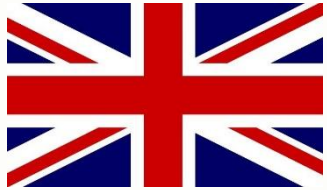
Verordnung der glutenfreie Ernährung

Empfehlung von Ernährungsberatung / -
therapie

Hinweis Mitgliedschaft in Selbsthilfegruppe

Verlaufskontrolle: Klinische Untersuchung,
Labor, ernährungstherapeutische Beratung.

Follow Up Instrumente anderer Länder:



Ernährungsfragebogen (Celiac Disease Foods Attitude and Beliefs Scale – CD FAB), basierend auf Selbsteinschätzung. Beratung durch multidisziplinäres Team.



Glutenidentifikation durch Gluten-immunogene Peptide zur Überprüfung der gf. Ernährung.



Richtlinie zur Ernährungsberatung bei Zöliakie.

Richtlinie zur Ernährungsberatung bei Zöliakie

Bilaga till Nationellt vårdprogram för Celiaki
Aktuell översikt och vårdprogram

Gäller från 2020-01-01

Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki

Dokumentet är framtaget och bearbetat av

*Stine Störsrud, Leg Dietist med specialisering i Gastroenterologi, Med. Dr, Magtarmlab,
Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg*

Heléne Park Petersson, Leg. Dietist, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping

Helena Mårtensson, Leg Dietist, VO Barnmedicin, Skånes Universitetssjukhus, Malmö

*Elin Malmberg Hård af Segerstad, Leg. Dietist med specialisering i Pediatrik, Magister i
kostvetenskap, VO Barnmedicin, Skånes Universitetssjukhus, Malmö*

Margareta Elding-Pontén, Tekn. Dr kemi, Eldingponten, Akiri, Göteborg

Redaktör/Kontakt

Elin Malmberg Hård af Segerstad

elin.malmberghardafsegerstad@skane.se



Erstellt von schwedischen Ernährungsfachkräften, die sich auf die Diagnose Zöliakie spezialisiert haben.

Ziel: Einheitliche Vorgaben zur Behandlung von Menschen mit Zöliakie.

Die Richtlinie wurde in Zusammenarbeit mit Mediziner*innen entwickelt und ist bei den Fachgesellschaften in SE anerkannt.

fria
GLUTEN FREE

Alternative Interventionsansätze

Author	Country	Population studies	Adherence method	Intervention	Duration	Follow-up
Addolorato <i>et al.</i> ⁽¹⁰⁰⁾	Italy	CD with state anxiety and depression <i>n</i> 66 Ethnicity not stated	Self-reported, a family member interview, clinical symptoms, histological recovery and serology	Psychological counselling compared with no counselling control	6 months	At follow-up significantly greater GFD adherence in intervention group
Sainsbury <i>et al.</i> ⁽⁶⁴⁾ Sainsbury <i>et al.</i> ⁽⁶⁰⁾	Australia	Adults Members of coeliac society		6-week online course	Follow-up after 3 (and 6 months – unable to find %)	At follow-up significantly greater GFD adherence in intervention group
Rajpoot <i>et al.</i> ⁽⁷⁰⁾	India	Adults		Nutrition counselling	6 month follow-up	Follow-up significantly increases GFD adherence
Haas <i>et al.</i> ⁽¹⁰²⁾		Children	Serology anti-tTG and deamidated gliadin peptide	45 text messages	3 month intervention	
Dowd <i>et al.</i> ⁽⁸⁰⁾	USA	Not yet assessed		App developed		

Muhammad, H., et al.; *Proceedings of the Nutrition Society*, 78(3), 418-425; 2019

Fazit

Die glutenfreie Ernährung muss sehr strikt sein!

Therapietreue ist der Schlüssel für ein beschwerdefreies Leben, es sei denn, man gehört zu den wenigen Ausnahmen, die nicht auf die gf. Ernährung ansprechen.

Eine gute Adhärenz erfordert einen multidisziplinären Therapieansatz.

⇒ Es braucht mehr Fachwissen an den einzelnen Stellen, Kooperationen und Follow-Up-Modelle zur adäquaten Begleitung von Menschen mit Zöliakie.



Fria Produkte für Patienten und Patientinnen



EINE KRIEGT'S GEBACKEN.



fria
GLUTEN FREE

ute.hamacher@friagmbh.de

<https://friaglutentfrei.com/de/>
www.facebook.com/friaglutentfrei

nur bei Lieferello.de



fria
GLUTEN FREE