



© anämenko - 123rf.com

Ernährungsberatung bei Zöliakie

Andrea Hiller

Die Zöliakie ist ein mittlerweile gut bekanntes Krankheitsbild und die einzige Therapieoption und Ernährungsanweisung lautet auch heute noch: glutenfrei. Also alles kein Problem – sollte man meinen. Lebensmittel sind mittlerweile gut gekennzeichnet, glutenhaltige Getreide zählen sogar zu den kennzeichnungspflichtigen Allergenen. Das Angebot an glutenfreien Produkten ist mittlerweile sehr breit und auch für jeden gut erreichbar. Dennoch sind viele Betroffene verunsichert, da sich Empfehlungen zu einigen Themen widersprechen und einige ohne klare Diagnose und fachlich korrekte Information in das Thema einsteigen. Die Allergenkezeichnung weist ebenfalls Lücken auf und wird gerade im Verkauf unverpackter Lebensmittel oft inkonsequent, manchmal gar nicht umgesetzt. Eine sachliche und fundierte ernährungstherapeutische Beratung ist zum guten Start in die glutenfreie Ernährung deshalb unabdingbar. Die Beratungen haben vor allem das Ziel, Zöliakie-Betroffene zu motivieren und zu befähigen, eine glutenfreie Ernährung zunächst zu beginnen und dann auch auf Dauer einzuhalten. Damit steigt die Lebensqualität der Betroffenen deutlich.

Der erste Termin

Beim ersten Termin zur Ernährungsberatung ist zunächst zu prüfen, ob die **Diagnose Zöliakie** abschließend und einwand-

frei gestellt wurde. Es folgt eine Erläuterung zum **Krankheitsbild**. Zudem umreißt ich kurz, was die Umstellung auf glutenfrei reell bedeutet – **welche Lebensmittel enthalten Gluten?**

Gerade weil die Zöliakie eine gravierende Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung für den Rest des Lebens notwendig macht, ist es von großer Wichtigkeit, die Diagnostik bis zum endgültigen Ergebnis durchzugehen.

Noch immer gibt es Anweisungen von Ärzten, die glutenfreie Ernährung doch einfach einmal für einige Wochen auszuprobieren. Und es gibt auch Betroffene, die aufgrund einer Selbstdiagnose eine „Gluten-Unverträglichkeit“ vermuten und ebenfalls keine gesicherte Diagnose haben.

Immer häufiger haben Patienten und Patientinnen keine eindeutigen Symptome, die zur Diagnose führen. Die Betroffenen klagen nur über vereinzelte, teils wechselnde und untypische Beschwerden oder sind völlig asymptomatisch. Gelegentlich wird die Diagnose Zöliakie nur durch „Zufall“ entdeckt. Ausschluss-Symptome wie z.B. Übergewicht gibt es nicht!

Eine glutenfreie Ernährung ist auf jeden Fall erst nach eindeutig gestellter Diagnose zu beginnen. Leider gibt es dennoch häufig Betroffene, die bereits vor einer abgeschlossenen Diagnostik

anfangen „glutenfrei“ zu essen. Die eindeutige Feststellung der Zöliakie ist dann nur noch nach einer Gluten-Belastung über mehrere Wochen möglich.

Diagnostik

Zöliakie-Verdacht aufgrund der Anamnese oder von Symptomen

Labor:

- Gesamt-IgA-Bestimmung, IgA-Antikörper gegen Transglutaminase (TTG) beziehungsweise Endomysium (EmA), IgG-Antikörper gegen deamidierte Gliadinpeptide (DGP)
- Blutbild mit Bestimmung von Ferritin, GPT, Kalzium, TSH, Folsäure, Vitamin B₁₂

Dünndarm-Biopsie:

Entnahme von sechs Biopsien aus unterschiedlichen Regionen des Dünndarms

Genetische Untersuchung:

Bestimmung von HLA-DQ2 und -DQ8 bei diagnostischer Unsicherheit **zum Ausschluss einer Zöliakie** und bei Personen mit erhöhtem Risiko, eine Zöliakie zu entwickeln.

Der Notwendigkeit der Differenzierung von **Zöliakie** zur **Weizenallergie** und einer mit Laborparametern nicht nachweisbaren **Gluten- oder Weizensensitivität** wird bereits in den DGVS-Leitlinien ein großer Stellenwert eingeräumt [1]. Die Leitlinie wird derzeit aktualisiert. Ein Augenmerk darauf ist für Ernährungsfachkräfte lohnenswert.

Nach Sicherung der Diagnose erfrage ich grundsätzlich, wie es den Betroffenen oder der Familie damit geht, welche Informationen aus welchen Quellen eingeholt wurden, und ob es bereits Umstellungen beim Einkauf oder in der Organisation der eigenen Küche gegeben hat.



© Andrea Hiller

Ich erläutere – mit dem Hinweis auf einen Abgleich unserer beider Wissensstände – kurz die Eckpunkte des Krankheitsbildes. Auch wenn die Betroffenen glauben, schon viel zu wissen – etwa, weil die Zöliakie bereits im Familien- oder Bekanntenkreis vorkommt –, gibt es immer wieder Vorstellungen zu korrigieren und Wissenslücken auszugleichen.

Erst danach erläutere ich, was sich hinter dem Begriff **Gluten** verbirgt und in welchen Getreidearten die verschiedenen Getreideeiweiß-Komponenten vorkommen. Dazu nutze ich gerne Schaugläser, die glutenhaltiges Getreide und glutenfreie Pseudogetreide enthalten.

Zu diesem Zeitpunkt weise ich auch darauf hin, dass auch Hafer eine Art von Gluten (Avenin) enthält, auf welches Zöliakie-Betroffene unterschiedlich reagieren. Zu Beginn der Ernährungsumstellung sollte auch auf glutenfrei gekennzeichnete Haferprodukte verzichtet werden. Glutenfrei bedeutet im Falle des Hafers „frei von Weizen-Gluten“.

Anhand der Ernährungspyramide kann man wunderbar aufzeigen, worin Gluten von Natur aus nicht enthalten ist, und welche Lebensmittelgruppen ganz genau unter die Lupe genommen werden müssen.

Das erste Gespräch schließe ich gerne ab mit dem Überreichen einer Broschüre der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V., in der die wichtigsten Punkte zur glutenfreien Ernährung stichwortartig zusammengestellt sind. Darüber hinaus fordere ich die Betroffene oder den Betroffenen auf, zum nächsten Termin einige Lebensmittelverpackungen aus dem eigenen Haushalt mitzubringen, die ihn verunsichern, und wichtige Fragen, die im Alltag auftauchen, zu notieren.

Der zweite Termin

Der zweite Termin steht unter dem Zeichen „**Lebensmittel-Kennzeichnung**“ und „**Allergen-Kennzeichnung**“.

Zunächst werden die wichtigsten Fragen angesprochen, die seit dem letzten Termin aufgetaucht sind. Das kann die Rückfrage nach dem Bezug eines bestimmten Lebensmittels sein, welches ein Kind immer gegessen hat, oder auch die Rückfrage, ob man diese Diät nun wirklich den Rest des Lebens durchführen muss, wie mit Ausnahmen umzugehen ist und so weiter.



© daisydaisy-123rf.com



Wir freuen uns, wenn Sie neue Mitglieder für den Verband für Ernährung und Diätetik (VFED) e.V. werben. Für die Werbung eines „ordentlichen Mitgliedes“ erhalten Sie ein **lukratives Geschenk**. Für die Werbung eines Fördermitgliedes bedanken wir uns, indem Sie **drei Jahre lang keinen Jahresbeitrag** entrichten müssen. Jedes neue Mitglied erhält **VFED-Medien im Wert von 10,00 EUR**.

– Ich bin das neue Mitglied:

<input type="text"/>	Vorname Name
<input type="text"/>	Straße, Hausnr.
<input type="text"/>	PLZ, Ort
<input type="text"/>	Geburtsdatum
<input type="text"/>	Beruf
<input type="text"/>	Telefon/Mobil
<input type="text"/>	E-Mail
<input type="text"/>	IBAN BIC
<input type="text"/>	Datum Ort Unterschrift

Der Jahresbeitrag wird per Einzugsermächtigung entrichtet. Mit meiner zweiten Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass der Beitrag jährlich zum Januar vom oben genannten Konto eingezogen wird.

Änderungen meiner Anschrift und der Kontoverbindung teile ich dem VFED e.V. kurzfristig mit.

<input type="text"/>	Datum Ort Unterschrift
----------------------	------------------------

Ausgefüllt zurück an die
VFED-Geschäftsstelle
Eupener Str. 128
52066 Aachen
Fax 0241 50 73 11

– Ich wurde geworben von:

<input type="text"/>	Vorname Name
<input type="text"/>	PLZ, Ort

Danach baue ich die mitgebrachten Lebensmittelverpackungen und einige Verpackungen aus dem eigenen Bestand auf dem Tisch auf und lasse diese von den Betroffenen nach ihrem aktuellen Kenntnisstand selbst sortieren nach den folgenden Kriterien:

- sicher glutenfrei
- unsicher
- sicher glutenhaltig

Dazu gibt es auch immer Verpackungen, deren Produkte ähnlich sind, in denen dann jedoch **unerwartet** Gluten enthalten ist oder nach Aufschrift enthalten sein kann – zum Beispiel Frühstücks-saft mit Cerealienzusatz oder ein Naturmilch-Produkt. In meiner Sammlung gibt es Verpackungen mit lizenziertem DZG-Zeichen, mit anderen „Glutenfrei-Zeichen“, mit der reinen Aufschrift „glutenfrei“ und solche mit Spuren-Kontaminationshinweis. Unter Erläuterung der Allergen-Kennzeichnungsverordnung sortiere ich anschließend mit den Betroffenen die von ihnen zusammen-gestellten Lebensmittelgruppen neu.

Es ist wichtig, selbst eine feste Haltung zu kontrovers diskutier-ten Themen zu äußern und dennoch den Betroffenen auch auf-zuzeigen, dass es Handlungsspielräume und auch noch sach-liche Unklarheiten gibt, über die sie selbst entscheiden müssen. Hierzu zählen beispielsweise folgende Fragen: Wie umgehen mit der Spuren-Kennzeichnung? Ist bei dieser Frage jede Le-bensmittelart gleich zu bewerten? Auch die „Aufstellung glu-tenfreier Lebensmittel“ von der DZG stelle ich in diesem Zuge vor und spreche über diverse Apps zur Einstufung glutenfrei/nicht glutenfrei.

Diese Beratungseinheit ist ein sehr praxisnaher Termin, an dem sich auch Kinder gerne und intensiv beteiligen. Neben der Si-cherheit mit dem Umgang mit Verpackungsaufschriften macht dieser Termin den Betroffenen auch sichtbar, welche große Auswahl an glutenfreien und damit geeigneten Lebensmitteln es tatsächlich gibt. Kinder und Eltern sind erleichtert, Alternati-ven zu Lieblingsprodukten zu entdecken. Manchmal wird das Sortierergebnis dann auch fotografiert.

Der dritte Termin

Dieser Gesprächstermin verdeutlicht vor allem, **was Gluten ist** und welche Wirkung es in Backwaren hat. Außerdem wird noch einmal deutlich auf die **Kontaminationsgefahren** im eigenen Haushalt eingegangen.

Zunächst frage ich den Betroffenen nach seinen Erfahrungen seit dem letzten Gespräch. Ich erkundige mich auch nach dem gesundheitlichen Befinden. Sollten die Symptome, die eventu-ell zur Diagnosestellung geführt haben, nicht nachgelassen ha-ben, gebe ich dem Betroffenen einen Vordruck zur Führung ei-nes genauen Ernährungs-Symptom-Protokolls mit. Das Protokoll sollte bis zum nächsten Termin geführt werden, um eventuellen Fehlern bei der Umstellung oder zusätzlichen Un-verträglichkeiten auf die Spur zu kommen.

Die Inhalte und Ziele des dritten Termins unterscheiden sich sehr, je nachdem, wie viel in der Familie gekocht und gebacken wird, und wie die Struktur des jeweiligen Haushaltes aussieht.



Ich arbeite gerne mit einem Anschauungsobjekt des echten Klebereiweißes, also gebackenem Gluten (Abbildung oben), zum Verdeutlichen, welche Funktionen dieses Getreideeiweiß beim Backen erfüllt. Das macht auch klar, warum glutenfreie Gebäcke häufig eine ungewohnte Konsistenz haben und glutenfreie Brote möglichst aufgebacken oder getoastet werden sollten.

Hilfreich ist eine Liste von Rezept-Büchern und -Zeitschriften, die es mittlerweile in großer Anzahl gibt. Glutenfreie Rezepte können natürlich auch über das Internet gefunden werden. Die Betroffenen sollten jedoch auf die Möglichkeit fehlerhafter Quellen hingewiesen werden und in der Lage sein, diese zu identifizieren (zum Beispiel Rezepte, die als glutenfrei gekennzeichnet sind, aber Gerstengraupen enthalten). Zum Start des „neuen“ Backens gibt es zahlreiche Fertigmehlmischungen auf dem Markt, auch in Bio-Qualität oder als Vollkornmischung. Es können auch Einzelkom-

ponenten selbst gemischt werden. Geschmack und Konsistenz der Backwaren weichen oft erheblich vom Original ab – „Äpfel schmecken eben nicht nach Birnen, können aber beide gut sein“.

Im Anschluss erläutere ich mit den Betroffenen, wo sie selbst die Gefahren bei der Lagerung und Verarbeitung glutenfreier Produkte im eigenen Haushalt sehen. Wie geht man als Familie mit mehreren kleinen Kindern mit der Ernährung um? Alle glutenfrei oder nur das betroffene Kind? Ist es möglich, in einem Haushalt mit glutenfreiem und glutenhaltigem Mehl zu backen oder muss/soll alles auf „glutenfrei“ umgestellt werden?

Sehr schön für die Betroffenen ist es, wenn in diesem Zug ein Praxiskurs (Präsenz oder Online) absolviert werden kann. Auch hier lohnt sich der Hinweis auf die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, da dort Austausch und Kurse in verschiedenen Gesprächsgruppen angeboten werden.



WE Weiterbildung
Ernährung

Zertifizierte Seminare für Fachkräfte



Präsenz-Seminare

auf dem Gut Karlshöhe in Hamburg:
entspanntes Lernen im Grünen

Online-Seminare:

variable Formate, perfekt in den Berufsalltag integrierbar

Hybrid-Seminare:

Kommen Sie nach Hamburg oder werden live dazugeschaltet
– absolut flexibel



Fachseminare für Ernährungsprofis
www.weiterbildung-ernaehrung.de





Der vierte Termin

Glutenfrei essen außer Haus ist ebenfalls ein wichtiges Thema, da die Versorgung mit Essen schon längst nicht mehr nur in den eigenen vier Wänden stattfindet.

Von der Möglichkeit, Lokale mit einer „Glutenfrei-Karte“ zu finden, der Umsetzung der Allergenkezeichnung auch bei offen servierten Lebensmitteln und Menüs sowie der Notwendigkeit, eine sichere Kindergarten- oder Schulpflege zu organisieren, gibt es gerade bei diesem Termin ausreichend Gesprächsstoff.

Sowohl die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft als auch der Deutsche Allergie- und Asthmabund stellen Hilfsmittel zur Verfügung, zum Beispiel kleine Karten „Bitte an den Koch“ oder den „Zöliakie-Pass“ mit Ausweiskarte.

„Wie frage ich im Restaurant nach? Welche Urlaube kann ich jetzt noch machen? Wie erzähle ich meinen Freunden, Bekannten und Verwandten von der glutenfreien Ernährung?“ – Nicht nur die sachlichen Informationen sind wichtig, auch der psychische Umgang mit der noch neuen Situation sollte jetzt thematisiert werden.

Häufig ziehen sich Betroffene verunsichert in die eigenen Wände zurück oder machen bewusst Diätfehler, um sich nicht „outen“ zu müssen. Kinder im Grundschul- oder Kindergartenalter werden extrem vorsichtig und weigern sich, neue Lebensmittel, auch wenn diese sicher glutenfrei sind, zu probieren. Manchmal führt die Zöliakie zu Ess-Verhaltensauffälligkeiten bis hin zur Essstörung. Hier besteht die absolute Notwendigkeit, feinfühlig auch seelische Belange anzusprechen und gegebenenfalls die Betroffenen aufzufordern, sich psychologische Unterstützung zu suchen.

Der fünfte Termin

Zusätzliche Erkrankungen oder Unverträglichkeiten, zum Beispiel Diabetes mellitus oder Laktose-Intoleranz, machen die Einhaltung der glutenfreien Ernährung nicht leichter.

Diese sollten vor allem anhand eines über mehrere Tage/Wochen geführten Ernährungs-Symptom-Protokolls identifiziert beziehungsweise über zusätzliche Laborparameter bestimmt werden.

In diesem, meist abschließenden Gespräch spreche ich auch die Themen Medikamente gegen die Zöliakie (gibt es derzeit noch nicht), notwendige oder hilfreiche Nahrungsergänzungsmittel und auch die Zusammenstellung von gesunden, ausgewogenen glutenfreien Mahlzeiten an.

Aktuell ist ein Nahrungsergänzungsmittel/Medikament im Gespräch, welches eventuell hilfreich sein kann, die Darmschleimhaut vor leichten Diätfehlern, wie sie zum Beispiel bei Außer-Haus-Mahlzeiten vorkommen können, zu schützen. Um auf dem absolut neuesten Forschungsstand zu sein, sollten Sie unbedingt die Informationen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. abrufen. Nicht selten wird etwas „hochgejubelt“ und viel zu früh in Umlauf gebracht, was noch nicht hinreichend geprüft wurde.

Zum Schluss biete ich den Betroffenen an, sich bei Fragen gerne zurückzumelden.

Hilfreiche Informationen bieten folgende Institutionen:

- **Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG)**
<https://www.dzg-online.de/>
- **Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.**
<https://www.daab.de/>

Literatur

1. S2k-Leitlinie Zöliakie 2021 – Konsultationsfassung. https://www.dgvs.de/wp-content/uploads/2021/10/Leitlinie_Konsultationsfassung-LL-Zoeliakie_01.10.21.pdf

Andrea Hiller, Diätassistentin

67489 Kirrweiler

E-Mail: hiller@ernaehrungsberatung-nw.de