



Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität und Reizdarmsyndrom

Ca. 4 % der Deutschen vertragen keinen Weizen, leiden aber weder an einer Allergie noch an einer Zöliakie. Man spricht deshalb von Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität. Die Ursachen dieses Leidens sind noch nicht eindeutig geklärt. Man geht davon aus, dass bei einigen Patienten Gluten, aber auch so genannte ATIs oder FODMAPS Entzündungsprozesse im Darm fördern und so die Beschwerden auslösen. Eine ähnliche Form der Getreideunverträglichkeit wurde auch für Reizdarmpatienten beschrieben.

Eine spezifische Labordiagnostik gibt es nicht. Allergie und Zöliakie müssen ausgeschlossen sein. Eine gestörte Darmbarriere kann Ursache und Folge der Erkrankung sein. Bei gestörter Darmbarriere können Bakterien, Toxine, aber auch komplexe Nahrungsmittelbestandteile aus dem Darm übertreten und im Körper Entzündungsprozesse fördern.

Eine Untersuchung der Darmbarriere ist immer empfehlenswert, da diese oft mit einem Nährstoffmangel assoziiert ist und die Möglichkeit besteht, die Funktionalität durch Ernährungsumstellung oder Einnahme von Probiotika zu verbessern.

I-FABP im Blut weist eine gestörte Darmbarriere nach

Das Fettsäurestoffwechsel-Enzym I-FABP kommt ausschließlich in Zellen der Darmschleimhaut vor, bei Schädigung dieser Zellen wird I-FABP in die Blutbahn freigesetzt. Daher ist I-FABP ein zuverlässiger und spezifischer Biomarker für eine Schädigung der Darmbarriere.

Überreicht durch:

Kleinstraße 14
81379 München
Tel +49 176 77574191
info@healthjourney.app



Fotos: © fotolia, stock.adobe

Weizenunverträglichkeit

Modeerscheinung oder Realität?





Bei Symptomen wie Blähungen, Unwohlsein, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall wird häufig an eine Nahrungsmittelunverträglichkeit gedacht und schnell rückt der Weizen als möglicher Auslöser in den Fokus. Andererseits wird häufig Gluten- und Weizenverzicht als „Modediät“ abgetan.

Eine Weizenunverträglichkeit ist jedoch keine Modeerkrankung. Sie kann unterschiedlichste Ursachen haben. Weizenallergie, Zöliakie, Reizdarmsyndrom, Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität können in ihrem Erscheinungsbild ähnlich sein. Da die Therapie jedoch unterschiedlich ist, sollte eine gezielte Diagnostik erfolgen – eine Selbstdiagnose kann die Lebensqualität unnötig beeinträchtigen oder Therapiemaßnahmen verzögern.

Zöliakie

Zöliakie ist eine, durch Getreide ausgelöste, Autoimmunerkrankung. Ursache ist eine Überreaktion des Immunsystems, die sich nicht nur gegen die Glutene in Weizen, Roggen und Gerste, sondern auch gegen die eigene Dünndarmwand richtet. Es bilden sich Antikörper, die an der Entzündung und sukzessiven Zerstörung der Darmschleimhaut beteiligt sind. Dies hat eine gestörte Nährstoffaufnahme zur Folge, so dass es neben Darmbeschwerden auch zu Mangelerscheinungen kommen kann.

Für die Diagnose einer Zöliakie werden Auto-Antikörper bestimmt

Der Nachweis der Zöliakie erfolgt über Autoantikörper vom Typ IgA und IgG, die sich gegen die Darmschleimhaut (Endomysium) bzw. gegen das Enzym Transglutaminase richten. Beide können aus einer Blutprobe bestimmt werden. Vor allem die IgA-Antikörper sind sehr sensitive und zuverlässige Marker für eine aktive Zöliakie.

Ein Gentest kann Klarheit bringen

Manchmal bleiben Zweifel an der Diagnose. Da ein bestimmtes genetisches Merkmal (HLA-DQ2/8) Voraussetzung für die Erkrankung ist, kann man v.a. bei nicht sicherer Autoantikörperdiagnostik durch einen einfachen genetischen Test eine Zöliakie sicher ausschließen. Diese Untersuchung empfiehlt sich auch dann, wenn Sie aktuell schon eine glutenfreie Diät einhalten und einer Wiedereinführung für diagnostische Zwecke kritisch gegenüber stehen.



Weizenallergie

Bei einer Weizenallergie verliert unser Immunsystem die Toleranz gegenüber den eigentlich harmlosen Bestandteilen des Weizens. Es sieht diese als gefährlich an und reagiert mit der Produktion von IgE-Antikörpern gegen die vermeintlichen „Angreifer“. Kommt es beim Weizenverzehr zum Kontakt zwischen IgE-Antikörper und dem Allergen, werden Signalkaskaden ausgelöst, insbesondere die Histaminfreisetzung. Es kommt zu Symptomen wie Blähungen, Unwohlsein, Durchfall oder gar Erbrechen, Hautauschlag und Atembeschwerden. Es kann sogar sein, dass Weizen an manchen Tagen vertragen wird und es nur in Zusammenhang mit weiteren Auslösern (z.B. Anstrengung, Stress, Medikamente) zu den beschriebenen Symptomen kommt. Im Gegensatz zur Zöliakie beschränkt sich die Weizenallergie auf den Weizen und erstreckt sich nicht auf andere Getreideprodukte.