

**Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn**

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# Die Gluten - Problematik

Version: 26. Februar 2020

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Die Gluten - Problematik

---

**Gluten-haltig: Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel und Grünkern**

**Ursache der Zöliakie, beziehungsweise der sog. Gluten sensitiven Enteropathie:**

- äussere Einflüsse (Gluten haltige Nahrungsmittel)
- genetische Faktoren (gehäuft bei Verwandten 1. Grades)
- immunologische Faktoren (Entzündung an der Dünndarm-Schleimhaut, T-Zellen)
- mögliche zusätzliche Faktoren (Infektionen?)

Die Gluten Krankheit ist eine immunologische Erkrankung des Darmes, die durch ein Nahrungsprodukt, das Gliadin, ausgelöst wird. Es handelt sich dabei um die alkohollösliche Fraktion des Weizenklebers Gluten.

**Das toxische Gliadin ist allerdings nicht nur im Weizen, sondern auch in Roggen, Gerste und Hafer enthalten. Mais und Reis sind Gluten frei**

**Gliadin ist oft in Nahrungsmitteln versteckt:**

Im Rahmen der weltweiten Weizen Überproduktion hat Gluten in der Nahrungsmittel Industrie als Protein Quelle Eingang in viele Nahrungsmittel wie Suppen, Kuchen Mischungen, Stabilisatoren, Kleber, Kaugummi etc. gefunden, die oft nicht primär als Gluten haltig erkannt werden können oder als solche deklariert sind.

Die Zöliakie des Kindes beziehungsweise die Sprue des Erwachsenen beziehungsweise die Gluten Problematik im Allgemeinen kommt in Deutschland und im übrigen Europa viel häufiger vor (Vorkommen 1 : 500) als bisher nach klinischen Daten anzunehmen war (1 : 2300).

Dies erklärt sich einerseits aus dem Wandel des Erscheinungsbildes sowohl bei Kindern wie auch bei Erwachsenen. Andererseits können heute mithilfe von Antikörper Bestimmungen atypische oder stumme Verlaufsformen dieses Krankheitsbildes früher erkannt werden.

**Bei vielen Patienten ist die Sprue noch nicht entdeckt:  
Bei chronischen Blähbauchen ist stets an eine Gluten Ursache zu denken!**

Vom Auftreten der typischen klinischen Symptome (Gewichtsverlust, Durchfälle, **Blähbauch**) bis zur endgültigen Diagnose vergehen oft mehrere Monate bis Jahre.

**Die klassische Sprue des Erwachsenen:**

- Blähbauch
- Durchfälle
- Gewichtsverlust
- Malabsorption mit fettigen, klebrigen Stühlen
- Vitamin und Mineralien Mangel Symptome

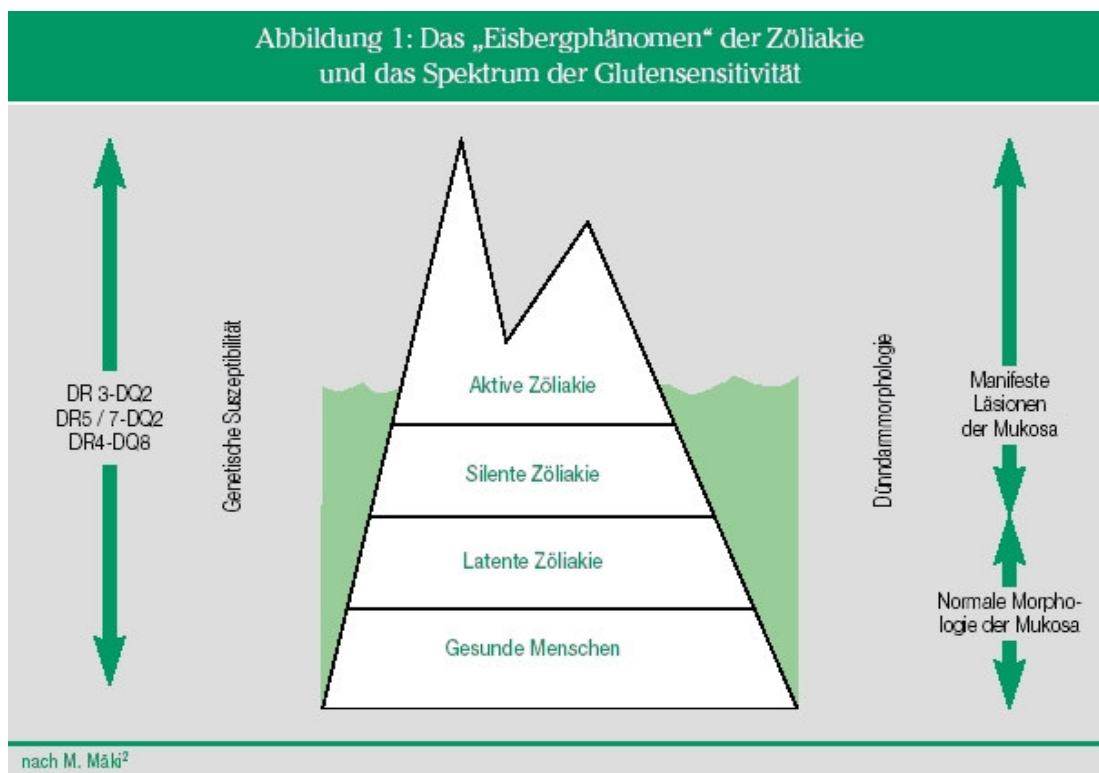
Typischerweise existieren ein Zotten Schwund der Dünndarm Mukosa sowie positive Sprue-Antikörper (IgA-anti-Gliadin, IgA-anti-Endomysium, IgA-anti-Gewebstransglutaminase). Bereits wenige Wochen oder Monate nach einer strikten Gluten freien Diät verschwinden die Symptome und die Morphologie der Dünndarm Mukosa bessert sich bis hin zur Normalisierung.

Das klinische Spektrum der Sprue des Erwachsenen hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Bei weniger als 50 Prozent der Patienten bestehen keine Magen-Darmstörungen

### Die atypischen Erscheinungsformen im Erwachsenenalter:

- Dermatitis herpetiformis Duhring
- Eisenmangel Anämie
- Kleinwuchs
- Zahnschmelz Hypoplasie
- Arthritis und Arthralgien
- Chronische Hepatitis und Transaminasen Erhöhung
- Osteoporose
- Neurologische Symptome
- Andere Symptome wie Abort Neigung und Infertilität

### Das Eisberg Phänomen:



Bildquelle: unbekannt

### Latente Zöliakie:

Unter Normalkost normale Dünndarm Schleimhaut und keine Beschwerden.  
 Unter einer Gluten reichen Kost Entzündungen der Darm Schleimhaut und Beschwerden.

### Silente (stille) Zöliakie:

Schädigungen der Darm Schleimhaut (subtotaler Zotten Atrophie)  
 Noch keine Malabsorption oder Ernährungsdefizite erkennbar.  
 In der Regel wenig Beschwerden.

**Potentielle Zöliakie:**

Dabei handelt es sich um Fälle, die nie das klassische histologische Bild einer flachen Dünndarm Mukosa, aber immunologische Abweichungen aufweisen, wie sie häufig bei Zöliakie vorkommen.

**Risikokriterien für Zöliakie/Sprue/Gluten sensitive Enteropathie: Gluten Abklärung notwendig!**

- Chronische Bauch Schmerzen - Blähungen
- Unklare Eisenmangel Anämie, Alopezie, Osteoporose
- Unklar erhöhte Serum-Transaminasen
- Diabetes mellitus, Autoimmunerkrankungen, Rheumatoide Arthritis
- Verschiedene neurologische Erkrankungen
- Betroffene Verwandte 1. Grades
- Minderwuchs, verzögerte Pubertät
- M. Down, Turner-Syndrom
- Dermatitis herpetiformis Duhring
- Mukoviszidose, M. Crohn

**Therapie:**

- Strikte Einhaltung einer lebenslangen GFD (Gluten freie Diät) .
- Sämtliche Nahrungsmittel, die Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel und Grünkern enthalten, müssen eliminiert werden. Die Toxizität von Hafer wird in einigen Studien angezweifelt und ist noch nicht endgültig geklärt.
- Erlaubt sind Reis, Mais, Quinoa, Buchweizen, Soja, Kartoffeln, alle Gemüse-, Obst-, Fleisch- und Fischarten etc. Minimal tolerable Gluten Mengen in der Nahrung sind noch immer nicht endgültig festgelegt. Laut Codex alimentarius sollten 20 mg Gluten pro Tag nicht überschritten werden.

**Das Leaky Gut Syndrom - Syndrom des undichten Darmes:**

Patienten mit einem undichten Darm (Hinweise sind stinkende und klebrige Stühle sowie chronische Verstopfung oder Durchfälle) können eine Gluten Problematik entwickeln, insbesondere unter Gluten reicher Ernährungsweise! Im Blut oder auch im Stuhl erscheinen Anti-Gliadin Antikörper.

Unter einer entsprechenden Therapie (*Hauptstrasse der Ernährung* und Einnahmen von *reinen Flohsamen Schalen* = sehr wichtig), sowie unter einer strikten Meidung aller Gluten haltigen Nahrungsmitteln kann sich die Darm Schleimhaut vollständig erholen (in der Regel sind dann auch die Antikörper nicht mehr nachweisbar). Gluten haltige Nahrungsmitteln in vernünftigen Massen werden dann in mässigen Mengen wieder toleriert.