

Datum: 16.08.2015

SonntagsZeitung



Stadt Zürich
Stadtpital Triemli

SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 201'738
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.044
Abo-Nr.: 1092311
Seite: 50
Fläche: 82'748 mm²



Weizenbrot bis zum Wahn

Offenbar gibt es eine neue Glutenerkrankung.
Die Symptome sind gravierend, der Nachweis
ist aber schwierig



SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 201'738
Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.044
Abo-Nr.: 1092311
Seite: 50
Fläche: 82'748 mm²

Martina Frei

Der Horror begann mit Kopfweg, Weinkrämpfen, Konzentrations- und Schlafstörungen und üblem Mundgeruch. Die 12-Jährige klagte über Blähungen, Verstopfung, und nahm ab. Monate später begann sie zu halluzinieren: Sie sah Menschen aus dem TV-Gerät her austreten, die ihr Angst einjagten. Die Ärzte diagnostizierten eine Psychose und gaben ihr unter anderem ein Medikament gegen Schizophrenie. Doch die Therapie brachte nichts. Zu den Weinkrämpfen oder Wahnvorstellungen gesellten sich jetzt noch starke Bauchschmerzen und ein Gewichtsverlust von 15 Prozent.

Ein Ernährungsspezialist riet dann versuchsweise zur glutenfreien Diät – obschon bei diversen Tests nichts auf eine Unverträglichkeit hingedeutet hatte. Und siehe da: Innert einer Woche besserten sich alle Symptome. Um sicherzugehen, unternahmen die Ärzte einen Versuch: Sie gaben der Patientin jeweils 15 Tage lang Kapseln, die entweder (glutenfreies) Reis- oder aber (glutenhaltiges) Weizenmehl enthielten. Weder die Ärzte noch das Mädchen wussten, was in den Kapseln war. Bereits am zweiten Tag, als es die Pillen mit Weizenmehl schluckte, kehrten alle Symptome zurück.

Nun ernährt sich das Mädchen glutenfrei und ist seit neun Monaten gesund.

Bis vor wenigen Jahren wäre es wohl als «psychotische Patientin» behandelt worden, mutmassen die Autoren dieses Berichts, der jüngst im Fachblatt «Nutrients» erschien. Denn lange brachten die Ärzte Gluten, das Klebereiweiss in Weizen und anderen Getreidearten, nur mit zwei Erkrankungen in Verbindung: mit der Zöliakie und mit der Weizenallergie. Für beide gibt

es diagnostische Tests. Nun wird eine dritte Erkrankung immer populärer, bei der all diese Tests nichts anzeigen: die Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität (NCGS).

«In der Fachwelt wird derzeit darüber diskutiert, inwiefern sie als Krankheit eingestuft werden kann», sagt die Ernährungsberaterin Karin Stalder von aha! Allergiezentrum Schweiz. Für viele Laien steht das längst fest: In einer britischen Umfrage etwa waren 13 Prozent der Teilnehmer überzeugt, dass Gluten ihnen Beschwerden bereitet. Befördert wird der Hype von Promis wie dem Tennisspieler Novak Djokovic oder der Clinton-Tochter Chelsea, die ihre Glutensensitivität thematisierten.

Die Diagnose der Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität sei schwierig, sagt Stephan Vavricka, Abteilungsleiter Gastroenterologie und Hepatologie am Zürcher Stadtspital Triemli. Erstens gibt es (noch) keinen diagnostischen Test. Zweitens sind die Symptome diffus: Bauchweh, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Kopfweg, Aphten im Mund, Muskelschmerzen, Kribbeln in Händen und Füssen, «vernebeltes Gefühl», Hautausschlag, Gelenkschmerzen, Depression oder Müdigkeit – all das kann Zeichen einer NCGS sein. Trotzdem ist Vavricka überzeugt, dass es die Erkrankung gibt: «Die Beschwerden nur auf die »Psychoschiene« zu schieben, wäre unfair.»

Auch Kohlenhydrate könnten die Symptome auslösen

Manchen Betroffenen gehe es wirklich besser, wenn sie sich glutenfrei ernährten, sagt auch Karin Stalder. «Man kann deshalb nicht einfach sagen: »Das gibts nicht.«

Wie viele Menschen NCGS

haben, ist unbekannt. Vavricka schätzt, dass höchstens eine von 100 Personen daran leidet, sein Kollege Martin Wilhelmi von der Central-Praxis Zürich geht von etwa einer unter 200 aus. «Wir wissen sehr wenig über NCGS», sagt Wilhelmi. Doch auch er ist sicher: Es gibt solche Patienten.

Studien helfen bei der Frage nach der Häufigkeit auch nicht viel weiter. Die einen sprechen von 0,5 Prozent Betroffenen, andere aber von 6 Prozent. Anzumerken ist, dass die Untersuchungen zum Teil von Herstellern von glutenfreien Produkten gesponsert wurden. Die Firma Schär etwa finanzierte unter anderem ein Symposium, bei dem Kriterien für NCGS festgelegt wurden. Auch einer der Autoren des Fallberichts der 12-Jährigen hat von Schär ein Beraterhonorar erhalten.

Erschwerend komme hinzu, sagt Wilhelmi, dass einige Fälle von vermuteter NCGS wahrscheinlich gar nicht durch Gluten bedingt seien, sondern durch eine Reihe von Kohlenhydraten, die der Darm nur bedingt aufnimmt. Diese sogenannten Fodmaps (Kürzel für: fermentierbare Oligo-, Di-, Mono-saccharide und Polyole) kommen in vielen Nahrungsmitteln vor, vom Apfel über Teigwaren, Curry und Käse bis zu zuckerfreien Bonbons. Auch in der Milch enthaltener Milchzucker, Fructose in Früchten und Vielfachzucker im Weizen zählen dazu. In den letzten Jahren verdichteten sich die Hinweise, dass ein Teil der unspezifischen Verdauungsbeschwerden aufs Konto der Fodmaps geht.

Sorgen macht den Fachleuten nicht nur die schwierige Diagnose, sondern auch die wachsende Zahl derer, die sich selbst diagnostizieren. «Manche vertrauen sich in der



SonntagsZeitung
 8021 Zürich
 044/ 248 40 40
 www.sonntagszeitung.ch

Medienart: Print
 Medientyp: Tages- und Wochenpresse
 Auflage: 201'738
 Erscheinungsweise: wöchentlich

Themen-Nr.: 531.044
 Abo-Nr.: 1092311
 Seite: 50
 Fläche: 82'748 mm²

Folge fast nichts mehr zu essen», sagt Stalder. Ihr Speiseplan umfasse gelegentlich gerade noch zehn Nahrungsmittel. Eine Patientin habe sich gluten- und laktosefrei ernährt, erzählt Vavricka, und nur noch bestimmte Gemüsesorten gegessen. «Am Ende hatte sie einen extremen Eisen- und Vitaminmangel. Solche Fälle häufen sich.»

Oftmals interpretierten die Menschen zu viel hinein. «In Umfragen geben bis zu 50 Prozent der Teilnehmer an, bestimmte Nahrungsmittel nicht zu vertragen», sagt Wilhelmi. «Testet man das aber soweit wie möglich aus, finden sich deutlich seltener positive Testergebnisse.»

Sind alle anderen demnach eingebildete Kranke? «Nein», sagt Stalder. «Menschen mit chronischen Verdauungsbeschwerden haben oft eine lange Leidensgeschichte hinter sich. Man sollte sie ernst nehmen und ihnen glauben.»

Zöliakie, Weizenallergie, NCGS

Zöliakie: Die Patienten reagieren auf Gluten, das in gängigen Getreidearten wie etwa Weizen, Gerste und Roggen enthalten ist. Die Folge: Abwehrzellen greifen ihre Darmschleimhaut an. Typische Symptome: Durchfall, Blähungen, Gewichtsverlust, Mangelzustände (z. B. Eisenmangel). Diagnose: Labortests und Gewebeproben vom Dünndarm.

Weizenallergie: Führt zu Asthma, Hautausschlag und/oder Verdauungsproblemen. Grund ist eine überschüssige Immunreaktion auf Weizeneiweisse. Diagnose: Antikörper gegen Weizenproteine im Blut und Hauttest.

Glutensensitivität (NCGS): Grosse Bandbreite an Symptomen. Diagnose: 6–8 Wochen glutenfreie Diät, dann wieder Glutenhaltiges essen und schauen, ob Beschwerden zurückkehren. Mit wenig beginnen, Dosis steigern.