

Pressemappe: Agrar-PR

22.09.2021 | 11:46:00 | ID: 30994 | Ressort: [Ernährung](#) | [Brot & Getreide](#)

So gelingt die Ernährung ohne Gluten

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - *Welche Lebensmittel bei Glutenintoleranz auf die Tabu-Liste gehören - und wo sich Betroffene informieren können*

Zöliakie - wer diese Diagnose erhält, befindet sich zuweilen in "Weltuntergangsstimmung". Bei Betroffenen sorgen schon Spuren des Klebereiweißes Gluten im Darm für eine schweren Entzündung. Lange hielten selbst Expertinnen und Experten Zöliakie für eine relativ seltene Erkrankung. Heute weiß man: "Die Dunkelziffer ist extrem hoch", sagt Professor Detlef Schuppan, Direktor des Instituts für Translationale Immunologie der Universitätsmedizin Mainz, im Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau". Untersuchungen seines Teams zeigten, dass etwa einer von hundert Deutschen betroffen ist.

Glutenfreies Siegel auf immer mehr Lebensmitteln

Bis zur Diagnose kann es oftmals Jahre dauern, denn die Symptome sind unterschiedlich. Sie reichen von Gewichtsverlust, Bauchschmerzen und Durchfall bis hin zu Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1, Rheuma, Multipler Sklerose. Bei der Ernährungsberatung lernen Betroffene, wie sie sich künftig ernähren können. Auf der schwarzen Liste stehen: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern und einige andere Getreidesorten, noch dazu alles, worin Gluten enthalten sein könnte, wie zum Beispiel in Wurst, Pommes und Milchprodukten. Da hilft nur: Etiketten studieren und auf das Siegel der Gesellschaft für Zöliakie achten: eine durchgestrichene Ähre, die heute auf immer mehr Lebensmitteln prangt. Bei der Gesellschaft erhalten Betroffene auch erstes Basiswissen, genauso können sie sich auf sozialen Medien informieren. In verschiedenen Facebook-Gruppen tauschen Betroffene Tipps aus, zum Beispiel darüber, wo man glutenfreie Lebensmittel, Bäcker oder Pizza-Restaurants finden kann.

Medikament in einigen Jahren erhältlich

Das erste Medikament gegen Zöliakie ist bereits in der Testphase. Schuppans Team hat es gemeinsam mit Pharmafirmen entwickelt. Zwar wird das Medikament Erkrankten eine glutenfreie Diät nicht ersparen, und auch die Entwicklung dauert noch an. Doch in einigen Jahren könnte es besonders sensiblen Betroffenen helfen. Mehr Informationen zur neuartigen Entwicklung gibt es unter der Internetadresse: www.a-u.de/-796223.

Diese Meldung ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei. Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" 9B/2021 ist aktuell in den meisten Apotheken erhältlich. Viele weitere interessante Gesundheits-News gibt es unter <https://www.apotheken-umschau.de> sowie auf Facebook und Instagram.

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert

Tel. 089 / 744 33 360

E-Mail: presse@wortundbildverlag.de

www.wortundbildverlag.de



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: redaktion@agrarpresseportal.de Web: www.agrarpresseportal.de >>> [Pressefach](#)