

Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Weizen/Gluten

Gluten ist eine Sammelbezeichnung für bestimmte Eiweiße in Weizen, Roggen und Gerste. Gluten aus Weizen wird auch als Klebereiweiß bezeichnet. Es bestimmt wesentlich die Eigenschaften von Weizenteig und verleiht dem Brot Volumen sowie eine gute Krumen- und Krustenstruktur. Experten unterscheiden grob drei Arten von Weizen- und Gluten-Unverträglichkeit: die Weizenallergie, die Zöliakie sowie die kontrovers diskutierte Nicht-Zöliakie-Gluten-/Weizen-Sensitivität (NCGS).

Weizenallergie

- > **Art der Nahrungsmittelunverträglichkeit:** Allergie (IgE-vermittelt)
- > **Auslöser:** Eiweiße des Weizens inkl. Gluten
- > **Verbreitung:** Geschätzt 1%
- > **Risikofaktoren:**
 - Vor allem im Erwachsenenalter: Anstrengung, Alkohol, Schmerzmittel, u.a. (siehe Kasten)
 - Selten Kreuzreaktionen mit Gräserpollen oder Ambrosia
- > **Symptome:** Ekzeme, tiefende Nase, tränende Augen, asthmatische Beschwerden, Kreislaufbeschwerden, anaphylaktischer Schock
- > **Diagnose:** Krankheitsgeschichte, Allergietests wie Pricktest und Bluttests, kontrollierter Lebensmittelprovokationstest
- > **Kritische Menge:** Individuell unterschiedlich, dosisunabhängig
- > **Therapie:** Kompletter Verzicht auf Weizen und verwandte Formen wie Dinkel, Grünkern, Khorasan (Kamut®) sowie Produkte daraus, wie z. B. Bulgur, Couscous, Paniermehl, Mehl, Stärke, Gries, Graupen, Flocken, Schrot, Malz und weizenhaltige Nahrungsmittel
- > **Achtung:** Viele Fertigprodukte enthalten Weizen!

Eine besondere Form ist die weizenabhängige, anstrengungsinduzierte Anaphylaxie (WDEIA): in Kombination mit Triggern wie Anstrengung, Alkohol u. Schmerzmitteleinnahme kann es zur Anaphylaxie kommen.

Gefördert durch:



Zöliakie

- > **Art der Nahrungsmittelunverträglichkeit:** Autoimmunerkrankung, die eine chronische Entzündung des Dünndarms hervorruft
- > **Auslöser:** Gluten
- > **Verbreitung:** Rund 1%
- > **Risikofaktoren:** Erbliche Vorbelastung
- > **Symptome:** Z. B. Wachstums- und Gedeihstörungen im Kindesalter, Bauchschmerzen, Blähungen, Übelkeit, Mineralstoffmangel, chronische Durchfälle, Muskel-, Knochen- u. Gelenkschmerzen, Müdigkeit
- > **Diagnose:** Krankengeschichte, Bluttests, Dünndarmspiegelung
- > **Kritische Menge:** Spuren von Gluten, tägliche Menge sollte < 10 mg sein
- > **Therapie:** Kompletter Verzicht auf Gluten (z. B. in Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern) u. glutenhaltige Produkte; erlaubt: z. B. Mais, Reis, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Quinoa
- > **Achtung:** Kennzeichnung „Glutenfrei“ = Menge an Gluten < 20 mg/kg

Nicht-Zöliakie-Gluten-/Weizen-Sensitivität (NCGS)

- > **Art der Nahrungsmittelunverträglichkeit:** Krankheitsmechanismus noch weitgehend unbekannt
- > **Auslöser:** Noch unbekannt, als mögliche Auslöser werden neben Gluten andere Bestandteile aus glutenhaltigen Getreidearten wie Amylase-Trypsin-Inhibitoren, Fruktane und andere diskutiert
- > **Verbreitung:** Unbekannt
- > **Symptome:** Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall, aber auch: Müdigkeit, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- > **Diagnose:** Klare Diagnostikkriterien und Biomarker fehlen, Ausschlussdiagnostik: Krankengeschichte, Ernährungs- und Symptomtagebuch, allergologische Diagnostik, sicherer Ausschluss einer Zöliakie
- > **Kritische Menge:** Unbekannt
- > **Therapie:** Nach Ausschluss einer Zöliakie ist eine symptom-angepasste Glutenreduzierung auf die individuell vertragene Menge möglich

Achtung: Ohne eine medizinisch gesicherte Diagnose ist eine glutenfreie Diät nicht zu empfehlen.

Quellen: Trautmann A, Kleine-Tebbe J, Allergologie in Klinik und Praxis, Georg Thieme Verlag, 2018; Reese I, Schäfer C, Kleine-Tebbe J et al. (2018), Nicht-Zöliakie-Gluten-/Weizen-Sensitivität (NCGS) – ein bislang nicht definiertes Krankheitsbild mit fehlenden Diagnosekriterien und unbekannter Häufigkeit. Allergo J Int 27:147-151

Wissenschaftliche Beratung: Dr. I. Reese (München) und Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie a.d. TUM