



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



Zöliakie

Leben mit glutenfreier
Ernährung



Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und in **handelsüblichem Hafer** vor, ist aber auch in alten Weizensorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Dünndarm mit vielen fingerförmigen Erhebungen, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie betroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Autoimmunreaktion der Dünndarmschleimhaut**. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Welche Symptome treten auf?

Die häufigsten sind:

- Durchfall
- Erbrechen
- Wachstumsstörungen
- Mangelnde Konzentration
- Appetitlosigkeit
- Mangelerscheinungen
- Missmutigkeit, Weinerlichkeit

Es gibt jedoch auch viele Betroffene, die wenig Bauchbeschwerden haben.

Die Diagnose

Aufgrund der zahlreichen Veränderungen, die eine Zöliakie für das eigene Leben bedeuten kann, ist auf eine sichere Diagnose besonderen Wert zu legen. Ein Bluttest unter glutenhaltiger Kost auf Transglutaminase-Antikörper oder Endomysium-Antikörper gibt den ersten wichtigen Hinweis auf eine Zöliakie. Die endgültige Absicherung der Diagnose erfolgt durch eine Dünndarmbiopsie.

Die heute übliche endoskopische **Dünndarmbiopsie** ist ungefährlich und dauert nicht länger als 10–15 Minuten. Dabei wird eine Kamerasonde über den Mund,

die Speiseröhre und den Magen in den Dünndarm geschoben. Mehrere Gewebeproben werden entnommen und anschließend histologisch untersucht. Der **Antikörpertest** alleine kann eine Dünndarmbiopsie nicht ersetzen. Auch Stuhltests, Schnelltests oder IgG4-Allergietests ermöglichen keine zuverlässige und sichere Diagnose einer Zöliakie.

Die Behandlung

Nur durch eine **lebenslange, strikte glutenfreie Ernährung** gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück und behält sie bei. Bereits bei kleinsten Mengen von Gluten setzt die Schädigung erneut ein! Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, leben Zöliakiebetreffene in der Regel beschwerdefrei. Da es keine andere Möglichkeit zur Behandlung der Zöliakie gibt, müssen Betroffene ihre Ernährung und eventuell auch ihre Lebensweise grundlegend umstellen. Meist tritt bereits wenige Tage nach der Ernährungsumstellung eine spürbare Verbesserung ein. Das Allgemeinbefinden steigt und die Symptome lassen nach. Die Zeit bis zur völligen Beschwerdefreiheit kann sehr unterschiedlich sein, das ist unter anderem abhängig vom Schädigungsgrad des Dünndarms, dem Alter der Betroffenen und gegebenenfalls von anfänglichen (versteckten) Fehlern bei der Ernährung.

Subjektive Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf.

Oft treten die merkbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät, manchmal erst nach Jahren, wieder auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Erkrankungen führen, die dann einer Ausheilung wesentlich schlechter zugänglich sind.



Kleine Lebensmittelübersicht

Enthält Gluten

- Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale und sonstige Weizenderivate
und alle daraus hergestellten Produkte wie: Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Paniermehl, Teigwaren, Brot, Brötchen, Gnocchi, Pizza, Knödel, Couscous, Bulgur
- paniertes Gemüse
- panierte Fleisch- u. Fischerzeugnisse, Surimi, Brathering, Semmelwurst, Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen)
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen
- Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

Glutenzusatz möglich

- Cornflakes, Hirsebrot, Buchweizenbrot, Sojanudeln, „glutenfreies“ Gebäck vom handelsüblichen Bäcker
- Fertiggerichte, gebundene Suppen und Saucen
- Wurstwaren, gewürzte und / oder eingelegte Fisch- und Fleischwaren
- Light-Produkte, Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Analogkäse
- Pudding, Desserts
- aromatisierte Tees, Getränkepulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisk(e)y
- Gewürzzubereitungen, Suppenwürze, Würzsoßen, Currypulver, Pommes-Gewürzsalz, Sojasauce, Ketchup, Malzessig
- Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen
- Pommes Frites, Kartoffelpüree, Kroketten, Kartoffelpuffer, Kartoffelchips

Glutenfrei

- Amaranth, Canihua, Hirse / Teff, Mais, Quinoa, Reis / Wildreis, Soja
Vorsicht: ganze Getreidekörner verlesen und aussortieren; verarbeitete Produkte (z.B. Mehle, Grieß, Flocken etc.) nur glutenfrei ausgelobt kaufen
- alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten
- frische, unpanierte, ungewürzte Fisch- und / oder Fleischstücke (Schwein, Lamm, Geflügel...), Eier, Tofu (natur)
- Käse (Emmentaler, Schafs- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan...),
Milch, Milchprodukte (Joghurt, Sahne, Quark, Buttermilch...)
- Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze, Wein, Sekt
- reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Kümmel ...)
alle frischen und tiefgekühlten Kräuter, Senf, Essig ohne Zusätze
- Butter, Margarine, Pflanzenöle
- Kartoffeln „natur“
- Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup

Hafer und daraus hergestellte Produkte **ohne Kontamination** mit glutenhaltigem Getreide sind im Rahmen einer glutenfreien Ernährung erlaubt, wenn unter dem Verzehr keine Beschwerden auftreten.

Gut zu wissen: Bereits 1/8 Gramm Weizenmehl schädigt den Dünndarm und kann zu Beschwerden führen.



Der Weg zur sicheren glutenfreien Küche

Um mögliche Kontaminationen mit Gluten zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen umsichtig in Ihrer Küche zu agieren. Schon kleine Verunreinigungen z. B. durch am Geschirr oder Besteck haftende glutenhaltige Speisen oder Krümel müssen vermieden werden. Seien Sie besonders achtsam, wenn gleichzeitig auch glutenhaltige Speisen für andere Familienmitglieder zubereitet werden.

- Reinigen Sie Arbeitsflächen gründlich und wischen Sie sonstige Oberflächen und Schränke feucht, mit einem sauberen Lappen ab und kontrollieren Sie die Ritzen auf Krümel.
- Wenn in Ihrer Küche auch weiterhin glutenhaltig gekocht wird, reservieren Sie einen bestimmten Teil der sauberen Arbeitsfläche und in Schränken den oberen Teil für glutenfreie Lebensmittel.
- Ein hohes Risiko für glutenhaltige Krümel oder Mehreste bergen Toaster und Handrührgerät. Hier empfehlen wir eine Neuanschaffung der Geräte und diese künftig ausschließlich glutenfrei zu nutzen.
- Spülen Sie alles in der Spülmaschine oder gründlich von Hand mit frischem, warmem Wasser und einem sauberen Schwamm oder Spültuch, bevor Sie es für glutenfreie Lebensmittel oder Zubereitung nutzen.
- Achten Sie darauf, dass keine glutenhaltigen Krümel in Ihren Brotaufstrich gelangen (Butter, Marmelade, Streichwurst, Streichkäse...).
- Benutzen Sie beim Kochen für glutenfreie Gerichte immer saubere Töpfe/Utensilien.
- Wenn Sie gleichzeitig glutenfreie und glutenhaltige Speisen zubereiten, dann verarbeiten Sie zuerst die glutenfreien Zutaten.



Die Mitgliedschaft

Der jährliche Mitgliedsbeitrag bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) beträgt EUR 45,- pro Kalenderjahr (Stand Nov. 2021). Bei Neueintritt wird eine einmalige Verwaltungspauschale von EUR 15,- erhoben.

Für Familienmitglieder, die ebenfalls Mitglied der DZG sind, wird eine Pauschale von EUR 3,- pro Kalenderjahr erhoben.

Auf Antrag gewähren wir, bei Vorlage eines Nachweises für ein besonders geringes Einkommen, auch eine Beitragsermäßigung.



Ich bin an einer Mitgliedschaft interessiert und bitte um Übersendung ihrer Beitrittsunterlagen:

- Ich bin selbst Zöliakiebetreffene* r
- Ich habe ein zöliakiekrankes Kind
- Ich habe Dermatitis herpetiformis Duhring
- Ich habe Diabetes mellitus in Verbindung mit Zöliakie
- Ich bin nicht betroffen, möchte jedoch durch meine Mitgliedschaft Ihre Arbeit unterstützen.

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Wohnort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Datum, Unterschrift

Was bietet die DZG?

DZG-Mitglieder erhalten ein umfangreiches **Informationspaket**, das u.a. enthält:

- Ausführliches Informationsmaterial zur Zöliakie
- Die aktuelle „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“
- Die vierteljährliche Ausgabe der Mitgliederzeitschrift „DZG Aktuell“
- Eine umfangreiche Rezeptsammlung
- Die „Bitte an den Koch“ auf Deutsch und in vielen anderen Sprachen, im Scheckkarten-Format
- Den „Zöliakie-Pass“
- Die „DZG Medizin“, ein Kompendium mit aktuellen medizinischen Informationen

Die DZG bietet ihren Mitgliedern eine telefonische Arzt-Sprechstunde und eine telefonische Ernährungsberatung an.

Basisunterlagen

Mitglieder erhalten jedes Jahr die aktuelle Aufstellung glutenfreier Lebensmittel. Diese werden vierteljährlich aktualisiert. Die Aktualisierungen erhalten Sie zusammen mit der Mitgliederzeitschrift DZG Aktuell.

Mitgliederzeitschrift

In der Mitgliederzeitschrift DZG Aktuell erscheinen regelmäßig aktuelle Informationen rund um die Zöliakie. Medizinische Fachartikel, Informationen zur glutenfreien Ernährung mit Rezepten, Urlaubstipps, Neuheiten bei glutenfreien Produkten, Reise- und Restaurant-Tipps sowie Anzeigen zu den Seminaren der DZG Akademie und Veranstaltungsanzeigen.

Gesprächsgruppen Zöliakie / Kontaktpersonen der DZG

Zahlreiche Mitglieder, die ehrenamtlich als Kontaktpersonen der DZG arbeiten, sind in ganz Deutschland eine erste wichtige Anlaufstelle.

Backkurse

Die Kontaktpersonen der DZG organisieren Backkurse, in denen der Umgang mit glutenfreien Mehlen geübt werden kann. Die Backkurse sind auch als Treffpunkt für Betroffene sehr beliebt. Die jeweiligen Termine werden im Terminplan für Gesprächsgruppen Zöliakie bekannt gegeben.



Neudiagnose-Seminare/Seminar-Reihe "Einen guten Umgang mit Zöliakie finden"

Die Seminare geben Hilfestellung für einen erfolgreichen Start in den glutenfreien Alltag.

Freizeiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Regelmäßig organisieren Mitglieder der DZG ehrenamtlich Freizeiten, Städte-touren oder Wander-Wochenenden, um den Kontakt und Erfahrungsaus-tausch zwischen den Mitgliedern zu fördern. Aktuelle Angebote finden Sie auch unter www.dzg-online.de.

Tipps für den Anfang

Als **Mitglied der DZG** bekommen Sie umfangreiches Informationsmaterial zugesandt oder können es im Mitgliederbereich online einsehen. Lesen Sie die „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ in Ruhe durch. Sehen Sie die Auf-listung der Produkte aufmerksam durch, um sich zu informieren, ob Ihre ge-wohnten Produkte glutenfrei sind, oder welche Alternativen Sie stattdessen verwenden können.

Überprüfen Sie den Inhalt Ihrer Küchenschränke und Ihre Lebensmittelvor-räte. Vorräte, die glutenhaltig sind, müssen aussortiert werden. Die Vorräte, in denen Gluten enthalten sein kann, prüfen Sie bitte anhand der Lebensmittelaufstellung. Für die ausgesonderten Produkte sind in der Lebensmittelaufstel-lung oft Alternativen von anderen Firmen zu finden!



**Achten Sie auch auf dieses Zeichen!
Es kennzeichnet Lebensmittel, die glutenfrei sind.**

DE-123 123

Spenden

Die vielfältigen Aufgaben der DZG werden vorwiegend durch Mitgliedsbeiträge finanziert. Dadurch kann die DZG ihre Aufgaben im Interesse der Mitglieder frei von äußerer Beeinflussung wahrnehmen. Darüber hinaus vergibt die DZG seit 1997 den DZG-Forschungspreis. Mit diesem werden Forschungsprojekte rund um das Thema Zöliakie unterstützt. In der Vergangenheit wurden so richtungsweisende Arbeiten zur Entstehung der Zöliakie gefördert.

Um auch in Zukunft unabhängig die Interessen der Zöliakie betroffenen und wichtige Forschungsprojekte unterstützen zu können, freuen wir uns über Ihre Spende.

| Bank für Sozialwirtschaft

| **IBAN** DE62 6012 0500 0007 7008 00 | **BIC** BFSWDE33STG



Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de
