

Diabetiker mit Zöliakie brauchen konsequent glutenfreie Ernährung

Zöliakie ist eine chronische Dünndarmerkrankung, die durch die Unverträglichkeit von Gluten verursacht wird. Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine (Klebereiweisse), die in den Getreidesorten Weizen – inkl. Einkorn, Emmer und Kamut – Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten sind. Bereits durch kleine Mengen glutenhaltiger Nahrungsmittel wird bei Zöliakie-Betroffenen die Dünndarmschleimhaut durch eine Autoimmunreaktion massiv geschädigt. Diese Schädigung führt unter anderem zu einer verminderten Aufnahme von Nährstoffen und damit zu einer Unterversorgung des Körpers und entsprechenden Folgeschäden, wie zum Beispiel Osteoporose durch Kalziummangel und Müdigkeit durch Eisen- oder Vitamin-B12-Mangel.

Glutenfreie Ernährung als einzige ursächliche Therapie

Bis jetzt sind keine therapeutischen Möglichkeiten bekannt, um die Erkrankung zu heilen, die bei genetischer Veranlagung in jedem Alter auftreten kann. Die Betroffenen können aber beschwerdefrei und gesund leben, solange sie eine glutenfreie Ernährung konsequent einhalten. Die glutenfreie Ernährung bedeutet, dass auf alle Nahrungsmittel, die in irgendeiner Form die erwähnten glutenhaltigen Getreide enthalten, lebenslanglich verzichtet werden muss.

Die Häufigkeit von Zöliakie wird in der Schweiz auf rund 1 % geschätzt. Typ-1-Diabetiker sind häufiger von Zöliakie betroffen.

Glutenfrei und vollwertig

Grundsätzlich ist es auch ohne Gluten möglich, sich gesund zu ernähren. Gemüse, Salat und Obst sowie Milch und Milchprodukte, Fisch, Eier und Fleisch sowie Nüsse, Öl und Butter sind glutenfrei. Eingeschränkt ist die Auswahl bei den Stärkelieferanten. Wer aber gerne Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, Kas-

tanien und Hülsenfrüchte mag, kann sich auch glutenfrei vollwertig ernähren. Die Auswahl an glutenfreien Stärkelieferanten wird heute durch das internationale Angebot in grossen Supermärkten und Spezialgeschäften vergrössert. Da finden sich zum Beispiel Süsskartoffeln oder Maniok, Sojaflocken, Quinoa- und Amaranthprodukte usw.

Natürlich gibt es auch glutenfreie Spezialprodukte wie Mehl, Brot, Gebäck und Teigwaren. Diese sind aber häufig nicht vollwertig, sondern werden aus raffinierten Zutaten und mit Zucker oder sogar Traubenzucker hergestellt. Diabetesbetroffene, die sich glutenfrei ernähren müssen, machen sich deshalb häufig Sorgen über den raschen Blutzuckeranstieg durch glutenfreie Spezialprodukte.



Typisches Bild unter dem Mikroskop nach Dünndarmbiopsie: die Zotten sind völlig abgeflacht (oben) im Vergleich zum normalen Zottenbild beim gesunden Menschen (unten).

Glutenhaltige und glutenfreie Nahrungsmittel

Glutenhaltig

- Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut, Triticale (Weizen-Roggen-Kreuzung)
- Alle üblichen Sorten von Brot, Backwaren, Getreideriegel, Backoblaten usw.
- Teigwaren
- Müeslimischungen und alle Produkte, welche Flocken, Griess, Mehl, Schrot oder Kleie enthalten
- Paniermehl und damit hergestellte Produkte
- Malzhaltige Produkte wie Bier und Frühstücksgetränke
- Zum Teil verarbeitete Lebensmittel wie Suppen, Saucen, Kartoffelprodukte (z. B. Kroketten), Fleischersatz Seitan usw.
- Zum Teil Fleischwaren (z. B. Hackplätzli, Wurst, Würstchen, Pasteten usw.)

Glutenfrei

Regel: Immer Zutatenliste prüfen, bei Unklarheit Produzenten, Zöliakiegesellschaft oder Ihre Ernährungsberaterin anfragen.

- Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth/Kiwicha, Quinoa
- Kartoffeln, Kastanien, Hülsenfrüchte, Soja, Sago, Tapioka (Maniok), Süsskartoffel
- Reis-, Kartoffel- und Maisstärke, Maizena, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl
- Gemüse und Obst
- Nüsse
- Milch und Milchprodukte
- Eier
- Fleisch und Fisch
- Pflanzenöle und Zucker
- Brotaufstriche wie Honig, Konfitüren usw.
- Tees, Kaffee, Mineralwasser

Label: Garantie gewährt das Glutenfrei-Symbol mit der durchgestrichenen Ähre auf kontrollierten Spezialprodukten.



Besonders die Brote werden aber oft mit Nüssen, Kernen oder Samen verfeinert, deren Fett die Verdauung bremst und damit auch den Blutzuckeranstieg optimiert. Für Menschen mit Gewichtsproblemen kann dieses Fett aber ein Zuviel an Energie sein.

Kombination der Kohlenhydrate mit anderen Nahrungsmitteln

In den letzten Jahren hat sich das Angebot an glutenfreien Spezialprodukten stark vergrößert, und die Produzenten sind bestrebt, möglichst vollwertige Spezialprodukte auf den Markt zu bringen. Dazu werden die Spezialprodukte meist in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln gegessen. Zum Beispiel glutenfreie Spaghetti mit Bolognese-sauce und gemischtem Salat oder glutenfreies Brot mit Käse und Gemüsedips. Da die Nahrung im Magen gemischt wird, bremsen Fett und Proteine aus Fleisch und Käse und die Nahrungsfasern aus Salat und Gemüse die Verdauungsgeschwindigkeit und damit auch den durch die raffinierten Spezialprodukte raschen Blutzuckeranstieg.

Die Kombination von Gemüse/Salat, Stärke- und Proteinlieferant wird auch in der gesunden Ernährung empfohlen, da diese die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen unterstützt.

Herausforderung: Fertigprodukte und Auswärtsessen

Schwierig wird die glutenfreie Ernährung, sobald Fertigprodukte verwendet werden. Häufig wird Weizenmehl als Bindemittel verwendet. Dadurch wird die Auswahl an Fertigprodukten stark eingeschränkt, und beim Einkaufen muss die Zutatendeklaration immer sehr genau gelesen werden. Vorsicht ist auch beim Auswärtsessen angesagt. Noch sind Zöliakie und die glutenfreie Ernährung auch in der Gastronomie nicht überall bekannt, sodass das Personal im Service und in der Küche bei der Bestellung gut informiert

Mögliche Symptome der Zöliakie

- Gewichtsverlust
- Durchfall
- Fettstühle
- Blähungen
- unklare Bauchschmerzen
- Appetitlosigkeit
- allgemeine Schwäche
- erhöhte Müdigkeit
- trockene Haut
- Blässe, Blutarmut
- Blutungsneigung
- Gelenkschmerzen
- periphere Neuropathie
- Aphthen im Mund

werden muss. Meist ist die Fleischsauce mit Mehl gebunden und nicht selten wird der Risotto mit dem Teigwarenwasser gekocht. Bei der IG Zöliakie (Adresse unten) kann ein Merkblatt für Hotels, Restaurant und Gemeinschaftsverpflegungen angefordert oder via Homepage heruntergeladen werden.

Ärztlich verordnete Ernährungsberatung bei einer Fachperson

Wie erfahrene Zöliakiebetroffene wissen, erfordert die glutenfreie Ernährung viel Detailwissen. Deshalb ist es wichtig, sich vom Arzt für eine Ernährungsberatung durch eine dipl. Ernährungsberaterin HF/FH anmelden zu lassen, die sich auf Zöliakie spezialisiert hat. Fragen Sie deshalb immer nach den Erfahrungen und der Häufigkeit der Zöliakie-Beratungen oder lassen Sie sich die entsprechenden Adressen durch das Sekretariat der IG Zöliakie vermitteln.

Christine Wenger
dipl. Ernährungsberaterin HF

Weitere Informationen finden Sie im Internet auf www.zoeliakie.ch

IG Zöliakie der deutschen Schweiz
Birmannsgasse 20, 4055 Basel
Tel. 061 271 62 17

(In «d-journal» 172/05 erschien auch der Artikel «Zöliakie – bei Typ-1-Diabetes daran denken».)

Glutenfreies Osterkränzchen (4 Stück)

190 g weisse glutenfreie Mehlmischung
(Migros – AHA-Signet)

1 Prise Salz

½ Päckchen Trockenhefe (ca. 3,5 g)

50 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

25 g weiche Butter oder Margarine

1,5 dl lauwarme Milch

1 Eiweiss

Zum Backen und Dekorieren

1 Eigelb

4 kleine, in Alufolie eingepackte Kartoffeln

4 gefärbte, gekochte Eier

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem weichen Teig kneten. Den Teig ca. 5 Min. stehen lassen, er trocknet nach.

Formen: Den Teig mit Hilfe von wenig glutenfreiem Mehl zu vier Kränzen formen, die Formen auf ein mit Blechreinpapier belegtes Blech legen und zum Aufgehen für 30 Min. in den auf ca. 45–50 °C warmen Backofen geben. In die Mitte des Gebäcks eine kleine, in Alufolie gewickelte rohe Kartoffel geben.

Nach dem Aufgehen mit dem Eigelb, das mit wenig Wasser verdünnt wurde, sorgfältig bestreichen. Das Blech wieder in den Backofen schieben und die Ofentemperatur auf 220 °C (Heissluft) erhöhen. Das Gebäck je nach Grösse der Formen und gewünschter Bräunung ca. 15–20 Min. backen.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, die Kartoffeln entfernen und die Öffnungen mit gekochten, gefärbten Ostereiern auffüllen.

Tipp: Die Osterkränzchen schmecken frisch am besten, wenn sie auf Vorrat gebacken werden sollen, können sie nur 10 Min. gebacken werden, anschliessend ausgekühlt und gut verpackt

eingefroren werden, vor Gebrauch auftauen, im heissen Backofen noch ca. 10 Min. fertigbacken.

Pro Kranz (mit Ei):

399 kcal / 1676 kJ, 11 g Eiweiss, 15 g Fett, 55 g KH.

Pro Kranz (ohne Ei):

317 kcal / 1331 kJ, 4 g Eiweiss, 9 g Fett, 55 g KH.

Rezept: Monika Trummer-Giger
www.glutenfreie-rezepte.ch





Glutenfrei kochen und backen

Ein praktischer Ratgeber mit über 130 Rezepten bei Zöliakie von Carine Buhmann, 176 Seiten, Über 30 Farbfotos, CHF 38.–, AT-Verlag, Neuauflage 2006, ISBN-Nr. 978-3-03800-440-0 Im Buchhandel erhältlich.

Überbackene Maiskugeln mit Lauch

(Für 4 Personen)

- 500 ml Milch
- 400 ml Gemüsebrühe (Bouillon)
- 200 g grobkörniger Mais (Bramata)
- 1 grosse Stange Lauch
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- Salz
- 60 g geriebener Greyerzer-Käse

Die Milch und die Bouillon in einem grossen Topf aufkochen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz kräftig würzen. Den Mais einrühren und 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen. Immer wieder gut umrühren. Auf der abgeschalteten Herdplatte etwa 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen den Lauch putzen, der Länge nach in feine Streifen schneiden und diese sehr klein schneiden. Die Lauchwürfelchen im heissen Olivenöl einige Minuten dünsten. Gut mit der Maismasse vermengen.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen.

Eine Gratinform mit Butter einfetten. Aus der Maismasse mit einem Eisportionierer oder mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und diese nebeneinander in die Form legen. Den Käse darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten überbacken.

Pro Portion: 362 kcal / 1520 kJ, 14 g Eiweiss, 14 g Fett, 45 g KH (davon anrechenbar 43 g),

Rezept: Aus dem Kochbuch «Glutenfrei kochen und backen»

Chicoréesuppe (4 Portionen)

- 5 Chicorée
- 1 Zwiebel
- 1 Lauchstange
- 1 Zweig Sellerie
- 20 g Butter
- 1,5 l Hühnerbouillon
- Salz, Pfeffer, Muskat,
- gehackte Kerbel oder Petersilie



Den Chicorée längs halbieren, die Strünke keilförmig heraus-schneiden und die Stauden in 1 cm breite Streifen schneiden. Die anderen Gemüse putzen, waschen und klein schneiden.

Chicorée und Gemüse in der Butter dünsten. Würzen, Bouillon zugiessen und garen. Danach zur Suppe mixen. Kerbel oder Petersilie begeben. Eventuell mit Halbrahm verfeinern.

Pro Portion: 86 kcal / 361 kJ, 6 g Fett, 4 g Eiweiss, 4 g KH (davon anrechenbar 0 g).

Rezept und Bild: www.chicoree-rezepte.de