

Zöliakie

Was ich dazu wissen muss



Zöliakie



IG Zöliakie der Deutschen Schweiz

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine Krankheit im Darm. Menschen mit Zöliakie vertragen kein **Gluten***. Wenn sie Gluten essen, entzündet sich der Dünndarm.

Was passiert im Dünndarm?

Die Schleimhaut vom Dünndarm entzündet sich. Deshalb kann der Mensch sein Essen nicht mehr richtig verdauen. Der Körper nimmt dann nur wenig Nährstoffe auf, die zum Leben wichtig sind.

Welche Menschen erkranken an Zöliakie?

- Viel mehr Frauen als Männer erkranken an Zöliakie:
Es gibt doppelt so viele Frauen wie Männer mit Zöliakie.
- Sie können Zöliakie in jedem Lebensalter bekommen. Die meisten Menschen bekommen Zöliakie, wenn sie über 20 Jahre alt sind.
- Viele Menschen wissen nicht, dass sie Zöliakie haben. In der Schweiz hat wahrscheinlich 1 Prozent der Menschen Zöliakie.
Das sind fast 90 000 Menschen.

Zöliakie ist eine Erbkrankheit.

Jemand in Ihrer Familie hat Zöliakie? Zum Beispiel:

- Ihre Mutter
- Ihr Vater
- Ihre Kinder
- Ihre Schwester
- Ihr Bruder.

Dann haben Sie vielleicht auch Zöliakie.  Lassen Sie sich untersuchen, auch wenn Sie keine Beschwerden haben.

*Gluten

Gluten ist ein Eiweiss. Es ist in vielen Arten von Getreide, zum Beispiel:

• Weizen • Roggen • Dinkel • Gerste

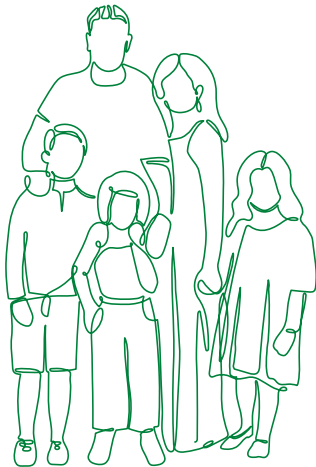
Wie merke ich, dass ich Zöliakie habe?

Wenn der Dünndarm entzündet ist, kann er nicht gut verdauen. Der Körper kann wichtige Nährstoffe nicht aufnehmen. Dann hat der Körper zu wenig Eisen und Vitamine. Sie bekommen Mangelerscheinungen. Das bedeutet zum Beispiel: Sie fühlen sich müde und erschöpft. Sie werden häufiger krank. Sie bekommen Probleme mit der Haut.

Bei jedem Menschen zeigt sich die Zöliakie anders. Es gibt einige Symptome, die typisch sind. Aber es kann sein, dass Sie ganz andere Symptome haben.

Das ist typisch bei Kindern und Jugendlichen mit Zöliakie

- Sie wachsen langsamer.
- Sie wiegen zu wenig.
- Sie haben einen **Blähbauch***.



«In der Schweiz
hat wahrscheinlich
1 Prozent der
Menschen Zöliakie»

*Blähbauch, Blähungen

Der Bauch ist sehr gross und mit Luft gefüllt.

Das ist typisch bei Erwachsenen mit Zöliakie

- Sie haben Durchfall.
- Sie haben **Blähungen***.
- Sie haben Bauchweh.

Andere Zeichen für Zöliakie

- Sie haben Kopfschmerzen.
- Sie haben Schmerzen in den Gelenken.
- Es ist Ihnen schwindelig.
- Sie fühlen sich müde.

Entzündung der Haut

Bei manchen Menschen mit Zöliakie entzündet sich die Haut, wenn sie Lebensmittel mit Gluten essen. Es bildet sich eine Anzahl von kleinen Knoten und Blasen, die jucken.

Vor allem erwachsene Menschen erkranken an dieser Hautentzündung. Bei Kindern entzündet sich die Haut fast nie. Menschen mit einer Entzündung der Haut haben oft keine Probleme im Magen und Darm. Sie können aber trotzdem Zöliakie haben.

Psychische Probleme

Auch psychische Probleme können von einer Zöliakie kommen.

Zum Beispiel:

- Angststörung
- Depression
- Essstörung
- ADHS



«Auch psychische Probleme können von einer Zöliakie kommen.»

Ich habe keine Beschwerden. Kann ich trotzdem Zöliakie haben?

Es kann sein, dass Sie gar nichts merken. Aber vielleicht sieht Ihr Arzt oder Ihre Ärztin, dass Sie Eisenmangel haben. Oder die Werte von Ihrer Leber sind hoch. Dann entdeckt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt vielleicht, dass Sie trotzdem Zöliakie haben.

Wann soll ich mich testen lassen?

Sie haben Beschwerden:

- Sie haben längere Zeit Durchfall.
- Sie verlieren Gewicht: Sie nehmen ab, obwohl Sie das nicht wollen.
- Sie haben einen Mangel. Sie haben zum Beispiel zu wenig Eisen im Blut.
- Sie haben Blähungen oder Schmerzen im Bauch. Aber Sie wissen nicht, warum.

Sie haben eine andere Krankheit:

- Sie haben Diabetes Mellitus Typ 1
- Ihre Schilddrüse oder Nebennieren sind krank.
- Ihre Haut ist dauerhaft entzündet.

Beschwerden ausserhalb von Magen oder Darm:

- Ihre Gelenke schmerzen.
- Sie sind ständig müde.
- Die Werte Ihrer Leber sind erhöht.
- Ihr Zahnschmelz verändert sich. Der Zahnschmelz ist die Oberfläche Ihrer Zähne.

 Sie haben solche Beschwerden? Dann ist es gut, wenn Sie sich testen lassen.

Wie entdeckt man Zöliakie?

Der Arzt oder die Ärztin macht verschiedene Untersuchungen, die alle wichtig sind:

Gespräch


Die Ärztin oder der Arzt fragt Sie, welche Beschwerden und Probleme Sie haben.

Test vom Blut

Die Ärztin oder der Arzt untersucht Ihr Blut. Wenn Sie Zöliakie haben, kann man das im Blut sehen.

Untersuchung vom Dünndarm

Die Ärztin oder der Arzt macht eine Magenspiegelung. Man sagt dazu auch «Gastroskopie». Dafür führt man einen dünnen Schlauch durch Ihren Mund in den Dünndarm. An dem Schlauch ist eine kleine Kamera. Damit sucht man in Ihrem Dünndarm nach Entzündungen. Man nimmt auch Proben aus Ihrem Dünndarm und untersucht sie später. Für die Untersuchung bekommen Sie ein Medikament. Dann spüren Sie nichts von der Untersuchung.

 Bei Kindern braucht es nicht immer eine Magenspiegelung.



Achtung: Essen Sie erst **glutenfrei***, nachdem die Ärztin oder der Arzt die Diagnose gestellt hat. Wenn Sie sich vorher glutenfrei ernähren, verschwinden die Symptome im Blut und im Darm. Der Arzt oder die Ärztin kann dann keine klare Diagnose mehr stellen.

***glutenfrei**

Das bedeutet: ohne Gluten.

Welche Lebensmittel darf ich bei Zöliakie nicht essen?

Wenn Sie Zöliakie haben, dürfen Sie keine Lebensmittel mit Gluten essen. Diese Lebensmittel dürfen Sie nicht essen:

Getreide mit Gluten:

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Dinkel
- Triticale
- Kamut
- Einkorn

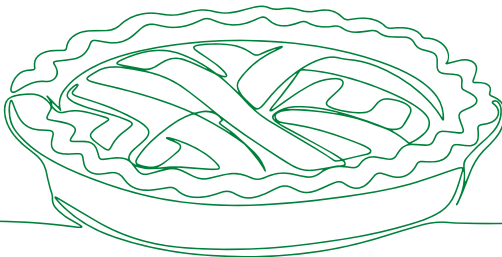
Produkte aus Getreide mit Gluten:

- Mehl
- Brot
- Kuchen
- Teigwaren
- Couscous
- Bulgur
- Bier

Gluten ist auch in vielen fertigen Gerichten und Mischungen von Gewürzen. Auf der Verpackung steht, wenn Gluten drin ist.



«Auf der Verpackung steht, wenn Gluten drin ist.»



Welche Lebensmittel darf ich essen?

Zum Glück gibt es viele Lebensmittel ohne Gluten. Es gibt sogar Getreide ohne Gluten. Diese Lebensmittel dürfen Sie essen, wenn Sie Zöliakie haben.

| Lebensmittel ohne Gluten | Getreide ohne Gluten |
|---|---|
| Alle Früchte | Mais |
| Alle Gemüse | Reis |
| Nüsse | Hirse |
| Kartoffeln | Amaranth |
| Hülsenfrüchte – zum Beispiel Linsen oder Erbsen | Quinoa |
| Milchprodukte – zum Beispiel Käse, Joghurt oder Rahm | Buchweizen und anderes Getreide ohne Gluten |
| Eier | |
| Fleisch | |

Produkte für Menschen mit Zöliakie

Es gibt auch fertige Produkte, die speziell für Menschen mit Zöliakie gemacht sind. Diese Produkte sind ohne Gluten. Auf der Verpackung steht, dass die Produkte «glutenfrei» sind. Sie finden die Produkte im Reformhaus und im Supermarkt.

Warum muss ich bei Hafer aufpassen?

Eigentlich ist Hafer glutenfrei. Aber Hafer wird oft zusammen mit anderem Getreide geerntet und verarbeitet. Deshalb ist in Produkten mit Hafer oft auch Gluten. Es gibt aber Produkte mit Hafer, in denen kein Gluten ist. Das steht auf der Verpackung. Diese Produkte können Sie essen.



Wie kann man Zöliakie behandeln?

Diät: Keine Lebensmittel mit Gluten

Sie dürfen keine Lebensmittel mit Gluten essen. Das ist das einzige, das wirklich hilft. Dann geht es Ihnen wieder gut.

Beratung für die Diät

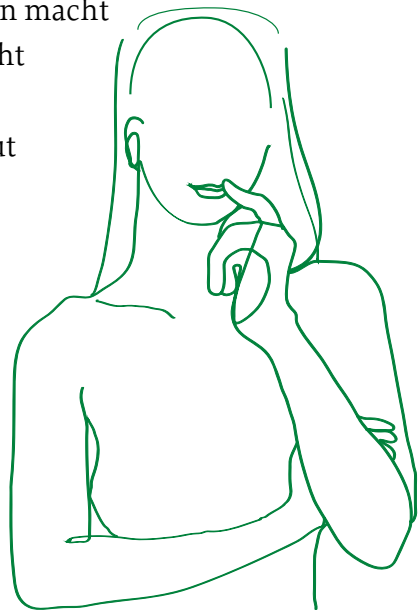
Lassen Sie sich beraten, das ist ganz wichtig.

Es gibt Fachpersonen für Ernährung. Die Fachperson zeigt Ihnen, wie Sie sich ohne Gluten ernähren können. Sie sagt Ihnen auch, was Sie essen dürfen und was nicht.

➔ Ihre Hausärztin oder Ihr Hausarzt kann Ihnen diese Beratung verordnen. Dann bezahlt das die Krankenkasse.

Vitamine und Mineralstoffe

- Die Ärztin oder der Arzt prüft die Vitamine und Mineralstoffe in Ihrem Körper. Sie haben zu wenig davon? Dann bekommen Sie Tabletten oder eine Spritze.
- Durch den Mangel können Ihre Knochen schwach werden. Sie sind schon 30 Jahre alt? Dann macht die Ärztin oder der Arzt vielleicht eine Knochendichte-Messung. Das bedeutet: Man misst, wie gut Ihre Knochen sind. Wenn Ihre Knochen nicht mehr stark sind, bekommen Sie Medikamente.



Lassen Sie sich regelmässig kontrollieren

Gehen Sie vor allem im ersten Jahr regelmässig zu Ihrer Fachperson für Ernährung. Gehen Sie auch zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. So kann man untersuchen:

- Geht es Ihnen besser oder haben Sie immer noch Probleme?
- Ist die Diät richtig?
- Hat Ihr Körper genug Vitamine und Mineralstoffe?
- Gibt es **Zöliakie-Antikörper*** im Blut?

Sie müssen keine Magenspiegelung mehr machen.

Gut zu wissen:

Sie ernähren sich glutenfrei? Dann geht es Ihnen bald besser und Ihr Körper erholt sich. Alle Symptome verschwinden oder werden besser.



«Sie ernähren sich glutenfrei? Dann geht es Ihnen bald besser und Ihr Körper erholt sich.»



*Zöliakie-Antikörper

Ein Mensch hat Zöliakie? Dann bildet der Körper Abwehrkräfte. Die Antikörper sind winzig klein. Der Arzt kann die Antikörper im Blut finden.

Was passiert, wenn ich die Zöliakie nicht behandle?

Wenn Sie nicht glutenfrei essen, hat Ihr Körper zu wenig Nährstoffe.

Diese Nährstoffe kann Ihr Körper nicht mehr gut aufnehmen:

- Eisen
- Calcium
- Folsäure
- Vitamin B12
- Vitamin D
- Zink
- Kupfer

Das kann passieren, wenn diese Nährstoffe fehlen:

- Ihr Körper produziert zu wenig Blut.
- Sie bekommen Osteoporose: Ihre Knochen werden schwach.
- Sie können keine Kinder bekommen.
- Ihre Knochen tun weh.
- Sie haben Probleme mit dem Gleichgewicht
- Ihre Hände oder Füße fühlen sich taub an oder schmerzen.

Tipps und Hilfe

- Es ist schwer, nur noch glutenfrei zu essen. Das kann belastend für Sie sein. Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.
- Als Mitglied der IG Zöliakie bekommen Sie viele Informationen. Sie erfahren zum Beispiel, wo Sie Produkte ohne Gluten kaufen können. Oder Sie bekommen Tipps, welche Restaurants Essen ohne Gluten anbieten.
- Die IG Zöliakie macht Veranstaltungen und Kochkurse ohne Gluten. Dort können Sie andere Menschen mit Zöliakie kennenlernen und sich austauschen.



Sie denken, Sie haben Zöliakie? Warten Sie nicht: Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!

Die Mitgliedschaft bei der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz bietet viele Vorteile:

- Mitgliedermagazin SENZA und Newsletter mit vielen praktischen und hilfreichen Informationen rund ums Thema Zöliakie
- Informationsveranstaltungen und Koch-/Backkurse zu vergünstigten Preisen
- Austausch unter Betroffenen
- Ferienlager für Kinder und Teens
- Zugang zur CommunityApp
- Beantwortung von medizinischen Fragen durch Fachpersonen
- Starter-Kit für Neumitglieder
- Zugang zum Mitgliederbereich mit vielen hilfreichen Dokumenten und Links

Jetzt Mitglied werden

Zöliakie
IG Zöliakie der Deutschen Schweiz



Wichtige Anlaufstellen und Partner der IG Zöliakie

Ernährungsberatung

Fachgruppe Zöliakie SVDE
zoeliakie-ernaehrungsberatung.ch



Auswärts essen:

Guide Celiac
guideceliac.ch



Herausgeberin:
IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
Bahnhofstrasse 7b
6210 Sursee
+41 (0)61 271 62 17
info@zoeliakie.ch
zoeliakie.ch