

# Begleitkrankheiten und Zöliakie

Webinar Zöliakie, IGZ

Dr. med. Justin Carrard

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

Universität Basel

# Themen

- 1) Zöliakie und Sport: geht das?
- 2) Zöliakie und Militärdienst
- 3) Zöliakie und Covid-19



# Themen

- **1) Zöliakie und Sport: geht das?**
- 2) Zöliakie und Militärdienst
- 3) Zöliakie und Covid-19

# Zöliakie und Sport: geht das ?

- 1) Zöliakie bei Sportlern/Athleten
- 2) Wichtige Punkten für Sportler/Athleten mit Zöliakie
- 3) Athleten auf GF Kost

# Zöliakie bei Sportlern/Athleten

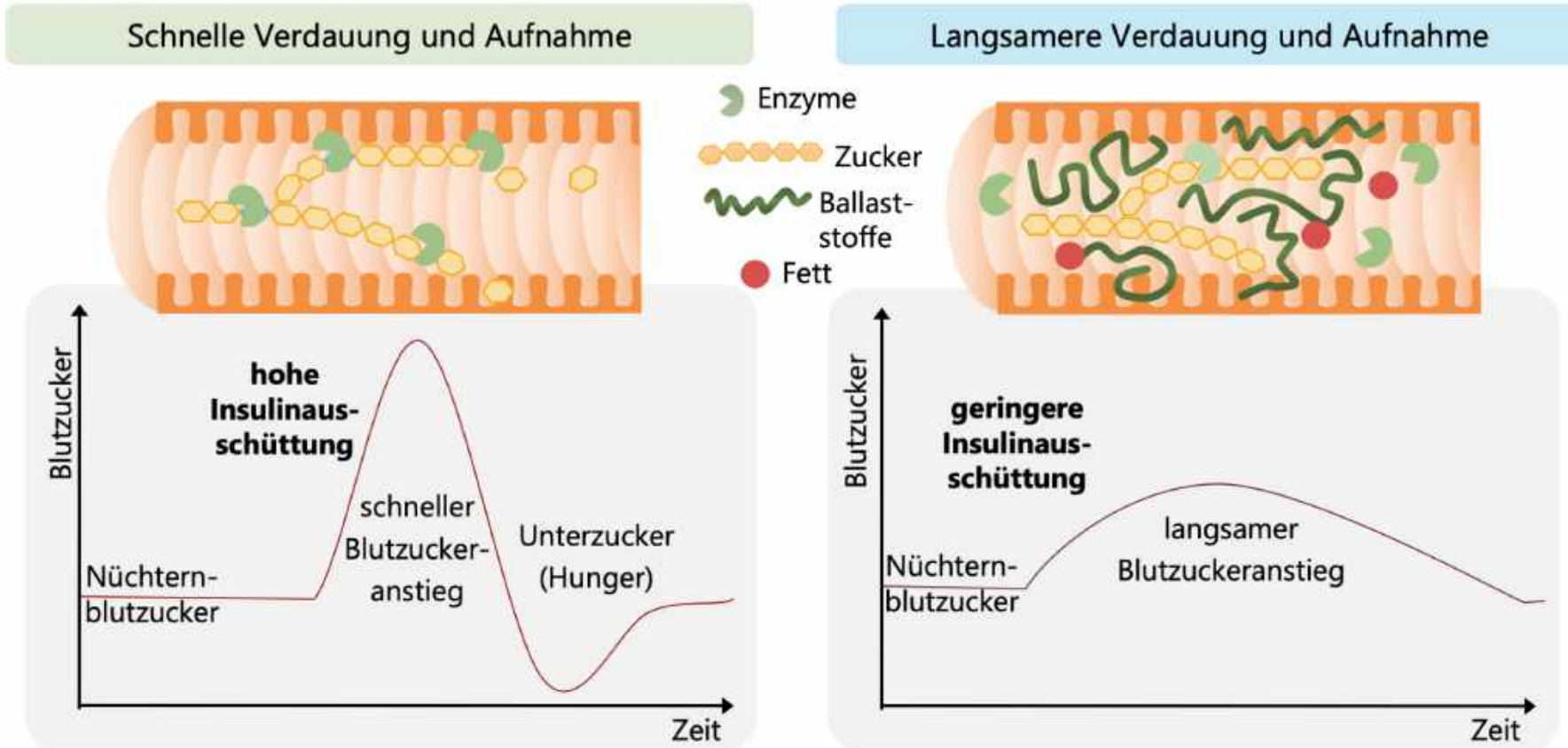
- Ca. **1%** den Sportlern/Athleten (ähnlich als in der «allgemeinen Bevölkerung»)
- **Verdauungsbezogene** und/oder **nicht-verdauungsbezogen** Beschwerden
- Wichtig: bei **unklaren** und **anhaltenden Müdigkeit/Leistungsknick** an Zöliakie denken !



# Worauf muss man achten ?

- Diät
  - strikt **GF**
  - genug **Ballaststoffe**
  - **Kalorien**bedarf decken (v.a. bei Ausdauersportlern)
- Glykämischer Index: häufig erhöht bei GF Diät
  - Probleme: «weniger satt», «häufiger hungrig»
  - Lösung: **Ballaststoffreiche** Ernährung (Vollkornreis)

# Glykämischer Index: Einflüsse auf den Blutzuckeranstieg (schematisch)



Ballaststoffe, Fette und Eiweiße in Nahrungsmitteln verzögern den Blutzuckeranstieg – die Blutzuckerkurve fällt flacher aus. Auch Insulinspitzen infolge hoher Blutzuckerwerte werden so vermieden. Ebenso hat die Konsistenz des Lebensmittels wie am folgenden Beispiel Apfel einen Einfluss auf die Blutzuckerwirkung: diese ist beim Apfel in seiner natürlichen Form am niedrigsten, bei Apfelmus schon deutlich höher und bei Apfelsaft sehr hoch.

# Worauf muss man achten ?

- Diät
  - strikt **GF**
  - **Kalorien**bedarf decken (v.a. bei Ausdauersportlern)
  - genug **Ballaststoffe**
- Glykämischer Index: häufig erhöht bei GF Diät
  - Probleme: «weniger satt», «häufiger hungrig»
  - Lösung: **Ballaststoffenreiche** Ernährung (Vollkornreis)
- Auf **sportspezifische Nahrung** achten
  - Sport-Riegel, Protein- und Recovery-Shakes



# Worauf muss man achten ?

- Teamsportarten: Trainer, Mannschaft, +/-Koch sollten **informiert** sein
  - Kontaminationsrisiken bei gemeinsamen Essen
- **Multi-Vitaminen-/Eisen-Präparaten** in Betracht ziehen (v.a. bis zur Darmnormalisierung)
- **Knochendichtemessung** in Betracht ziehen (v.a. bei St.n. Stressfrakturen)



## COELIAC DISEASE IS A GENETIC MEDICAL CONDITION

Eating foods containing gluten triggers an autoimmune response in people with coeliac disease



UNIVERSITÄT BASEL  
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

### 1 REQUIRES A STRICT, LIFELONG GLUTEN FREE DIET

This helps the small intestine return to normal so that nutrients in foods can be properly absorbed

### 2 AVOID WHEAT, BARLEY, RYE, TRITICALE AND OATS

As well as foods made from these grains (e.g. wheat maltodextrin, malt extract, yeast extract from barley)

### 3 LOTS OF FOODS ARE NATURALLY GLUTEN FREE

Unprocessed fruit, vegetables, meat, poultry, fish, seafood, legumes, lentils, milk, eggs, rice, nuts, seeds.

### 4 CHOOSE GLUTEN FREE CARBS FOR FUELLING

Legumes, lentils, milk, rice, quinoa, sorghum, amaranth, millet, fruit, potato, pumpkin, corn.

### 5 READ SUPPLEMENT LABELS

Supplements can contain gluten or may be cross-contaminated with gluten containing products

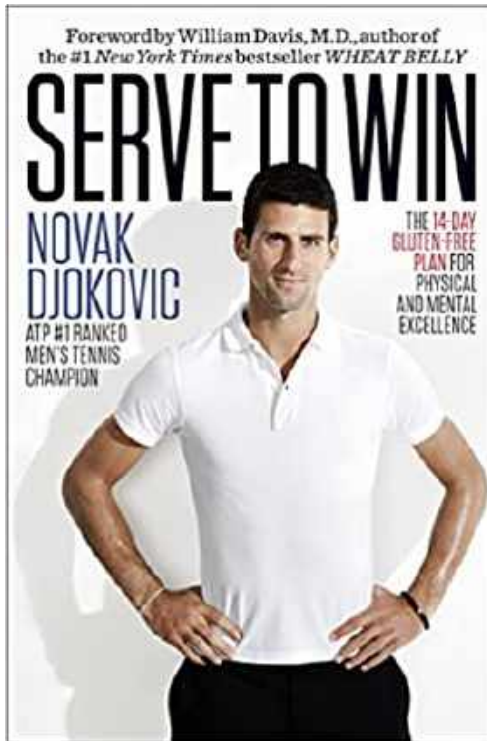
### 6 CHECK WITH YOUR GP FOR DEFICIENCIES

Newly diagnosed coeliac athletes may have iron, zinc, calcium and vitamin B12 deficiencies



If you're following a gluten free diet, seek the expertise of an Accredited Sports Dietitian to ensure your performance goals are achieved.

# Athleten auf GF Kost



PORTAL

Linus Bolzern Sommer 2020

## Spitzensport RS trotz Zöliakie

Lustus in Aktion

Mehr als die Hälfte meines Lebens fühle ich schon Käse. Und mein ganzes Leben leide ich an Zöliakie. Das hat mich aber nie aufgehalten. 2012 erlag ich meinem ersten Schweizer Masterskajak, 2017 wurde ich letzter Vizeweltmeister und letztes Jahr konnte ich mich in der Elite Kategorie bei der WM der Weltspitze einreihen. Der nächste grosse Schritt zum Profisport war die Spitzensport RS. Zum ersten Mal stand mir meine Zöliakie im Weg. Doch das konnte ich nicht akzeptieren. Als Kind war ich Mass, bin nicht gewachsen und habe viel gewehrt. Als Mann bin aber Jahren die Diagnose Zöliakie kam, was das nie eine Lösung. Seitdem ging es mir viel besser und ich habe mich an den glutenfreien Alltag gewöhnt. Meine Kreativität stand mir beim Sport nie im Weg, irgendwann liest sich immer ein Weg frei. So allen dabei zu sein und trotzdem glutenfrei zu sein. So habe ich immer mehr trainiert, bin schneller geworden und konnte schon bald an der Weltspitze mitfahren. Nun möchte ich mich entschließen. Selbst Pro-

figantler werden oder doch lieber auf meine berufliche Karriere setzen?

**Die Spitzensport RS**  
Die Entscheidung ist schnell gefallen. Die Spitzensport RS ist in der Schweiz Leistungsportler zu werden, ist die Spitzensport RS. Als Sportler ist vorrangig man einen gewissen Teil seiner Märsche damit, an Spitzensportern teilzunehmen. Der grosse Vorteil daran ist, dass man seine Märsche in einem Sport investieren kann und man sich danach noch Trainiert von der Armee unterstützt wird. New Schuster, Marco Odermatt und praktisch alle aktiven, ist Spitzensportler der Schweizer Spitzensportler. Was die harte Aufnahmeverfahren besteht, dem öffnet sich die Gelegenheit, sein Training zu professionalisieren und internationale Fortschritte zu machen. Die RS ist also der perfekte Einstieg in die Spitzensport. Und diese Chance wollte ich nicht verpassen. Doch Zöliakie Betroffenen ist es nicht erlaubt, im Militär einrückten. Zöliakie ist ein

Rekrutierungskriterium und macht jeden Betroffenen direkt unmöglich. Militär dienstuntauglich.

**Leistungsportler, aber untauglich fürs Militär?**  
Märsche und Zöliakie passen also nicht zusammen. Doch ich will trotzdem. Unbeobachtet bewerbe ich mich für die Spitzensport RS. Beim Vorstellungsgespräch schlage ich mich für und werde prompt positiv aufgenommen. Meine beruflichen sportlichen Leistungen qualifizieren mich für die Spitzensport RS. Doch zuerst muss ich die Militärärzte überzeugen, dass ich mich auch trotz meiner Zöliakie für die RS durchschlagen kann. Damit ich sicher sein kann, dass ich auch wirklich in die Spitzensport RS kann, brauche ich die definitive Bestätigung, so meine Taktik. Deshalb versuche ich meine Rekrutierung. Doch dann ist die definitive Bestätigung da. Bei der Rekrutierung mache ich die Tests mit, obwohl ich nicht müsste und schlage mich überdurchschnittlich gut. Am Schluss, bei der ärztlichen Visite, muss mich der Arzt aber trotzdem umtauglich erklären. Die Enttäuschung ist gross.

**Der Rekurs**  
Ich bin schnell gehe ich nicht auf. Ich schreibe einen Brief und beschwere mich, dass die RS trotz Zöliakie nicht möglich sei. Der Grinstoff der Spitzensport RS ist ein Märsche statt, wo es eine professionelle Küche gibt, ausgebildeten Köchen hat. Die Zöliakie sollte dort kein Problem sein und auch für die drei Wochen Grundausbildung sollte sich eine Lösung finden lassen. Als Antwort auf meinem Rekurs erhalte ich eine Mitteilung, um in Berlin beim militärärztlichen Dienst vorzugehen zu können, jedoch erst ein Jahr später, wobei mein RS Start schon in zwei Monaten war. Also beschwere ich mich erneut und fordere, dass ich sofort wieder kommen können kann. Pünktlich geht alles sehr schnell und ich kann auch schon früher vorbeigehen. Bewaffnet mit einem Schreiben des Verbandes, eines meines Spitzensporters und eines des Chef der Spitzensport RS mache ich mich auf nach Berlin, um gegen die Armee anzutreten. Nach ein Stunde Warten werde ich in einen kleinen zwölf Figuren Raum geführt, in dem in einem Halbkreis etwa nehn Plätze an einen Pulver sitzen und ich in der Mitte Platz nehme. Ich darf, ich fühle mich wie in einem Verkehr. Zuerst erkläre ich nochmal meine Ausgangslage. Der Oberarzt erklärt, dass er meine Umstände verstehe und dass die RS nicht organisatorisch sei. Doch wie ich mit meinem Dienst in der Armee aussehe, fragt er mich. Etwas perplex muss ich zuerst kurz herbeibringen. Dann werde ich ein, dass es im Ernstfall wahrscheinlich grössere Probleme haben als einem Soldaten mit Bauchweh. Die Ärzte lachen und gehen

Nur einen Monat vor RS-Start werde ich aufgenommen. Die Kampfstelle kann ich gerade noch abholen, vor dem Start und die Namensschilder lassen bis Woche RS auf sich warten. Doch ich habe es geschafft. Mein Leben als Profisportler kann beginnen.  
Linus Bolzern

Lustus im Militär

Annahme

Canyamel Park  
Hotelspa • Mallorca

Kontaktdaten: Canyamel Park, Adults Only Hotel in Playa de Canyamel, Kombination der Wellness- und Sport-Genuss der sich parkhotel. Buchen bei Zöliakie-Weltweit: www.zoeliakie-weltweit.com, www.zoeliakie-weltweit.com, Tel. 0034 971 84 20 22

# Themen

- 1) Zöliakie und Sport: geht das?
- **2) Zöliakie und Militärdienst**
- 3) Zöliakie und Covid-19

# Militärdienst und Zöliakie

- Grundsätzlich gilt (Nosologia militaris):
  - **Militärdienst: obligatorisch untauglich**
  - Zivildienst: empfohlen untauglich



- Um Zivildienst zu leisten, muss man militärdiensttauglich sein
  - Zivildienst = keine Option für Zöliakiebetreffenen

- Zöliakiebetreffenen -> **Ersatz in Geld** leisten
  - 400CHF/Jahr oder 3% des Lohnes

- In **speziellen Fällen** «kann» die Armee eine Ausnahme machen
  - Vor der RS: Leistungssportler
  - Nach der RS: Armeeseelsorger? Militärgericht?

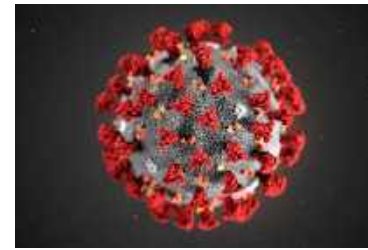


Linus Bolzern

# Themen

- 1) Zöliakie und Sport: geht das?
- 2) Zöliakie und Militärdienst
- **3) Zöliakie und Covid-19**

# Covid-19 und Zöliakie



- Aktuell gibt es **keine Hinweise**, dass Zöliakiebetroffenen ein erhöhtes Risiko für SARS-CoV-2-Infektion (=Covid-19) haben
- Dementsprechend gelten die **gleiche Schutzmassnahmen** als bei der «allgemeinen Bevölkerung».
- **Covidceliac**: int. Register für Zöliakiebetroffenen mit Covid-19
  - PD. Dr. med. Jonas Zeitz (Gastrozentrum, Hirslanden Zürich)

Danke für Ihre Aufmerksamkeit !

