

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 7: Galle, Blase, Nieren : wie der Stein ins Rollen kommt

Artikel: Nicht jedermann verträgt das Getreide-Eiweiss
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557990>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Nicht jedermann verträgt das Getreide-Eiweiß

Zöliakie – bei Erwachsenen auch Sprue genannt – ist eine Stoffwechselkrankheit, die erblich (genetisch) bedingt ist. Im deutschsprachigen Raum leidet etwa jeder tausendste an dieser nichtallergischen Erkrankung. Der Dünndarm zöliakiekranker Menschen reagiert überempfindlich auf das im Getreidekorn enthaltene Klebereiweiß Gluten. Es schädigt die Darmschleimhäute und verursacht Verdauungsstörungen oder gar chronische Entzündungen. Die Erkrankung äußert sich in Appetitlosigkeit, Blutungsneigungen oder gestörter Psyche.

Nora Kirchner ist eine Zöliakiebetroffene. Auch für sie war die Diagnose ein Schock. Sie erinnert sich: «Ich glaubte, daß es für mich nun keine Lebensmittel mehr gäbe, die ich essen und genießen könne. Auf Anweisung meines Arztes ernährte ich mich diätisch (spezifische Ernährung), und ich fühlte mich gesundheitlich sofort besser. Je mehr Lebensmittel ich entdeckte, um so mehr Freude machte es mir, neue Dinge auszuprobieren. Heute esse ich keine Mehlprodukte, keinen Zucker und kein Schweinefleisch mehr. Trotz all dieser Einschränkungen stehen mir noch ausreichend leckere und gesunde Nahrungsmittel zur Verfügung. Auf Reisen, bei Freunden oder im Krankenhaus hilft mir auch ein wenig Bescheidenheit.» In den Phasen des Selbstmitleids denkt Nora Kirchner einfach daran, daß es auf der Welt Millionen von Menschen gibt, die hungrig müssen und froh wären, wenn sie nur schon einen winzig kleinen Teil davon essen könnten, was sie noch darf – nur um zu überleben! Nora Kirchner hat ihre jahrelangen Erfahrungen in einem Buch zusammengefaßt.

Quelle: Milchfrei leben – Glutenfrei leben von Nora Kirchner; Dr. Werner Jopp Verlag Wiesbaden 1993; DM 18,80

Auch wenn in Deutschland seit dem 1. Juli 1993 auf jeder Lebensmittelpackung die Zusatzstoffe bezeichnet werden müssen, heißt das noch lange nicht, daß sie kein Gluten enthalten. Das Gesetz besagt nämlich nur: «Deklariert werden müssen Zusatzstoffe und Bestandteile, sofern sie mehr als 25 Prozent des Lebensmittels ausmachen»

Eine lebenslange Diät

Bis heute weiß man nur so viel, daß bei Zöliakie einige wenige Inhaltsstoffe von Weizen, Gerste, Roggen und Hafer eine schädigende Wirkung auf den Organismus haben. Ohne diätische Behandlung kommt es bei den Patienten zu Schädigungen an der Dünndarmschleimhaut und damit zu Zottenschwund (Ausstülpungen der Dünndarmschleimhaut). Daraus folgt neben geringerer Leistung gewisser Enzyme eine stark verminderte Aufnahmeleistung (Resorptionsleistung) für die verschiedensten Nahrungsbestandteile. Beseitigt man konstant alle schädigenden Faktoren aus der Nahrung der Zöliakiepatienten, so kommt es in der Regel zu einer raschen Besserung und Genesung, nicht aber zur Heilung. Die einzige Therapie, die es für Zöliakiekranke gibt, ist daher eine lebenslange Diät.

Eine glutenfreie Diät ist aber erst dann gerechtfertigt, wenn der Arzt die Diagnose Zöliakie einwandfrei gestellt hat. Bis anhin konnte die Krankheit nur durch Dünndarmbiopsie geortet werden, das heißt,

dem Patienten muß jeweils ein Stück Dünndarm herausgenommen werden. Dr. Rudolf Sommer von der Landeskinderklinik in Linz kann heute die Diagnose durch eine neue, einfachere Methode sicherstellen. Dabei muß den Erkrankten lediglich etwas Blut abgezapft werden.

Auf Backwaren muß deshalb nicht verzichtet werden

Die Verfahren zur Herstellung von Diätbackwaren für diesen Personenkreis basieren auf dem generellen Austausch der üblichen Mehle aus Weizen, Roggen, Gerste und Hafer. Als Alternative verwendet man Mais, Reis, Hirse oder Buchweizen. Dabei muß darauf geachtet werden, daß diese Diäterzeugnisse nicht nur zu einer ausreichenden Energiezufuhr beitragen, sondern auch mithelfen, das Auftreten von Mangelkrankungen durch starke Eisen-, Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementverluste zu vermeiden.



Frisch gemahlenes, glutenfreies Mehl:
Naturkostversand
Bruno Fischer
In der Hahnhecke 8
D-64291 Darmstadt
Telefon 0049/6150/82051
Fax 0049/6150/84989

Tips und Ratschläge für Zöliakiekranke:

- In folgenden Lebensmitteln ist Gluten enthalten: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Weizenstärke und Bier.
- Gluten wird oft als Trägermaterial für Medikamente, Geschmacksverstärker und Aromen verwendet.
- Geschmacksverstärker befinden sich in Wurstwaren, Chips oder Gewürzmischungen.
- Lassen Sie sich kein glutenfreies Getreide im Reformhaus mahlen. In der gleichen Mühle werden vermutlich auch glutenhaltige Mehle gemahlen. Es sei denn, es wird ausdrücklich auf Glutenfreiheit hingewiesen.
- Glutene sind gute Emulgatoren, zum Beispiel für Joghurts oder Magerkäse.
- Backpulver ist Weizenstärke, und Zuckerstoffe enthalten Weizenstärke.
- Kaffee-Ersatz wird aus Getreide hergestellt.
- Stärkehaltige Lebensmittel, die Sie essen können, sind: Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, Kastanien oder Soja sowie die aus diesen Nahrungsmitteln hergestellten Mehle.
- Detaillierte Angaben über glutenfreie Lebensmittel vermittelt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft DZG (Adresse siehe Selbsthilfegruppen).

Backwaren für zöliakiekranke Menschen bestehen aus glutenfreien Mehlen, aus Hirse, Mais oder Reis.

Selbsthilfegruppen:
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
Filderhauptstraße 61
D-70599 Stuttgart

Schweizerische Interessen-gemeinschaft Zöliakie
Schaulistrasse 4
CH-4142 Münchenstein

Österreichische Arbeits-gemeinschaft Zöliakie
Anton-Baumgartner-Straße
A-1232 Wien