Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 5: Berauschend schön : Mohn

Artikel: Häufig unerkannt : Sprue
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557891

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: 09.12.2025

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

Häufig unerkannt: Sprue

Blutarmut, chronische Müdigkeit und sogar Depressionen sind häufig Zeichen für eine nicht festgestellte Zöliakie oder auch Sprue. Gemäss einer neueren Studie leiden wahrscheinlich bis zu dreimal mehr Menschen an dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit als bisher angenommen. Die hohe Dunkelziffer müsste nicht sein, denn schon seit etwa fünf Jahren steht ein verbessertes Diagnoseverfahren zur Verfügung.

Viele Menschen essen gern Brot und achten dabei auf Vollwertigkeit. Manche ahnen nicht, dass gerade das leckere Brot ihre Beschwerden verursacht, weil sie das in den Getreidesorten Weizen, Roggen und Gerste enthaltene Gluten (Klebereiweiss) nicht vertragen. Die Symptome bei der *Zöliakie* oder (bei Erwachsenen) *Sprue* genannten Erkrankung sind vielfältig. Sie reichen von starken Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall bis zu einer schleichenden, keine Schmerzen verursachenden Degeneration der Schleimhaut des Dünndarms.

Buchtipps:
Nora Kircher
«Leben ohne Gluten»
Ratgeber für Zöliakie, Sprue und Getreideallergie mit über 100 Rezepten.
Verlag Jopp, 1998
ISBN 3-89698-103-X
sFR. 23.-/DM 24.80/ ATS 181.-

H. Forberger/Prof. Dr. med. W.F. Caspary
«Zöliakie/Sprue, Glutenfreie Ernährung für Kinder und Erwachsene»
Verlag Gräfe und Unzer, 1999 (5. Aufl.)
ISBN 3-7742-2721-7
sFr./DM 16.80/ATS 125.-

Unbekannte Symptome

Wie ein britischer Arzt jetzt herausfand, sind nicht nur die klassischen Magen-Darm-Beschwerden ein Hinweis auf Zöliakie. Die deutlichsten Anzeichen beziehen sich auf Blutarmut und chronische Müdigkeit. Auffallend ist ausserdem eine familiäre Häufung: in einer Studie aus Grossbritannien hatten sechs von 30 Patienten Verwandte, die ebenfalls unter der Krankheit litten.

Der einzige als völlig sicher geltende Nachweis einer Zöliakie-Erkrankung ist nach wie vor die Darmbiopsie, die Entnahme einer kleinen Gewebeprobe. Diese Untersuchung ist nicht angenehm, aber weder sehr schmerzhaft noch gefährlich.

Weil die Ärzte oft eine falsche Vorstellung von der Getreideunverträglichkeit haben (früher glaubte man, es handle sich um eine reine Kinderkrankheit) und auch bei Blutarmut selten an eine mögliche Zöliakie denken, bleiben viele Fälle unerkannt. Besonders im Erwachsenenalter haben die Betroffenen oft einen langen Leidensweg hinter sich, ehe die richtige Diagnose gestellt wird.

Die häufigsten Symptome

- eher Untergewicht
- aufgeblähter Bauch (durch Gasbildung)
- extreme Blähungen und Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Blutarmut (Eisenmangel)
- Müdigkeit, Nervosität, Depressionen, Missmut
- Übelkeit, Erbrechen, Appetitmangel
- Kalziummangel (Kribbeln um den Mund, krampfende Hände)
- B-Vitaminmangel (vor allem B 12)
- Knochenschmerzen
- Osteoporose
- entzündete, geschwollene Zunge
- fahle Haut
- schlaffe Muskulatur
- Karies
- Neigung zu blauen Flecken
- Abwehrschwäche

Ein einfacher Bluttest

Das alles trägt dazu bei, dass die

Krankheit schwer zu dianostizieren ist. Doch das müsste nicht so sein. Seit etwa fünf Jahren steht ein einfacher Test zur Verfügung, bei dem das Blut möglicher Zöliakie-Patienten auf bestimmte Antikörper hin untersucht wird. Die Antikörper sind gegen ein körpereigenes Protein gerichtet, ein Enzym mit Namen Transglutaminase. Diese Antikörper sind ein Hinweis auf die Schädigung des Dünndarms durch Zöliakie. Der Test hat eine «Trefferquote» von 95 Prozent und ermöglicht eine Früherkennung.

Die einzige Therapie: lebenslange «Diät»

Die Früherkennung hat enorme Vorteile, denn die Erkrankung kann weder mit Medikamenten behandelt, noch wirklich geheilt werden. Nur eine lebenslang glutenfreie Ernährung kann ein beschwerdefreies, gesundes Leben gewährleisten.

Je früher Betroffene von ihrer Krankheit erfahren, umso eher können sie die Ernährung umstellen und somit die Schäden, die das Gluten im Dünndarm anrichtet, gering halten oder gar verhindern. Durch den ständigen Durchfall und die unzureichende Verdauung kommt es zu zahlreichen Mangelerscheinungen, die Langzeitschäden anrichten.

Was ist Gluten?

Gluten ist ein in Wasser unlösliches Eiweiss (Protein), das nicht nur in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel und Grünkorn vorkommt, sondern auch eine in vielen Lebensmitteln versteckte Zutat. Emulgatoren, Geschmacksverstärker, Aromen und sogar Medikamente und Lippenstifte können Gluten enthalten. Wurst, Jogurt, Magerkäse, Mayonnaise, Senf, Konserven und Fertiggerichte können unter anderem Gluten in geringen Mengen enthalten. Neben Backwaren und Süssigkeiten jeder Art müssen Zöliakie-Betroffene auch auf Bier, Malzprodukte, Getreidekaffee, Wildreis und vieles andere verzichten. Eine grosse Erleichterung in der Auswahl der Lebensmittel ist, dass ab 1. Januar 2000 die versteckte (Weizen) Stärke in Zusatzstoffen deklariert werden muss. • IZR

Wird die Gluten-Unverträglichkeit im Kindesalter erkannt, spricht man von Zöliakie. Wird die Diagnose im Erwachsenenalter gestellt, spricht man von einheimischer Sprue (sprich: Spru). Nicht zu verwechseln mit der durch Folsäuremangel enstandenen tropischen Sprue.

Schweizerische Interessengemeinschaft Zöliakie
c/o Anita Dimas
Birmannsgasse 20
CH 4055 Basel
Tel. 061/271 62 17

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V.
Marienstrasse 4
D 88069 Tettnang
Telefon 07542/537 78

Österreichische Arbeitsgemeinschaft für Zöliakie
Anton Baumgartner-Str. 44
STB C5
A 1230 Wien
Tel. 1/667 18 87

Diese Organisationen (teils mit Regionalgruppen) helfen mit Rat und Informationen.