

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Das Gluten-Problem  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078820>

### **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:** 04.05.2026

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

# Das Gluten-Problem

Wenn sich die Stuhlgewohnheiten ändern oder Verdauungsprobleme auftreten, könnte auch im Alter Zöliakie die Ursache sein. Wer davon betroffen ist, muss auf Nahrungsmittel, die Gluten enthalten, strikte verzichten. Das ist heute ein wenig einfacher als früher.

**B**rot, Gipfeli, Kuchen, Teigwaren – für die meisten Menschen sind diese Lebensmittel aus dem täglichen Speiseplan nicht wegzudenken. Für eine kleine Gruppe aber sind sie tabu, weil ihr Genuss bei den Betroffenen heftige Verdauungsstörungen verursacht. Sie haben Zöliakie und vertragen das Klebereiweiss Gluten nicht, das in den meisten gängigen Backwaren enthalten ist.

Gluten kommt im und am Samen vieler Getreidearten vor und hat für die Bäckereigenschaften eines Mehls eine zentrale Bedeutung. Für manche Menschen ist Gluten Gift. Sobald sie glutenhaltige Speisen zu sich nehmen, wehrt sich ihr Immunsystem dagegen und verursacht im Dünndarm eine Entzündung. Spürbare Folgen können zum Beispiel Blähungen, Krämpfe, Durchfall und Gewichtsverlust sein. Viele Betroffene entwickeln aber nur geringe Symptome, die nicht gleich den Verdacht auf eine Zöliakie lenken.

Nicht direkt spürbar sind die Folgen der Entzündung im Dünndarm: Sie führt mit der Zeit zu einem Verlust der Zotten, was eine massive Einschränkung der Dünndarmoberfläche und schliesslich die verminderte Aufnahme von wichtigen Nährstoffen nach sich zieht.

Wer an Zöliakie leidet, kann die Krankheit nur mit völligem Verzicht auf glutenhaltige Nahrungsmittel heilen. Schon kleine Mengen des Getreideeiweisses können Betroffenen zusetzen. «Dafür verschwinden bei angepasster Ernährungsweise die Symptome wieder vollständig, die Darmschleimhaut erholt sich», erklärt Carl Oneta, Gastroenterologe aus Winterthur und Mitglied des medizinischen Beirates der Patientenorganisation IG Zöliakie der Deutschen Schweiz (siehe Box).

## Gluten versteckt sich gut

Es genügt allerdings nicht, verführerisch duftendes Gebäck in der Auslage links liegen zu lassen, ohne etwas zu kaufen, oder auf Pasta und Co. zu verzichten. Gluten kommt nicht nur in Back- und Teigwaren selbst, sondern auch in vielen Fertigprodukten wie Suppen und Saucen vor. All diesen Nahrungsmitteln aus dem Weg zu gehen, will gelernt sein, genauso wie der Einkauf spezieller glutenfreier Lebensmittel oder das selbstständige Herstellen von glutenfreien Backwaren. Wer die Diagnose Zöliakie neu erhalten hat, benötigt deshalb zwingend eine professionelle Ernährungsberatung, sagt Carl Oneta. Auch die Mitgliedschaft bei der Patientenorganisation empfiehlt sich.

Bis die Diagnose einer Zöliakie feststeht, verstreicht meist einige Zeit. Nicht

jeder Mensch geht mit Verdauungsbeschwerden gleich zum Arzt. Falls doch, dann lassen die grosse Bandbreite an Symptomen und die unterschiedlichen Ausprägungen auch den Fachmann erst einmal mutmassen. «Zöliakie ist nicht der erste Gedanke eines Mediziners, wenn der Darm Beschwerden macht», so der Gastroenterologe. «Bei älteren Menschen sollte immer zuerst ein Dickdarmkrebs mittels Darmspiegelung ausgeschlossen werden. Bei Veränderungen des Stuhilverhaltens, bei ungewohnten Blähungen, Durchfällen oder Verstopfung sollte man im Alter aber durchaus auch Zöliakie in Betracht ziehen.»

Die Diagnosestellung besteht zunächst aus einer Blutuntersuchung. Sind Zöliakie-spezifische Antikörper vorhanden, wird der Verdacht mittels einer Magenspiegelung erhärtet. Dabei entnimmt man Gewebeproben aus dem Dünndarm. «Sind die Zotten der Dünndarmschleimhaut angegriffen oder schon ganz flach, dann liegt mit Sicherheit eine Zöliakie vor», erklärt Carl Oneta. Bei nicht nachweisbaren Antikörpern im Blut kann die Diagnose ausgeschlossen werden.

Auch gewisse andere Symptome, die nicht den Darm betreffen, wie Mangelerscheinungen, Osteoporose, Haut- oder Gelenkerkrankungen können auf Zöliakie hinweisen. Da bei der entzündlichen Reaktion im Dünndarm die Schleimhaut angegriffen wird bis hin zur Zerstörung ihrer Zotten, gelangen keine Nährstoffe aus der Nahrung mehr ins Blut. Ein Mangel an Vitaminen und anderen Nährstoffen ist die häufige Folge.

Als prominentes Beispiel gilt der Eisenmangel, der auch ganz andere Ursachen haben kann, aber dennoch auch mit Zöliakie in Verbindung gebracht werden sollte.

Etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet an der Krankheit, die eine Unverträglichkeit ist und keine Allergie im herkömmlichen Sinn, obwohl sie



## Es gibt Alternativen

Achten Sie auf das Glutenfrei-Symbol: Glutenfreie Lebensmittel sind in Reformhäusern und Fachgeschäften erhältlich, teilweise auch in Drogerien und Apotheken. In grösseren Filialen von Coop (Free From, Schär), Migros (aha!), Manor (Schär) und Spar (glutenfreies Brot von Hiestand) findet man entsprechende Produktesortimente (neben Brot und anderen Backwaren auch süsse und salzige Snacks, Tiefkühlpizza usw.), in gewissen Restaurants werden glutenfreie Menüs serviert. Bei Landi und Volg gibt es eine glutenfreie Mehlmischung zu kaufen.

Das Glutenfrei-Symbol (durchgestrichene Ähre im Kreis) ist ein geschütztes Markenzeichen der IG Zöliakie, das garantiert glutenfreie Lebensmittel auszeichnet. Der Hinweis «kann Spuren von Gluten enthalten» muss bei Lebensmitteln ab einer Menge von 200 mg Gluten pro Kilo angegeben werden, wenn zum Beispiel bei deren Verarbeitung eine Kontaminierung durch glutenhaltige Getreide möglich war. Die IG Zöliakie setzt sich als Patientenorganisation für die Anliegen von Zöliakiebetreffenden ein, informiert und organisiert Anlässe. Adresse und Kontakt: IG Zöliakie, Güterstr. 141, 4053 Basel, Tel. 061 271 62 17, Mail sekretariat@zoeliakie.ch, www.zoeliakie.ch

manchmal als solche bezeichnet wird. Rund 25 Prozent der Menschen in der Schweiz besitzen eine genetische Veranlagung dafür. Warum die einen von ihnen eine Zöliakie entwickeln und andere trotz gleicher genetischer Veranlagung nicht, ist unklar.

Fest steht aber, dass es immer einen Auslöser braucht, damit das Immunsystem beschliesst, Gluten als Störfaktor zu betrachten. Als mögliche Auslöser werden Infektionen, Operationen oder hormonelle Veränderungen in Betracht gezogen.

Neben Kindern und Jugendlichen stellen Frauen um die vierzig Jahre die grösste Gruppe von Zöliakie-Betroffenen dar. Er habe aber auch schon bei deutlich älteren Patienten eine Zöliakie erstmals diagnostiziert, erklärt Carl Oneta. Die Älteste sei 84 Jahre alt gewesen.

## Lebensmittelindustrie reagiert

Bis heute besteht die einzige Therapie der Zöliakie in einer strikten und lebenslangen glutenfreien Ernährung. Angeregt vom Leidensdruck der Betroffenen hat die Lebensmittelindustrie in den vergangenen Jahren grosse Fortschritte unternommen, was das Angebot an glutenfreien Esswaren betrifft.

Reformhäuser und Fachgeschäfte bieten glutenfreie Halbfertig- und Fertigprodukte an, und auch die Grossverteiler haben das Sortiment an glutenfreien Nahrungsmitteln in den vergangenen Jahren kräftig erweitert.

Das freut nicht nur die eindeutig diagnostizierten Patientinnen und Patienten.

Denn während deren Anteil an der Bevölkerung relativ stabil bleibt, nimmt die Zahl jener Menschen zu, die an einer sogenannten Nicht-Zöliakie-assoziierten Glutensensitivität leiden. Sie zeigen nach Verzehr von glutenhaltigen Speisen ähnliche Symptome wie Zöliakie-erkrankte, weisen jedoch keine Antikörper und keine Veränderungen der Dünndarmschleimhaut auf. Diesem neuartigen Phänomen werde erst seit einigen Jahren mehr Beachtung geschenkt, berichtet der Darmspezialist Carl Oneta, und es gebe noch keinen diagnostischen Test dafür.

Trotzdem ist es eine Tatsache, dass mehr und mehr Menschen auf Weizenprodukte reagieren. Die Symptome können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und von leichten Blähungen bis zu heftigen Durchfällen reichen. Manchmal treten auch Symptome ausserhalb des Darms auf: Gelenkschmerzen, Hautausschläge, chronische Müdigkeit.

Wenn man selbst den Verdacht auf Zöliakie oder Glutensensitivität hege, dann sollte man einen Arzt aufsuchen und sich abklären lassen, rät Carl Oneta. Ein selbstverordneter Glutenverzicht könne zwar Linderung bringen. Er beweist aber noch lange nicht, dass tatsächlich eine Zöliakie oder Glutensensitivität vorliegt. Auch die Symptome eines Reizdarmes sprechen gut auf eine glutenfreie Ernährung an. Eine selbstauferlegte Diät kann vielmehr das Krankheitsbild verfälschen und eine korrekte Diagnose um Monate bis sogar Jahre hinauszögern.

Martina Novak

# Bade- wannen- Lifte

Das Original vom  
**WANNENLIFT-SPEZIALISTEN**



So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und heraus zu kommen!



- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl



Endlich wieder  
**Freude beim Baden!**

Prospekte anfordern  
**0800-808018**  
Anruf gebührenfrei!

**iDUMO**

Postfach  
CH-8952 Schlieren  
www.idumo.ch