Dr. Astrid Laimighofer

Böser Weizen – kranker Darm?

Gluten-Sensitivität erkennen
Die eigene Wohlfühl-Ernährung finden

TRIAS

Dr. Astrid Laimighofer

Böser Weizen – kranker Darm?

Nach ihrem Studium der Ernährungswissenschaften, zahlreichen Zusatzausbildungen und mehrjähriger Tätigkeit in der Industrie arbeitet **Dr. Astrid Laimighofer** inzwischen selbstständig in der Ernährungsberatung, -bildung und -kommunikation sowie als Fachlektorin und Autorin. Ein wichtiger Grundgedanke begleitet sie dabei stets bei ihrer täglichen Arbeit: „Essen ernährt uns nicht nur, richtiges Essen kann uns auch wieder gesund und richtig vital machen: Zwickt es mal in unserer Verdauung, können wir unserem Körper durch eine optimale Lebensmittelauswahl und die richtige Zubereitung sehr viel Gutes tun und damit Beschwerden mildern. Die vielschichtige Bedeutung des Essens für unseren Körper hat mich immer schon fasziniert und ist bis heute ungebrochen.“ Astrid Laimighofer lebt und arbeitet in Perchtoldsdorf bei Wien.

Dr. Astrid Laimighofer

Böser Weizen – kranker Darm?

Gluten-Sensitivität erkennen und
die eigene Wohlfühl-Ernährung finden

TRIAS

9 Glutensensitiv – was ist das?

10 **Vielschichtige Symptome und Ursachen**

24 **Diagnostische Möglichkeiten**

39 Die individuellen Auslöser finden

40 **Das Stufenkonzept**

41 Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch führen

44 1. Stufe: glutenfreie Phase

46 Einkaufstipps für die glutenfreie Phase

47 Essensvorschläge für die glutenfreie Phase

48 Das Ernährungsprotokoll weiterführen und auswerten

48 Wenn keine Besserung eintritt

50 2. Stufe – Suchphase

52 Zwischenbilanz bei der Suchdiät

53 Weizen auf dem Prüfstand

54 3. Stufe: Dauerernährung

56 Phase 1: absolut glutenfrei

86 Phase 2: Suchdiät

122 Phase 3: Ihre Dauerernährung

Hühnchenspieße auf Fenchel-Couscous (Seite 113)

Liebe Leserin, lieber Leser,

leiden Sie immer wieder unter Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall, nachdem Sie Brot, Nudeln oder Müsli gegessen haben? Fühlen Sie sich oft müde? Möglicherweise waren Sie deshalb auch schon beim Arzt, der festgestellt hat, was es alles nicht ist: keine Zöliakie, keine Weizenallergie und auch keine Laktoseintoleranz oder Fruchtzuckermalabsorption. – Aber was ist es dann?
Es ist erst ein paar Jahre her, da wanderten Menschen mit unerklärlichen Bauchschmerzen oft von Arzt zu Arzt, ohne echte Hilfe zu bekommen. Sie wurden mit der Diagnose „Reizdarm“ abgespeist oder ihnen wurde unterstellt, sie bildeten sich ihre Beschwerden nur ein. Mittlerweile ist man weiter und weiß, dass es Menschen gibt, die auf Gluten und/oder andere Getreidebestandteile sehr empfindlich reagieren und nach dem Verzehr Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen haben, obwohl bei ihnen weder eine Zöliakie noch eine Weizenallergie vorliegt. Und das ist keineswegs selten: Etwa 6 % der deutschen Bevölkerung leiden vermutlich unter einer Weizen- oder Glutensensitivität, das sind knapp 5 Millionen Menschen. Bisher gibt es keinen medizinischen Test, um festzustellen, ob diese Unverträglichkeit bei einem vorliegt. – Deshalb entstand dieses Buch, das Ihnen dabei hilft, selbst herauszufinden, welcher Getreidebestandteil bei Ihnen der „böse Buhmann“ ist. Ich leite Sie dazu durch eine spezielle Suchdiät, die einige Wochen in Anspruch nimmt, was natürlich erst mal einen gewissen Aufwand darstellt. Doch es lohnt sich, denn Sie werden Ihre Beschwerden los, die Sie vielleicht schon lange Jahre quälen, müssen nur die Nahrungsmittel vermeiden, die tatsächlich schuld sind, und können zukünftig unbeschwert genießen.

Ihre Astrid Laimighofer

Glutensensitiv – was ist das?

Zunächst geht es um Basiswissen rund um Getreide- und Glutenunverträglichkeit. Ich mache Sie mit den möglichen Symptomen, Ursachen und Diagnosen vertraut.

Vielschichtige Symptome und Ursachen

Es gibt kein spezielles Symptom, das eindeutig auf eine Glutensensitivität hinweist; meist treten mehrere Beschwerden auf, die auch unterschiedliche Ursachen haben können.

Die Symptome der Gluten- oder Weizensensitivität reichen von Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen bis hin zu eher unüblichen Beschwerden wie Migräne, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Gerade Letztere können viele Ursachen haben und machen es schwer, hier auf eine Gluten- oder Weizensensitivität schließen zu lassen. Viele Betroffene haben einen erheblichen Leidensdruck; die beiden Fallbeispiele aus meiner Beratungspraxis sind typisch.

Christian B., 42 Jahre

Unerklärlicher Durchfall

» *Christian kommt in die Ernährungsberatung, da er schon ganz verzweifelt ist. Seit etwa einem Dreivierteljahr leidet er unter Durchfall. Verstopfung hat er eher keine, hin und wieder kommen Blähungen hinzu. Inwiefern andere Symptome, die nicht im Magen-Darm-Bereich lokalisiert sind, ebenfalls auftreten, kann zu Beginn nicht festgestellt werden.*

Bei ihm wurden schon diverse medizinischen Untersuchungen gemacht - Laktose- und Fructoseintoleranztests und sogar eine Biopsie. Die Darmschleimhaut war in Ordnung, er hatte also keine Zöliakie. Laktose und Fructose wurden positiv getestet, das heißt, es wurde eine Unverträglichkeit gegen diese beiden Zuckerarten festgestellt. Aufgrund dieses Ergebnisses wurde ihm empfohlen, Fructose zu reduzieren und auf laktosefreie Produkte zurückzugreifen bzw. ein Laktasepräparat einzunehmen, wenn er den Verzehr von Milchzucker nicht vermeiden konnte. Der Nutzen war jedoch gleich null. Der Durchfall blieb. Egal ob mit oder ohne Laktasepräparat. Egal ob

Christian Milchzucker und Fruchtzucker mied oder nicht.

Ich frage ihn, ob es ein Ereignis in Zusammenhang mit dem Beginn des Durchfalls gegeben habe. Christian meint, er habe eine Darminfektion im Urlaub gehabt und seit dieser Zeit habe er diese Beschwerden.

Ich bitte ihn, ein Ernährungsprotokoll zu führen, das ich dann analysiere. Ich empfehle ihm, vorübergehend komplett auf glutenhaltiges Getreide zu verzichten. Und siehe da, die Beschwerden nehmen deutlich ab. Unter meiner Anleitung werden dann langsam glutenhaltige Produkte bis zur individuellen Verträglichkeit ausgetestet. Christian weiß jetzt, von welchen Getreideprodukten er wie viel verträgt, und fühlt sich wieder wohl.

Julia, 35 Jahre

Unverträglicher Weizen

Julia kommt in die Beratung, da sie meint, Brot nicht zu vertragen, und Alternativen haben möchte, um sich trotzdem ausgewogen zu ernähren. Sie meint, sie fühle sich nach dem Verzehr von Brot aufgebläht und habe Bauchschmerzen. Zusätzlich klagt sie über Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Seit wann sie diese Symptome hat, kann sie zu diesem Zeitpunkt nicht sagen.

Die Analyse eines 7-tägigen Ernährungstagebuchs inklusive der Angabe der Symptome ergibt kein eindeutiges Bild. Nicht nach allen Weizen- bzw. Getreideprodukten sind Symptome zu erkennen.

Nach dem Verzicht von Gluten- bzw. Weizenprodukten und einer Suchdiät zeigt sich, dass Julia zwar Hafer, Roggen, ebenso Dinkel und geringe Weizenmengen ohne Probleme verträgt. Doch zu viel Weizen auf einmal verursacht bei ihr die speziellen Beschwerden.

Jetzt weiß Julia, welche Weizenprodukte sie in welchen Mengen verträgt, und sie kann sich, da sie nicht auf alle Getreidearten verzichten muss, auch mit herkömmlichen Getreideprodukten ausgewogen ernähren.

Ich habe schon erwähnt, dass eine Weizen- oder Glutensensitivität keine Seltenheit ist und in Deutschland schätzungsweise 6 %, also knapp 5 Millionen Menschen, davon betroffen sind. Die Zöliakie dagegen, bei der Gluten absolut unverträglich ist und auch nicht in kleinsten Mengen gegessen werden darf, tritt nur bei 0,2 % der Bevölkerung auf.

In Abgrenzung zu dieser schweren Erkrankung hat sich der Fachbegriff „Nicht-Zöliakie-induzierte Glutensensitivität“ bzw. „Nicht-Zöliakie-induzierte Weizensensitivität“ etabliert (abgekürzt NCGS für „Non Coeliac Gluten Sensitivity“). Der Einfachheit halber bleibe ich in diesem Buch aber bei „Glutensensitivität“ bzw. „Weizensensitivität“.

Symptome der Gluten- oder Weizensensitivität

Haben Sie sich in den beiden Fallbeispielen zum Teil wiedergefunden? Welche Beschwerden treten bei Ihnen auf? Die Symptome der Weizensensitivität betreffen nicht nur den Magen-Darm-Trakt, sondern auch die Haut kann in Mitleidenschaft gezogen sein. Ebenso können auch allgemeine Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit dazukommen. Und selbst Verhaltensauswirkungen sind möglich, wie die folgende Tabelle zeigt. Es ist also gar nicht so einfach, von den Symptomen auf eine Überempfindlichkeit zu schließen.

Mögliche Symptome

Bereich	Symptom
Magen-Darm-Trakt	Bauchschmerzen
	Durchfall
	Blähungen, Flatulenz
	Verstopfung
	Gewichtsverlust
Haut	Ekzeme
Allgemeinbefinden	Kopfschmerzen
	Knochen- und Gliederschmerzen
	Muskelkontraktionen
	chronische Müdigkeit
Verhalten	Aufmerksamkeitsstörungen
	Depressionen
	Hyperaktivität
	Ataxie

Wie schnell treten die Beschwerden auf?

Damit Sie einschätzen können, ob Beschwerden von bestimmten Lebensmitteln verursacht wurden, ist auch der zeitliche Zusammenhang wichtig; also wann Sie ein Unwohlsein beobachten. Im Normalfall treten Beschwerden im Magen-Darm-Trakt wie Bauchschmerzen oder Blähungen nach einigen Stunden auf. Das heißt, ein Unwohlsein unmittelbar nach dem Essen kann im Grunde nichts

mit dem Verzehr von glutenhaltigen Produkten zu tun haben. Gehören zu Ihren regelmäßigen Symptomen jedoch auch Sodbrennen oder andere Magenprobleme, können diese schon sehr rasch nach dem Essen auftreten. Denn die Speisen landen ja nach dem Kauen und Schlucken unmittelbar im Magen. Der sich anschließende Verdauungsprozess im Darm dauert dann mehrere Stunden und hängt stark von der Nahrungszusammensetzung und -menge ab; reichhaltige und fettige Speisen benötigen viel mehr Verdauungszeit als ein einzelnes Marmeladenbrötchen. Beschwerden, die viel später auftreten, haben meist andere Gründe als die Getreideprodukte vom Tag zuvor.

Stuhldrang direkt nach dem Essen hat in erster Linie nichts mit den gerade verzehrten Lebensmitteln an sich zu tun, sondern ist die normale Folge eines Reflexes. Registriert der Magen eine vermehrte Füllung, ist das für den Dickdarm ein Grund, verstärkt zu arbeiten und Platz zu schaffen für Neues. In der Folge müssen wir auf die Toilette. Beim Reizdarmsyndrom tritt häufig Stuhldrang direkt nach dem Aufstehen und sehr oft direkt nach dem Essen – verbunden auch mit Bauchschmerzen und Durchfall – auf.

So unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit führen wir meist nicht auf ein bestimmtes Lebensmittel zurück. Da gehen wir eher davon aus, zu wenig Schlaf bekommen zu haben oder zu viel Stress im Alltag ausgesetzt zu sein. Doch wenn Sie am Ende der Suchdiät die für Sie unverträglichen Getreideprodukte kennen und meiden, stellen Sie möglicherweise fest, dass auch die häufige Müdigkeit wie weggeblasen ist.

Was ist Gluten?

Gluten ist ein Sammelbegriff für die Klebereiweiße in Getreide. Diese Klebereiweiße sind u. a. für die Backeigenschaften der Getreidemehle verantwortlich; sie kleben, wie das Wort schon ausdrückt, den Teig zusammen.

Weizen ist besonders glutenreich

Da Weizenmehl besonders viel Gluten enthält, ist es hervorragend zum Backen geeignet! Aus glutenfreiem Getreide lässt sich höchstens Fladenbrot backen – es geht kaum auf. Bei der Brotherstellung zeigt Gluten viele erwünschte Effekte.

Gluten:
- bindet das Wasser im Teig,
- erhöht die Teigelastizität,
- ermöglicht die Krustenbildung,
- verbessert die Krumenbildung
- erhöht die Lagerdauer und
- verbessert die Schneidefähigkeit.

Aus diesen Gründen wurde der Glutengehalt in modernen Weizensorten erhöht. Alte Weizenarten wie Emmer, Einkorn und Dinkel enthalten auch Gluten, allerdings längst nicht so viel.