

Wenn das Brot plötzlich anders schmeckt

aus: Neue Westfälische, 18. September 2009

Die Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, die im Laufe des Lebens sowohl bei Kindern als auch noch später im Erwachsenenalter entstehen kann. Statistisch gesehen erkrankt jeder 500. Aufgrund von genetischen Faktoren entsteht eine lebenslange Unverträglichkeit gegenüber dem Klebeeiweiß Gluten/Gliadin in den Getreidesorten Weizen, Hafer, Gerste Roggen und Dinkel.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in die Bestandteile zerlegt und dann von der Dünndarmschleimhaut aufgenommen. Damit der Darm die Nahrungsbestandteile auch aufnehmen kann, hat der Dünndarm viele Falten, die Zotten genannt werden. Durch den Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln (Brot, Plätzchen, aber auch Fertigprodukte) kommt es zu einer sogenannten Autoimmunreaktion. Diese Reaktion führt zum Abbau der Dünndarmzotten und damit zur Verkleinerung der Oberfläche. Dadurch können nicht genügend Nahrungsbestandteile aufgenommen werden und das führt nach längerer Zeit zu Mangelerscheinungen.

Folgende Beschwerden können auftreten: Erbrechen, Durchfall, Misslaunigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, Wachstumsstörungen, Hautblässe durch Eisenmangel, Gedeihstörungen und Blähbauch. Die Beschwerden sind aber nicht nur typisch für eine Zöliakie, sondern sind auch bei anderen Erkrankungen vorhanden. Kinder bis zum 3. Lebensjahr haben eher eine typische Verlaufsform der Zöliakie, die älteren Kinder haben zwar häufiger eine Zöliakie, dann aber nur mit einzelnen Beschwerden und deshalb wird diese Form der Zöliakie atypisch genannt.

Es kommen auch Beschwerden vor, die erst einmal nicht die Verdauung beeinflussen wie Atemwegsinfekte, Hautveränderungen, verzögerte Pubertät, Verstopfung und unklare Leberwertveränderungen. Mit einer Zöliakie verbunden sein können aber auch andere Erkrankungen wie Hauterkrankungen, Zuckererkrankungen und Schilddrüsenerkrankungen.

Die beschriebenen Symptome bei einer Zöliakie können sehr unspezifisch sein und deuten nicht direkt auf das Vorliegen der Erkrankung hin. Jeder Kinderarzt/jede Kinderärztin ist mit

dem Krankheitsbild sehr vertraut. Wenn sie einen Klärungsbedarf haben, vereinbaren sie dazu einen Termin mit ihrem Kinderarzt/ihrer Kinderärztin.

Die Zeit zwischen dem Verzehr von glutenhaltigen Nahrungsmitteln und dem Beginn der Erkrankung ist bei jedem Patienten unterschiedlich, es gibt keine allgemeingültigen Zeiträume, in denen eine Zöliakie entstehen kann.

Um eine Zöliakie festzustellen sind verschiedene Blutuntersuchungen notwendig. Sollten die ersten Ergebnisse den Verdacht einer Zöliakie bestätigen, ist immer vor Beginn einer glutenfreien Diät eine Magen/Darmspiegelung mit der Entnahme von Gewebeproben notwendig.

Der nun häufig beworbene "Test für Zuhause" legt nahe, dass aus dem Messergebnis unmittelbar die Diagnose abzulesen ist. Dies ist aber im Fall der Zöliakie gerade nicht der Fall. Selbst die "besten" Tests müssen immer noch durch eine Biopsie des Dünndarms bestätigt werden. Die zusammenfassende ärztliche Interpretation von Beschwerden, Symptomen und Blutergebnissen führt zu der Entscheidung, ob es sinnvoll ist, eine Biopsie durchzuführen.

Wenn enge Familienangehörige (Eltern oder Geschwister) eine Zöliakie haben, empfehlen wir Kinderärzte eine Blutuntersuchung durchzuführen, wenn das Kind mindestens 6 Monate lang glutenhaltige Nahrungsmittel verzehrt hat. Das wäre ein erster Schritt um die Erkrankung möglichst früh zu entdecken bevor die Mangelerscheinungen auftreten.

Wie behandelt man eine Zöliakie? Es gibt keine Medikamente für eine Therapie. Einzig sinnvoll ist es auf die auslösende Substanz zu verzichten. Das ist aber gerade bei Kindern manchmal recht schwierig, da die Diät ohne Gluten vor allem zu einer geschmacklichen Änderung der Nahrungsmittel führt und nun stets die Diät beachtet werden muss. Spontane Unternehmungen mit Mahlzeiten können so deutlich komplizierter werden. Mit einem Verzicht auf das Klebeteiweiß erreicht man in kurzer Zeit, dass sich der Darm vollständig erholt. Diese Diät wird lebenslang durchgeführt und führt dazu, dass man Brot, Plätzchen und vieles anderes extra kaufen muss und auch häufig viel selbst zu Hause zubereitet.

Eltern und die betroffenen Kinder sollten frühzeitig und ausführlich über die Erkrankung informiert werden, so dass die Familie und das Kind möglichst selbstständig und unbeeinträchtigt (Kindergeburtstage, Klassenfahrten, Sportfreizeiten) leben können.

Kann man den Ausbruch einer Zöliakie durch eine besondere frühkindliche Ernährung verhindern? Nein, auch das sehr späte Zuführen von glutenhaltigen Nahrungsmitteln verzögert nach derzeitigen Kenntnisstand nicht bzw. überhaupt den Ausbruch der Erkrankung. Zur Zeit wird eine Studie durchgeführt, in der versucht wird diese Frage zu klären. Zöliakiebetreffene Eltern, die ein Kind im Jahr 2009 erwarten und ggf. noch an dieser Studie teilnehmen möchten, können sich gerne in der Kinderklinik erkundigen.

Wo erhalte ich sonst noch Informationen? Neben dem Aufklärungsgespräch mit ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin bietet die Selbsthilfegruppe Deutsche Zöliakie Gesellschaft viele interessante Informationen für Betroffene. Es gibt auch einige regionale Treffen. Der Gesprächskreis für Eltern betroffener Zöliakiekinder findet in Bielefeld am 22.09.2009 um 19:30 Uhr in der Kinderklinik des EvKB statt. (Grafik nebenan)

Sylvia Tyman, Funktionsoberärztin, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin,
Kinderzentrum des Evangelischen Krankenhauses Bielefeld/ Bethel