

# Internistische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. M. Franz – Dr. med. M. Strohbach – Dr. med. H.-M. Behr  
Franz-Bardroff-Str. 2, 63906 Erlenbach, Tel. 09372/5573, Fax 09372/72660

## Therapie bei einheimischer Sprue (Zöliakie / glutensensitive Enteropathie)

Die einzige Möglichkeit besteht in einer konsequenten, lebenslangen **glutenfreien Ernährung!**

Das führt zum Rückgang der klinischen Symptomatik und nach mehreren Monaten häufig zur Normalisierung des Schleimhautreliefs des Darmes.  
Hat sich aber zusätzlich die Keimbesiedlung im Dünndarm deutlich erhöht, sind weitere Maßnahmen wie die Gabe von Antibiotika nötig.

Folgende Getreidesorten sind für Sprue-Erkrankte **nicht geeignet** und müssen ebenso wie die Lebensmittel, die sie enthalten, konsequent gemieden werden:

Weizen

Dinkel

Roggen

Hafer

Gerste

Grünkern

und weitere Getreidearten und Urkornarten (wie Kamut, Einkorn).

Daraus hergestellte Lebensmittel sind:

Mehl, Grieß, Stärke, Graupen,

Flocken (Müsli), Paniermehl,

Teigwaren

**Gluten** ist in folgenden Produkten enthalten:

Brot, Brötchen

Baguette, Nudeln

Pizza, Knödel,

paniertes Fleisch und paniertes Fisch

Kuchen, Torten

Blätterteigteilchen, Hefestückchen

Kekse, Müsliriegel

Eiswaffeln

Salzstangen, Knabbergebäck

Bier, Malzbier

**Gluten** kann auch in vielen Produkten versteckt sein:

gebundene Suppen und Saucen

Fertiggerichte

Pudding

Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer

Wurst, Würstchen

Friskäsezubereitungen mit Kräutern

Eis, Schokolade  
Nuss-Nougat-Cremes  
Milchprodukte mit Frucht  
fettreduzierte Produkte  
Chips, Flips u. Co.  
Ketchup, Senf, ua.  
Gewürzmischungen

Seit dem 25.11.2005 müssen glutenhaltige Zutaten auf der Zutatenliste verpackter Produkte angegeben werden.

Leider ist nur selten gekennzeichnet „enthält Gluten“ oder „glutenfrei“.

Und es wurden leider auch wieder Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht erlassen.

Unbedenklich verzehrt werden können – da **glutenfrei**:

Reis, Mais  
Hirse, Buchweizen  
Amaranth, Quinoa  
Obst und Gemüse  
Kartoffeln, Salate  
Milch, Naturjoghurt  
Butter  
Frischkäse natur  
Naturkäse  
Pflanzenöle  
Fleisch  
Fisch und Meeresfrüchte  
Zucker, Honig  
Nüsse  
Hülsenfrüchte  
reine Gewürze und Kräuter  
Tofu, Sojamilch  
Mozarella in Salzlake  
reine Fruchtsäfte  
Wasser  
Wein und Sekt

Zum vollständigen Krankheitsbild der Sprue gehört fast immer ein Laktasemangel.

Daher sollte am Anfang der glutenfreien Diät auch auf Milchprodukte wie Milch, Käse, Quark und Joghurt verzichtet werden.

Haben sich nach einiger Zeit die Darmzotten wieder aufgebaut, werden Milchprodukte auch wieder gut vertragen.

Der Verzicht ist meist nur von kurzer Dauer. Gluten dagegen muss für immer gemieden werden.