



TCM BLOG

Von Brigitte Linder



Zöliakie: Glutenunverträglichkeit

Es wird geschätzt, dass mehrere Millionen Menschen an Zöliakie – einer häufigen Autoimmunerkrankung – leiden. Was genau ist Zöliakie? Zöliakie beeinträchtigt die Struktur des Dünndarms, wobei die Darmzotten, Strukturen, die für die Verdauung und Aufnahme von Nährstoffen wichtig sind, verkümmern und somit an Wirksamkeit einbüßen. Zöliakie kann in jedem Alter auftreten und hat unbehandelt schwerwiegende Langzeitfolgen. Menschen mit Zöliakie haben ein höheres Risiko, an Herzerkrankungen oder Dünndarmkrebs zu erkranken. Natürlich haben nicht alle Patienten, die an einer Glutensensibilität leiden, Zöliakie. In diesem Artikel unterhalten wir uns über die Glutenunverträglichkeit.

Laut Makharia et al. wurden glutenhaltige Lebensmittel vor mehr als 10'000 Jahren eingeführt, und es wird angenommen, dass Zöliakie zur gleichen Zeit auftrat. Ebenfalls hat die Prävalenz der Krankheit in den letzten Jahrzehnten zugenommen. Es ist möglich, dass die zunehmende Erkennung der Krankheit auf verfeinerte diagnostische Tests, ein grösseres Bewusstsein der Ärzte, Veränderungen in unserer Umgebung und unseren Essgewohnheiten zurückzuführen ist.

Wandel in der Landwirtschaft

Eine höhere Einnahme von Weizen, Gerste und Roggen löst Immunreaktionen aus. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen schätzt, dass jährlich 700 Millionen Tonnen Weizen geerntet und

verzehrt werden. Neuartige Landwirtschaftsmethoden und der ansteigende Druck bei der Weizenproduktion haben zu Weizenvarianten geführt, die extremen Wetter- und Klimabedingungen standhalten, bessere Backeigenschaften aufweisen und eine höhere Krankheitsresistenz haben müssen. Diese Faktoren haben Veränderungen im Weizenprofil und dessen immunogenen Zusammensetzung verursacht. Es ist somit möglich, dass diese Punkte zu dieser höheren Prävalenz von Zöliakie beigetragen haben. In diesem Zusammenhang ist es jedoch interessant, dass die Raten von Zöliakieerkrankungen mit den geografischen Unterschieden zwischen nördlichen und südlichen Zonen zunehmen, obwohl der Glutenkonsum (zum Beispiel in Nordamerika) allgemein nicht angestiegen ist.

Stillen, perinatale Faktoren und Infektionen

Güngör et al. kamen in ihrer systematischen Erhebung zum Schluss, dass Kinder, die nie gestillt wurden, ein höheres Risiko für Zöliakie haben. Auch Babys, die in den wärmeren Frühlings- und Sommermonaten geboren werden, leiden offenbar häufiger an der Erkrankung. Darüber hinaus scheint die Gesamtzahl viraler und bakterieller Infektionen eines Patienten einen Einfluss auf die Entwicklung der Krankheit zu haben. Überraschenderweise, scheint das Rauchen den Ausbruch einer Zöliakie im Erwachsenenalter zu verhindern.

Symptome einer Zöliakie

Symptome treten auf, wenn Gluten (ein Protein, das in Weizen, Roggen und Gerste vorkommt) aufgenommen wird, und der Körper mit einer Immunreaktion reagiert, die die für die Verdauung im Dünndarm verantwortlichen Strukturen schädigt.

Die häufigsten Symptome bei Erwachsenen sind:

- Bauchschmerzen und Blähungen
- Kognitive Beeinträchtigung
- Verstopfung
- Durchfall
- Depression und Angstzustände
- Ermüdung
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Eisenmangelanämie
- Juckender, blasiger Hautausschlag
- Gelenkschmerzen
- Versäumte Perioden
- Geschwülste und Krebsgeschwüre im Mund
- Übelkeit und Erbrechen
- Osteoporose und Osteomalazie
- Periphere Neuropathie
- Reduzierte Funktion der Milz
- Gewichtsverlust

In der TCM verfolgen wir je nach Ausbildung und individuellem Praxisstil unterschiedliche Ansätze zur Behandlung von Patienten mit diesen Symptomen. Dabei ist zu berücksichtigen, dass jede Erkrankung eine Reihe von Symptomen beinhalten kann. Diese Symptome werden in einem Muster zusammengefasst. Es ist am besten, die isolierte Behandlung der Symptome zu vermeiden und die Therapie auf die Ausglei chung des Pathologiemusters auszurichten.

Diagnose für Zöliakie

Vergangene Diagnosemethoden beinhalteten drei aufeinanderfolgende Darmbiopsien. Denken Sie daran, dass es bei Zöliakie zu einer Degeneration der Zotten (fingerähnliche Strukturen im Dünndarm) kommt und daher Darmbiopsien ausgeführt wurden. In den 1990er Jahren wurde eine Kombination von der Serologie (Bluttests zur Identifizierung von Antikörpern) in Kombination mit einer mit einer Zwölffingerdarmbiopsie durchgeführt, um festzustellen, ob es Entzündungsherde gab. Seit 2020 wird ein serologischer Test zur Messung der tTG-Antikörperspiegel gegenüber Biopsien bevorzugt.

Primäre Behandlung

Gegen Zöliakie gibt es nur eine Behandlung: eine völlig glutenfreie Ernährung. Diese strikte, glutenfreie Diät muss lebenslange eingehalten werden. Die einzige Möglichkeit, die Erkrankung in den Griff zu bekommen und Symptomen

und Langzeitkomplikationen vorzubeugen, besteht darin, alles Gluten aus der Ernährung zu eliminieren. Hier sind einige wichtige Punkte, die bei der Einhaltung einer glutenfreien Diät beachtet werden sollten:

1. **Gluten-Eliminierung:** Vermeiden Sie alle Lebensmittel, Getränke und Produkte, die Weizen, Gerste und Roggen enthalten. Dazu gehört das sorgfältige Lesen der Lebensmitteletiketten, um versteckte Gluten-Quellen und Kreuzkontaminationen zu identifizieren.
2. **Fokus auf natürliche, glutenfreie Lebensmittel:** Konsumieren Sie glutenfreie Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und glutenfreies Getreide wie Reis, Quinoa und Mais.
3. **Glutenfreie Ersatzstoffe:** Für traditionelle Produkte auf Weizenbasis sind viele glutenfreie Ersatzstoffe erhältlich. Dazu gehören glutenfreies Brot, Nudeln und Mehl aus alternativen Getreidesorten wie Reis, Mais und Tapioka.
4. **Seien Sie vorsichtig mit verarbeiteten Lebensmitteln:** Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft verstecktes Gluten. Es ist wichtig, die Etiketten zu überprüfen und auf Glutenfreiheit-Zertifizierungen auf verpackten Produkten zu achten.
5. **Kreuzkontamination:** Seien Sie wachsam mit Kreuzkontaminationen, die in Küchen, Restaurants und bei der Zubereitung von Speisen auftreten können. Vermeiden Sie die Verwendung gemeinsam genutzter Toaster, Schneidebretter und Utensilien, die mit glutenhaltigen Gegenständen in Berührung gekommen sind.

6. Essen gehen: Wenn Sie auswärts essen, teilen Sie dem Restaurantpersonal Ihre Ernährungsbedürfnisse mit und fragen Sie nach glutenfreien Menüoptionen. Wählen Sie Restaurants, die sich mit der Behandlung von Zöliakie auskennen.
7. Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel: Einige Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel können Gluten als Füll- oder Bindemittel enthalten. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, ob Ihre Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel glutenfrei sind.
8. Regelmässige Nachuntersuchungen: Es ist wichtig, regelmässige Nachsorgetermine bei einem auf Zöliakie spezialisierten Arzt oder Heilpraktiker einzuhalten, um Ihren Gesundheitszustand zu überwachen und Nährstoffmängel zu beurteilen, die durch Malabsorption entstehen können.
9. Unterstützung: Der Beitritt zu Zöliakie-Selbsthilfegruppen oder die Zusammenarbeit mit einem Ernährungsberater, der sich mit Zöliakie auskennt, kann bei der Bewältigung der Erkrankung hilfreich sein.
10. Denken Sie daran, dass die Einhaltung einer strikt glutenfreien Diät für die Behandlung von Zöliakie und die Vorbeugung damit verbundener Komplikationen unerlässlich ist. Wenn Sie den Verdacht haben, an Zöliakie zu leiden, ist es wichtig, vor einer Ernährungsumstellung eine formelle Diagnose durch medizinische Tests einzuholen.

Sekundärbehandlung

Derzeit gibt es kein Heilmittel für Zöliakie und diese Krankheit kann weder mit chinesischer Kräutermedizin noch mit einer anderen alternativen Methode allein behandelt werden. Chinesische Kräutermedizin kann jedoch ein ergänzender Ansatz zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens sein. Als TCM-Praktiker wissen wir, dass Symptome und Beschwerden nicht isoliert oder unabhängig voneinander auftreten. Anzeichen und Symptome zeigen immer den Zustand des Einzelnen; daher sollte der Behandlungsansatz auf dem identifizierten Muster basieren.

[American Dragon](#) bietet Ihnen eine umfassende Zusammenfassung verschiedener Muster und entsprechender Behandlungen mit Kräuterformeln. Was einzelne Kräuter betrifft, müssen die nachfolgenden Substanzen für Zöliakie Patienten weggelassen und in entsprechenden Formeln ersetzt werden:

- Fu Xiao Mai (Tritici Levis Fructus): Laut ITM online handelt es sich bei Fu Xiao Mai um eine Weizensorte, die üblicherweise weniger Gluten enthält als andere Getreidearten, wie zum Beispiel Brot. Dennoch muss es bei Zöliakiepatienten vermieden werden.

- Mai Ya (Hordei Germinatus Fructus): Mai Ya ist gekeimte Gerste, die zur Herstellung von Bier verwendet wird. Es stärkt den Magen, löst Nahrungsansammlungen auf und bewegt das Leber-Qi. Es wäre perfekt als Verdauungskraut, aber nicht für Patienten mit Zöliakie.
- Shen Qu (Massa Fermentata Medicinalis): Im Grunde handelt es sich bei Shen Qu um Blöcke aus fermentiertem Weizen oder Malz, die typischerweise mit anderen Verdauungskräutern kombiniert werden. Laut ITM online handelt es sich bei dem Ausgangsmaterial zu 38 % um Getreide. Im zweiten Schritt wird aus diesem Getreidesubstrat Hefe durch Fermentation gezüchtet. Shen Qu wird hauptsächlich in Verdauungsformeln verwendet, was wiederum ein Hauptschwerpunkt bei solchen Erkrankungen ist, jedoch nicht für Zöliakie Patienten.

Bei hochwertigen konzentrierten Produkten wie flüssigen Extrakten, Granulaten und anderen Formen der chinesischen Kräutermedizin ist es unwahrscheinlich, dass Gluten in den Herstellungsprozess gelangt ist, da diese Einrichtungen mit einer Good Manufacturing Practice (GMP)-Lizenz arbeiten. Es handelt sich bei GMP um den höchsten pharmazeutischen Standard welcher erfordert, dass Rohprodukte und fertige «Chargen» (oder Produkte) gewissenhaft getestet werden. Zudem müssen vor jeder Batchproduktion alle Geräte und Instrumente vollumfänglich gereinigt werden. Es ist aus diesem Grunde eher unwahrscheinlich, dass eine Glutenkontamination erfolgt.

Es wäre toll zu hören, wie TCM-Therapeuten die Behandlung für Zöliakie Patienten angehen; vielleicht haben Sie einige aufschlussreiche Fälle, die sich für einen Fallbericht eignen würden? Gerne helfe ich Ihnen bei der Zusammenstellung, Übersetzung und Veröffentlichung auf der [Convergent Points-Plattform](#). Nehmen Sie einfach Kontakt mit dem Team von Dr. Noyer auf, damit wir eine Besprechung vereinbaren können.

Referenzen

Makharia, G.K., Singh, P., Catassi, C. et al. Die globale Belastung durch Zöliakie: Chancen und Herausforderungen. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 19, 313–327 (2022).

Güngör, D., Nadaud, P., LaPergola, C. C., Dreibelbis, C., Wong, Y. P., Terry, N., ... & Spahn, J. M. (2019). Infant milk-feeding practices and diabetes outcomes in offspring: a systematic review. *The American journal of clinical nutrition*, 109(Supplement_1), 817S-837S.

<https://doi.org/10.1038/s41575-021-00552-z>

<https://www.americandragon.com/conditions/CeliacDisease.html>

<http://www.itmonline.org/arts/gluten.htm>