

Für Auskünfte, Hilfe und weitere Informationen wenden Sie sich an



ÖSTERREICHISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT ZÖLIAKIE

www.zoeliakie.or.at

1230 Wien, Anton-Baumgartner-Straße 44/C5/2302
Sekretariat: Renate Petz, 3573 Rosenberg 126
Tel. 0 29 82 / 200 36, E-Mail: office@zoeliakie.or.at

Landesgruppen:

Burgenland: Margit Reisner
Tel. 0680 / 210 77 18
E-Mail: burgenland@zoeliakie.or.at

Kärnten: Dipl.-Ing. Alexandra Koglmann
Tel. 0680 / 206 64 04
E-Mail: kaernten@zoeliakie.or.at

Mag. Beatrix Janschitz
Tel. 0676 / 617 91 29
E-Mail: kaernten.stv@zoeliakie.or.at

Niederösterreich: Mag. Christian Petz
Tel. 0664 / 503 22 14
E-Mail: niederoesterreich@zoeliakie.or.at

Oberösterreich: Damona Krenn, MBA
Tel. 0664 / 567 27 09
E-Mail: oberoesterreich@zoeliakie.or.at

Salzburg: Sandra Rakar
Tel. 0699 / 199 09 805
E-Mail: salzburg@zoeliakie.or.at

Steiermark: Eva Terler, Diätologin
Tel. 0660 / 594 34 95 (E-Mail bevorzugt)
E-Mail: steiermark@zoeliakie.or.at

Tirol: Marisa Erlor
Tel. 0660 / 949 77 54 (E-Mail bevorzugt)
E-Mail: tirol@zoeliakie.or.at

Vorarlberg: Barbara Groinig
Tel. 0664 / 358 01 23
E-Mail: vorarlberg@zoeliakie.or.at

Wien: Ruth Spichtinger
Tel. 0699 / 121 49 874
E-Mail: wien@zoeliakie.or.at

IMPRESSUM: Eigentümer, Herausgeber und Verleger:
Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, 1230 Wien

09/2023

Die ÖSTERREICHISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT ZÖLIAKIE

ist die Interessensvertretung der Zöliakie-Betroffenen Österreichs und besteht seit 1981. Wir informieren und beraten Personen mit Glutenintoleranz und wurden 1986 wegen unserer besonderen Verdienste mit dem Dr.-Karl-Renner-Preis ausgezeichnet.

Unser über 770 Seiten umfassendes **Zöliakie-Handbuch** ist unentbehrlich für jeden, der die glutenfreie Ernährung braucht oder in der Diätberatung tätig ist. Es ist durch die Mitgliedschaft kostenlos erhältlich und hat folgenden Inhalt:

- Medizinische Aufklärung und psychologische Aspekte
- Erklärung der glutenfreien Ernährung und Hinweise zur Vermeidung unbewusster Diätfehler
- Auflistung von ca. 13.000 Lebensmittel für die glutenfreie Ernährung von ca. 470 Herstellern und Marken
- Bezugsquellen von glutenfreien Produkten
- 250 glutenfreie Rezepte
- Informationen über Urlaub und Gastronomie
- Hinweise auf Beihilfen und Steuererleichterungen
- Berichte über unsere nationale und internationale Arbeit

Weitere Publikationen:

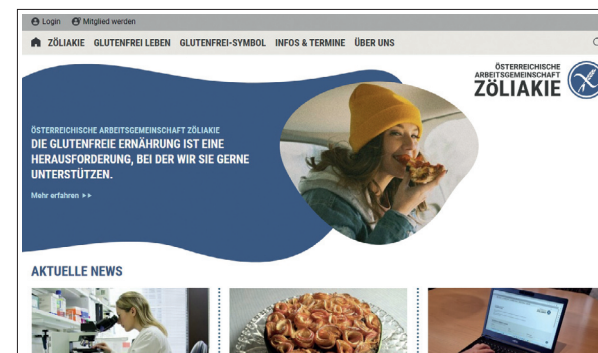
Die Vereinszeitschrift **Zöliakie Aktuell** informiert über internationale Tagungen, Änderungen bei den Lebensmitteln, Veranstaltungen, Koch- und Backkurse, Rezepte u.v.m.

Durch das Kinderbuch **Michael ist ein Kind mit Zöliakie**, erfahren unsere jüngsten Mitglieder ganz einfach den Umgang mit der Zöliakie.

Der **Zöliakie-Pass** dient der Kontrolle der Gesundheit.

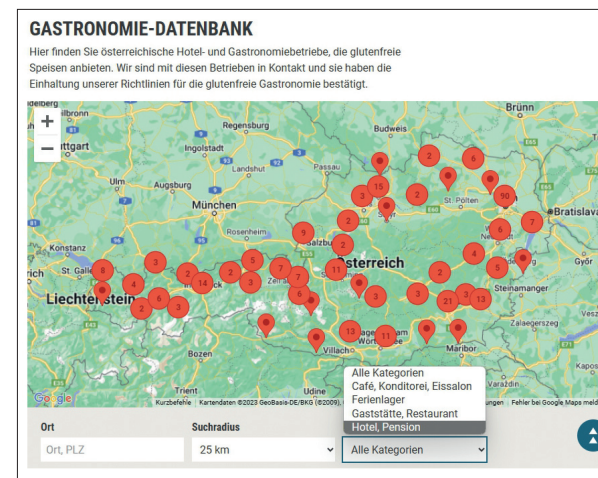
www.zoeliakie.or.at

Auf unserer Website finden Sie umfassende Informationen zum Thema Zöliakie und Antworten auf häufig gestellte Fragen. Weiters gibt es ein Archiv unserer Zeitschrift Zöliakie Aktuell, Veranstaltungshinweise u.v.m.



Nur für Mitglieder zugänglich ist unsere Lebensmittel-Datenbank, in der Sie über 13.000 Lebensmittel entweder nach Hersteller, Marke oder 21 Produktgruppen abfragen können.

Weiters finden Sie optisch erkennbar den Standort von Gastronomie-Betrieben in Österreich, die mit der glutenfreien Ernährung vertraut sind.



Sie können ganz einfach online über unsere Website Mitglied werden und haben damit stets Zugang zu den aktuellsten Informationen.

Österreichische Arbeitsgemeinschaft ZÖLIAKIE

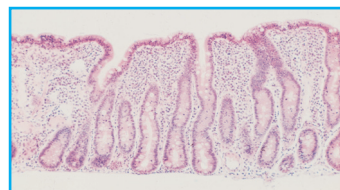
Rechtzeitig erkannt
+ glutenfreie Diät
= gesund



ZÖLIAKIE - was ist das?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die bei entsprechender Bereitschaft durch den Genuss glutenhaltiger Speisen ausgelöst wird. Das im Weizenmehl enthaltene Klebereiweiß Gliadin und Glutenin (Gluten) und ähnliche Eiweißkörper in Roggen und Gerste sowie deren Abstammungen und Kreuzungen (z.B. Dinkel, Grünkern, Khorasan Weizen, Kamut, Einkorn, Emmer) führen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch wird die Funktion des Dünndarms deutlich beeinträchtigt, die Aufnahme von Nährstoffen wird gestört. Als Folge davon leiden die Patienten unter Mangelzuständen, Verdauungsstörungen und weiteren vielfältigen Symptomen.

Durch Entnahme von kleinsten Gewebeproben aus dem Dünndarm kann nachgewiesen werden, dass die Dünndarmschleimhaut bei unbehandelter Zöliakie in charakteristischer Weise verändert ist: Die Dünndarmzotten, unzählige kleine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche, verschwinden weitgehend, man spricht von Zottenatrophie.



Dünndarmschleimhaut bei Zöliakie: Zotten weitgehend fehlend, Krypten verlängert

Unter strikter glutenfreier Ernährung erholt sich die erkrankte Dünndarmschleimhaut wieder.



Normale Dünndarmschleimhaut mit Zotten und Krypten

Der Allgemeinzustand des Patienten bessert sich schon meistens nach wenigen Tagen. Auch die Ergebnisse der Blutuntersuchungen werden im Laufe von Monaten normal, und schließlich ist auch die Dünndarmschleimhaut von normaler, gesunder Schleimhaut nicht mehr zu unterscheiden.

Symptome der Zöliakie

- Krankheitsgefühl, Müdigkeit
- Blähungen, abnorme Stühle
- Bauchbeschwerden
- Eisenmangelanämie
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- gelegentlich Erbrechen
- evtl. Gewichtsverlust
- evtl. juckende Bläschen auf der Haut

Die Krankheit manifestiert sich bei Kindern häufig jeweils Wochen bis Monate nach Einführung von glutenhaltiger Beikost. Gedeihstörungen, Misslaunigkeit, abnorme Stühle und gelegentlich Erbrechen sind die Leitsymptome. Bei älteren Kindern können Kleinwuchs, Anämie oder Verhaltensstörungen im Vordergrund stehen.

Bei Erwachsenen sind die Krankheitszeichen oft sehr vielfältig: Krankheitsgefühl, Eisenmangelanämie und Verdauungsstörungen werden am häufigsten angegeben; manche haben gar keine Beschwerden.

Zöliakie kann in jedem Lebensalter auftreten. In der Disposition zur Zöliakie spielen anscheinend auch Erbfaktoren eine Rolle. Bei 10% bis 15% aller Geschwister oder Eltern oder Kinder von Betroffenen kann sich auch eine Zöliakie oder Dermatitis herpetiformis Duhring entwickeln.

Diagnose

Hinweise auf eine Zöliakie geben spezifische Antikörper (tTG und/oder EMA der Klasse IgA) im Blut, wobei ein IgA-Mangel ausgeschlossen werden muss. Anschließend erfolgt eine Gastroskopie, bei der Gewebeproben der Dünndarmschleimhaut völlig schmerzlos aus dem obersten Dünndarmabschnitt entnommen werden und so eine Zottenatrophie nachgewiesen werden kann. Bei Kindern kann bei korrekter Einhaltung der ESPGHAN-Kriterien die Gastroskopie entfallen.

Diverse Lebensmittel-Unverträglichkeitstests oder Teststreifen sind für eine Zöliakie-Diagnose nicht geeignet, die Ergebnisse können falsch positiv oder falsch negativ sein.

Behandlung

Derzeit gibt es nur eine Behandlung:

strikte glutenfreie Ernährung, nicht nur für kurze Zeit, sondern lebenslang.

Nahrungsmittel aus

- Weizen
- Roggen
- Gerste
- Dinkel
- Grünkern
- Khorasan Weizen
- Kamut
- Einkorn
- Emmer



sind glutenhaltig.

Das heißt: Alle daraus hergestellten Lebensmittel wie Mehl, Grieß, Brösel, Malz, Brot, Gebäck, Teigwaren, Knödel, Soßen, Kuchen, Waffeln und dgl. dürfen nicht gegessen werden. Alle anderen Nahrungsmittel wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Kartoffeln, Soja, Gemüse, Obst, Milch, Eier, Fleisch, Fisch usw. sind glutenfrei.

Heute gibt es bereits für fast alle glutenhaltigen Lebensmittel auch glutenfreie Alternativen, die mit dem internationalen Glutenfrei-Symbol zertifiziert und in Supermärkten, im Fachhandel und in Onlineshops erhältlich sind.



Vor allem Hafer, aber auch andere von Natur aus glutenfreie Getreidearten ohne dieses Symbol können hoch mit Gluten kontaminiert sein, wenn diese in denselben Mahl-, Abfüll- und Verarbeitungsanlagen zu Mehl, Grieß oder Flocken verarbeitet werden, in denen auch glutenhaltige Getreidearten verarbeitet werden. Die Lebensmittellisten aus unserem Zöliakie-Handbuch sind daher unerlässlich für eine gesicherte glutenfreie Ernährung.

Achtung:

Beginnen Sie keinesfalls mit der glutenfreien Ernährung vor Abschluss der unter Diagnose beschriebenen Untersuchungen! Unter glutenfreier Diät kann eine Zöliakie nicht mehr diagnostiziert werden.

Heilungsaussichten

Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, lebt der Zöliakie-Betroffene beschwerdefrei und ist gesund. Es ist keine Möglichkeit bekannt, die Disposition zur Zöliakie zu beseitigen.

Subjektive Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf. Oft treten die merkbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Krankheiten führen, die wesentlich schlechter heilbar sind.

DERMATITIS HERPETIFORMIS DUHRING

Bei etwa 10% insbesondere der erwachsenen Patienten tritt ein juckender, bläschenförmiger Hautausschlag meistens an den Streckseiten der Ellbögen, Knie und an den Gesäßbacken auf. Dieser kann mit einer Hautbiopsie eindeutig diagnostiziert werden und ist fast immer mit Dünndarmschleimhautveränderungen wie bei der Zöliakie verbunden.



Typische Hautveränderungen an der Streckseite der Knie bei Dermatitis herpetiformis Duhring

Die strenge glutenfreie Diät kann die übliche medikamentöse Behandlung der Dermatitis herpetiformis Duhring ersetzen oder zumindest reduzieren.