



## Individuelle Gesundheitsleistungen

Die gewünschten medizinischen Leistungen und Laboruntersuchungen gehören nicht unbedingt zum Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenversicherung. Ihre Krankenkasse ist somit nicht verpflichtet, die Kosten dafür ganz oder anteilig zu übernehmen. Sie können die Untersuchungen dann als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) durchführen lassen. Dafür bekommen Sie eine Rechnung, die Sie privat bezahlen. Die Laborergebnisse schicken wir Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt.

**Fragen Sie Ihre Ärzt\*in nach den Kosten für die gewünschte Untersuchung, und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Kosten sie übernimmt!**

Weitere Informationen für Patient\*innen zu vielen anderen Gesundheitsthemen finden Sie unter:

[www.LADR.de/patienteninformation](http://www.LADR.de/patienteninformation)

## Empfehlung bei Start einer gluten- oder weizenfreien Diät

Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) gibt regelmäßig Empfehlungen heraus mit dem Ziel, anhand einzelner Maßnahmen sowohl Unter- als auch Überversorgung in Diagnostik und Therapie zu minimieren. Eine neue Empfehlung befasst sich mit der Zöliakie-

Diagnostik: Es wird angeraten, zunächst eine Zöliakie auszuschließen, wenn zur Besserung unspezifischer gastroenterologischer Beschwerden eine gluten- oder weizenfreie Diät begonnen wird.

Deutsches Ärzteblatt Jg. 120, Heft 17, 28.04.2023

Informationen zu den regionalen Facharztlaboren im deutschlandweiten LADR Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen unter [www.LADR.de](http://www.LADR.de)

LADR Der Laborverbund Dr. Kramer & Kollegen GbR  
Lauenburger Str. 67, 21502 Geesthacht, T: 04152 803-0, F: 04152 803-369, [interesse@LADR.de](mailto:interesse@LADR.de)

Der Laborverbund dient ausschließlich der Präsentation unabhängiger LADR Einzelgesellschaften.

**LADR**

**LADR** Ihr Labor  
vor Ort

Informationen für Patient\*innen

## Weizenunverträglichkeit als mögliche Ursache für Darmunwohlsein



Best.-Nr.: 117946 Stand 06/2023

# Wenn Weizenprodukte nicht verdaut werden können ...

Bauchschmerzen, Verstopfungen, Durchfall oder Blähungen können auf Dauer belastend sein und das Wohlbefinden stark einschränken. Wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum anhalten oder immer wieder auftreten, kommen als Ursache dafür zum Beispiel Entzündungsreaktionen bei einer gestörten Darmbarriere in Betracht. Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit auf Weizen oder das Klebereiweiß Gluten können als Ursache ebenfalls in Frage kommen.

Eine Weizenunverträglichkeit ist keine Modeerkrankung. Sie kann unterschiedlichste Ursachen haben, obwohl ihr Erscheinungsbild ähnlich ist. Dazu zählen eine Klassische Weizenallergie und die Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität.

Entsprechende labormedizinische Untersuchungen sollten in einem akkreditierten Labor durchgeführt werden. Aber auch Ihre Aufmerksamkeit

ist gefragt: Treten die Beschwerden zu bestimmten Zeitpunkten, in bestimmten Situationen oder nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auf? Bessern sich die Symptome, wenn diese Lebensmittel weggelassen werden? Hierbei kann auch ein Ernährungstagebuch helfen.

## Zöliakie

Die Zöliakie stellt hier eine Ausnahme dar, weil es sich nicht um eine Unverträglichkeit, sondern um eine Autoimmunerkrankung handelt. Die Bildung der Antikörper wird durch Gluten, das in verschiedenen Getreiden vorkommt, ausgelöst. Sie verursachen eine chronische Entzündung, die die empfindlichen Zellen der Darmschleimhaut und die Darmzotten zerstört. Die Krankheit kann in jedem Alter auftreten. Der Nachweis einer Zöliakie erfolgt zunächst durch eine Blutuntersuchung auf spezielle Autoantikörper (anti-Transglutaminase-IgA-Antikörper) sowie der Messung der Gesamt-IgA (Immunglobulin A). Warum ist nicht jeder Mensch betroffen? Das liegt an unserer Genetik. Nur wenn man Träger ganz bestimmter sogenannter HLA-Typen ist, kann man von einer Zöliakie betroffen sein.

## Klassische Weizenallergie vom Sofort-Typ (Typ I, IgE-assoziiert)

Die Auslöser einer Weizenallergie sind verschiedene Proteinbestandteile des Weizens. Von der Weizenallergie im engeren Sinn sind vor allem Kinder betroffen. Nach Kontakt der Darmschleimhaut mit dem Allergen kommt es zur Bildung von spezifischen IgE-Antikörpern, die bei nachfolgenden Kontakten für eine allergische Reaktion vom Typ I verantwortlich sind.

Bei Erwachsenen ist eine weizenabhängige, anstrengungsinduzierte Anaphylaxie (WDEIA), ebenfalls als IgE-assoziierte Allergie beschrieben. Betroffene vertragen unter normalen Umständen Weizen, aber in bestimmten Trigger-Situationen wie körperliche Anstrengung, Stress, Medikamente oder hormonelle Faktoren, kann es zur typischen Allergiesymptomatik kommen. Die Klassische Weizenallergie vom Sofort-Typ lässt sich mittels einer Blutuntersuchung auf spezifische IgE (Immunglobulin E) gegen Weizenallergene feststellen.

## Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität (NCGS)

Wenn weder eine Zöliakie noch eine Weizenunverträglich vorliegen, spricht man von einer Nicht-Zöliakie-Gluten-Sensitivität (NCGS). Häufig treten hier die Beschwerden in

zeitlichem Zusammenhang mit der Aufnahme bestimmter Lebensmittel auf. Neben dem Gluten stehen hier weitere verschiedene Getreidebestandteile wie Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATIs) und FODMAPs (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole) aus Auslöser im Zentrum des Interesses.

## ATI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren)

Die ATIs sind eine Gruppe von Nicht-Gluten-Weizenproteinen, die derzeit als Auslöser von Darmbeschwerden diskutiert werden. ATIs hemmen verschiedene Verdauungsenzyme wie z.B. die Amylase (Enzym für den Abbau von Stärke). Ebenso wie bei Gluten handelt es sich bei den ATIs um Proteine. Natürlicherweise dienen sie dem Schutz des Weizenkeimlings. Sie sind resistent gegenüber unseren Verdauungsenzymen und passieren so in intakter Form den Magen-Darm-Trakt. Aufgrund ihres Vorkommens beinhaltet eine glutenarme Ernährung ebenfalls weniger ATIs.

## FODMAP

(fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide und Polyole)

Die FODMAPs sind, mit Ausnahme einiger Polyole, natürliche Bestandteile meist pflanzlicher Nahrung und ge-

hören zu den Kohlenhydraten. Mit Fermentation werden Abbauprozesse durch den bakteriellen Stoffwechsel bezeichnet. Diese finden ebenso im Rahmen der Lebensmittelherstellung (Sauerteig, Herstellung von z. B. Sauerkraut oder Kimchi) wie auch im Kolon (Dickdarm) mittels der Darmflora statt.

**Oligosaccharide:** z. B. Fructane, bestehen fast ausschließlich aus D-Fructose-Einheiten und dienen vielen Pflanzen (Analog zur Stärke aus Glucose-Einheiten) als Kohlenhydratspeicher. Fructane zählen zu den Ballaststoffen, da sie mangels spezifischer Enzyme im Dünndarm nicht gespalten und resorbiert werden können.

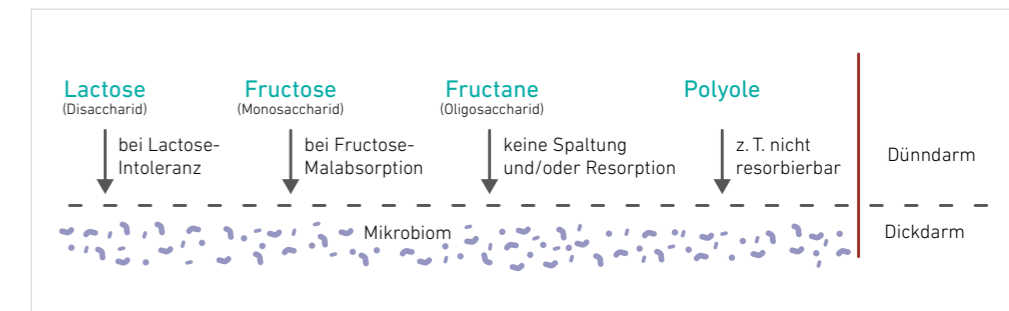
**Disaccharide:** z. B. Lactose, gelangt bei Lactose-Intoleranz in den Dickdarm

**Monosaccharide:** z. B. Fructose, gelangt bei Fructose-Malabsorption in den Dickdarm

**Polyole:** Mannit (Zuckeraustauschstoff, natürlich in z. B. Pilzen, Algen), Sorbit (Zuckeraustauschstoff, Feuchthaltemittel, natürlich in einzelnen Obstsorten, weitere Beispiele: Erythrit, Laktit, Xylit (Zuckeraustauschstoffe).

Die FODMAPs werden, auch aufgrund einer Malabsorption, im Dünndarm schlecht resorbiert und im Kolon durch das Mikrobiom fermentiert. Dabei entstehen Gase wie Methan, Wasserstoff und Kohlendioxid sowie osmotisch aktive Verbindungen, was zu Beschwerden wie Blähung und Durchfall führen kann. Außerdem fördern sie das Wachstum von bestimmten Bakterien, die die Darmschleimhaut schädigen und zu einer subklinischen (stillen) Entzündung führen können.

Im Gegensatz zur Zöliakie und zur Klassischen Weizenallergie stehen hier zur Diagnostik keine laborchemischen Parameter zur Verfügung. Anamnestisch kann auch hier ein Ernährungstagebuch sinnvoll sein.



Hier können Sie das Ernährungstagebuch downloaden

