



Diabetiker mit Zöliakie brauchen konsequent glutenfreie Ernährung

Zöliakie ist eine chronische Dünndarmerkrankung, die durch die Unverträglichkeit von Gluten verursacht wird. Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine (Klebereiweisse), die in den Getreidesorten Weizen - inkl. Einkorn, Emmer und Kamut - Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten sind. Bereits durch kleine Mengen glutenhaltiger Nahrungsmittel wird bei Zöliakie-Betroffenen die Dünndarmschleimhaut durch eine Autoimmunreaktion massiv geschädigt. Diese Schädigung führt unter anderem zu einer verminderten Aufnahme von Nährstoffen und damit zu einer Unterversorgung des Körpers und entsprechenden Folgeschäden, wie zum Beispiel Osteoporose durch Kalziummangel und Müdigkeit durch Eisen- oder Vitamin-B12-Mangel.

Glutenfreie Ernährung als einzige ursächliche Therapie

Bis jetzt sind keine therapeutischen Möglichkeiten bekannt, um die Erkrankung zu heilen, die bei genetischer Veranlagung in jedem Alter auftreten kann. Die Betroffenen können aber beschwerdefrei und gesund leben, solange sie eine glutenfreie Ernährung konsequent einhalten. Die glutenfreie Ernährung bedeutet, dass auf alle Nahrungsmittel, die in irgendeiner Form die erwähnten glutenhaltigen Getreide enthalten, lebenslanglich verzichtet werden muss.

Die Häufigkeit von Zöliakie wird in der Schweiz auf rund 1% geschätzt. Typ-1-Diabetiker sind häufiger von Zöliakie betroffen.

Glutenfrei und vollwertig

Grundsätzlich ist es auch ohne Gluten möglich, sich gesund zu ernähren. Gemüse, Salat und Obst sowie Milch und Milchprodukte, Fisch, Eier und Fleisch sowie Nüsse, Öl und Butter sind glutenfrei. Eingeschränkt ist die Auswahl bei den Stärkelieferanten. Wer aber gerne Kartoffeln, Reis, Mais, Hirse, Kastanien und Hülsenfrüchte mag, kann sich auch glutenfrei vollwertig ernähren. Die Auswahl an glutenfreien Stärkelieferanten wird heute durch das internationale Angebot in grossen Supermärkten und Spezialgeschäften vergrößert. Da finden sich zum Beispiel Süsskartoffeln oder Maniok, Sojaflocken, Quinoa- und Amaranthprodukte usw.

Natürlich gibt es auch glutenfreie Spezialprodukte wie Mehl, Brot, Gebäck und Teigwaren. Diese sind aber häufig nicht vollwertig, sondern werden aus raffinierten Zutaten und mit Zucker oder sogar Traubenzucker hergestellt. Diabetesbetroffene, die sich glutenfrei ernähren müssen, machen sich deshalb häufig Sorgen über den raschen Blutzuckeranstieg durch glutenfreie Spezialprodukte.

Besonders die Brote werden aber oft mit Nüssen, Kernen oder Samen verfeinert, deren Fett die Verdauung bremst und damit auch den Blutzuckeranstieg optimiert. Für Menschen mit Gewichtsproblemen kann dieses Fett aber ein Zuviel an Energie sein.



Typisches Bild unter dem Mikroskop nach Dünndarmbiopsie: die Zotten sind völlig abgeflacht (oben) im Vergleich zum normalen Zottenbild beim gesunden Menschen (unten).

Kombination der Kohlenhydrate mit anderen Nahrungsmitteln

In den letzten Jahren hat sich das Angebot an glutenfreien Spezialprodukten stark vergrößert, und die Produzenten sind bestrebt, möglichst vollwertige Spezialprodukte auf den Markt zu bringen. Dazu werden die Spezialprodukte meist in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln gegessen. Zum Beispiel glutenfreie Spaghetti mit Bolognesesauce und gemischtem Salat oder glutenfreies Brot mit Käse und Gemüsedips. Da die Nahrung im Magen gemischt wird, bremst Fett und Proteine aus Fleisch und Käse und die Nahrungsfasern aus Salat und Gemüse die Verdauungsgeschwindigkeit und damit auch den durch die raffinierten Spezialprodukte raschen Blutzuckeranstieg.

Die Kombination von Gemüse/Salat, Stärke- und Proteinlieferant wird auch in der gesunden Ernährung empfohlen, da diese die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen unterstützt.

Verbotene und gefährliche Nahrungsmittel	erlaubt
Verbotene: <ul style="list-style-type: none"> • Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Dinkel, Getreide, Couscous, Semmel, Brot, Nudeln, Teigwaren, Nougat (Weizen) • Alle Getreidearten und alle daraus hergestellten Produkte, Backwaren aus... • Feigen • Weizenkeimlinge und alle Produkte, welche Weizen, Mais, Getreide oder Weizen enthalten • Feigen und alle daraus hergestellten Produkte • Weizenhaltige Produkte von Bier und Futtermittelzusatzstoffen • Zum Teil verbotene Lebensmittel wie: Saugnapf, Saugnapf, Saugnapf (z.B. Kleber), Fischweizen, Getreide... • Zum Teil verbotene Lebensmittel wie: Mandeln, Pistazien... 	erlaubt: <ul style="list-style-type: none"> • Reine Getreidearten (z.B. Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Grünkern, Kamut, Dinkel, Gerste, Roggen, Hafer, Weizen, Weizenkeimlinge) • Reis, Kartoffel- und Maisprodukte, Mehlreis, Couscous, Getreidekeimlinge • Getreide und Getreide • Mais • Milch und Milchprodukte • Eier • Fleisch und Fisch • Fleischliche und tierische Produkte, Backwaren aus... • Alle Arten Obst und Gemüse • Alle Arten Obst und Gemüse • Alle Arten Obst und Gemüse • Alle Arten Obst und Gemüse • Alle Arten Obst und Gemüse

Themen

- Diabetes Aktuell
- Diabetes-Wissen in Kürze
- Wissen
- Persönlich
- Ernährung
- Ferien und Reisen
- Psychologie
- Geschichte und Kultur
- Kind und Diabetes

Aktuelle Artikel:

- Tumorthherapie und Diabetes 232/15
- Süsstoffe 232/15
- Metabolische Chirurgie - Diabetes operieren? 231/14-15
- Wenn der Zucker plötzlich hoch ist... 230/14
- Die gescheite Kontaktlinse für Diabetiker 230/14
- Folgeschäden 230/14
- Parodontitis und Diabetes: Gestörte Mundgesundheit macht hohe Blutzuckerwerte 229/14
- Diabetes und Dentalimplantate 229/14
- Salz - Für viele Typ-2-Diabetiker sollte der Salzstreuer tabu sein! 229/14
- Gesunde Zähne trotz Medikamenten 229/14
- Kommen bestimmte Arten von Rheuma bei Diabetikern häufiger vor? 228/14
- Unerklärliche Blutzuckerschwankungen 228/14

