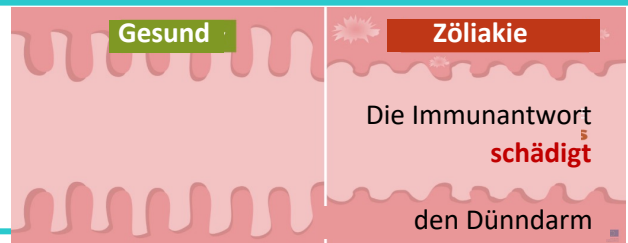


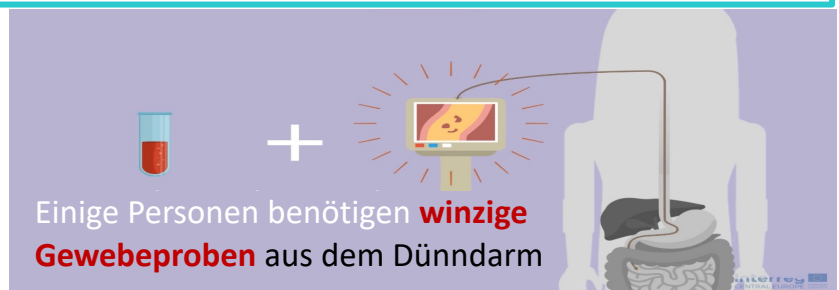
Was ist Zöliakie?

- Bei Personen mit Zöliakie reagiert das Immunsystem fälschlicherweise auf Gluten, ein Eiweiß in bestimmten Getreidesorten.
- Das Immunsystem bildet daraufhin Antikörper gegen körpereigenes Gewebe (gegen **Transglutaminase und Endomysium**). Diese Reaktion schädigt das eigene Körpergewebe, besonders die Schleimhaut im Dünndarm. Wegen der Immunantwort gegen eigenes Gewebe gilt die Zöliakie als **Autoimmun-Erkrankung**.



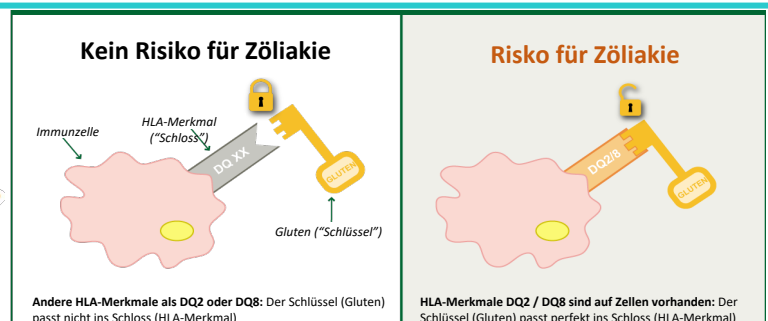
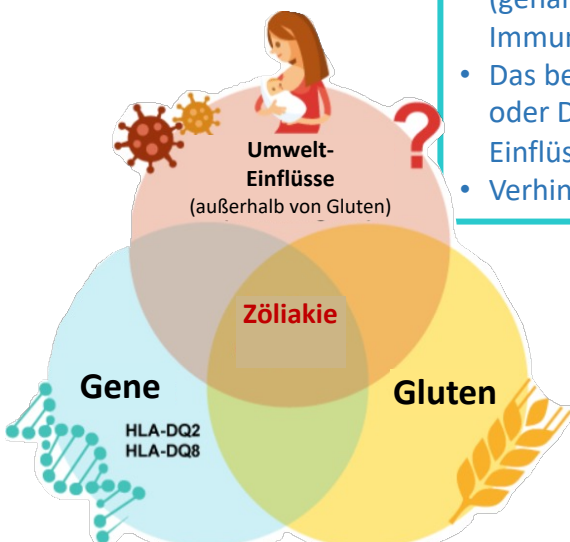
Wie wird die Diagnose Zöliakie gestellt?

- Die **Antikörper bei Zöliakie** können im Blut gemessen werden und stützen die Diagnose.
- Bei einigen Kindern mit sehr hohen Antikörperwerten wird die Zöliakie durch wiederholte Bluttests bewiesen. Andere Kinder benötigen zum Bluttest noch den Nachweis der Schleimhautschädigung in Gewebeproben (**Biopsien**), die bei einer Magenspiegelung entnommen werden.
- Wenn eine Person mit Zöliakie eine streng **glutenfreie Diät** hält, heilt die Schleimhaut und der Bluttest auf Antikörper normalisiert sich.

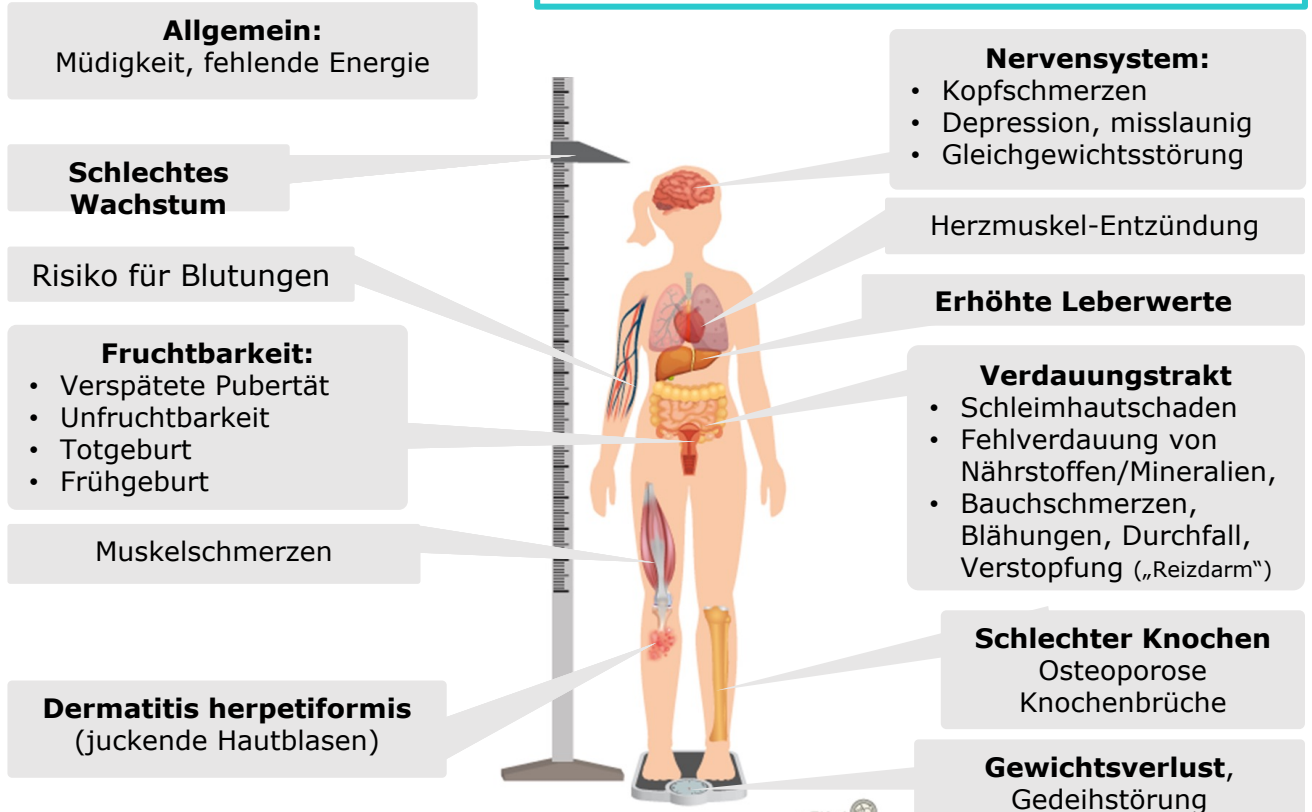


Wer hat ein Risiko für eine Zöliakie?

- Nur Personen mit bestimmten Merkmalen auf ihren Immunzellen, (genannt **HLA DQ2 und HLA DQ8**) können eine fehlgeleitete Immunantwort gegen Gluten und damit eine Zöliakie entwickeln.
- Das betrifft aber nur einen kleinen Teil der Menschen mit HLA DQ2 oder DQ8. Außer Gluten spielen daher weitere, noch unbekannte Einflüsse aus Umwelt / Lebensstil eine Rolle.
- Verhindern lässt sich die Entwicklung einer Zöliakie bisher nicht.



Mögliche Zeichen einer Zöliakie



- Etwa **1 von 100** Personen hat Zöliakie. **Verwandte ersten Grades** (Geschwister, Eltern, Kinder) sind **8-mal häufiger** betroffen. Daher sollten diese unabhängig von Beschwerden auf Zöliakie getestet werden. Der Bluttest auf **Antikörper gegen Transglutaminase** (Abkürzung: tTG oder TGA) findet auch Betroffene ohne Zeichen oder Beschwerden.
- Eine Zöliakie entwickelt sich meist in den ersten Lebensjahren. Trotz Schleimhautschädigung haben **nicht alle** Personen mit Zöliakie **Beschwerden**. Die verschiedenen Anzeichen sind sehr vielfältig, wenig charakteristisch (unspezifisch) oder nur außerhalb des Verdauungstraktes bemerkbar. Sie können auch erst Jahre oder Jahrzehnte nach Beginn der Zöliakie auftreten.
- Daher wird die **Zöliakie häufig nicht oder erst spät erkannt**. Betroffene mit schweren Beschwerden werden häufiger identifiziert („die Spitze des Zöliakie-Eisbergs“).

Klassische Zöliakie: Zeichen einer Fehilverdauung

- Antikörper nachweisbar
- Schleimhautschädigung im Dünndarm
- Beschwerden des Verdauungstrakts

Symptomatische Zöliakie: unspezifische Zeichen

- Antikörper nachweisbar
- Schleimhautschädigung im Dünndarm
- Beschwerden außerhalb des Verdauungstrakts

Subklinische / asymptomatische Zöliakie

- Antikörper nachweisbar
- Schleimhautschädigung im Dünndarm
- Keine Beschwerden

Glutenhaltige Getreide und ihre Produkte	Glutenfrei falls frisch & unverarbeitet	Glutenfreie Getreide & Hülsenfrüchte
<ul style="list-style-type: none"> • Weizen • Gerste • Roggen • Dinkel • Emmer • Einkorn, Urkorn • Grünkern • Kamut® • Triticale • Hafer: falls <i>nicht</i> als glutenfrei gekennzeichnet • <u>Produkte</u> z.B. Grieß, Gnocchi Bulgur, Graupen Couscous, Bier... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch, Fisch • Eier • Früchte • Gemüse, • Kräuter • (Süß-)Kartoffeln • Yucca • Soja, Tofu • Milch, Sahne, Naturjoghurt • Käse (ohne Zutaten) • Nüsse & Kerne (roh, geröstet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reis • Mais • Hafer: falls als glutenfrei gekennzeichnet • Hirse (alle Arten) • Chia • Buchweizen • Quinoa • Teff • Linsen • Kichererbsen

Therapie

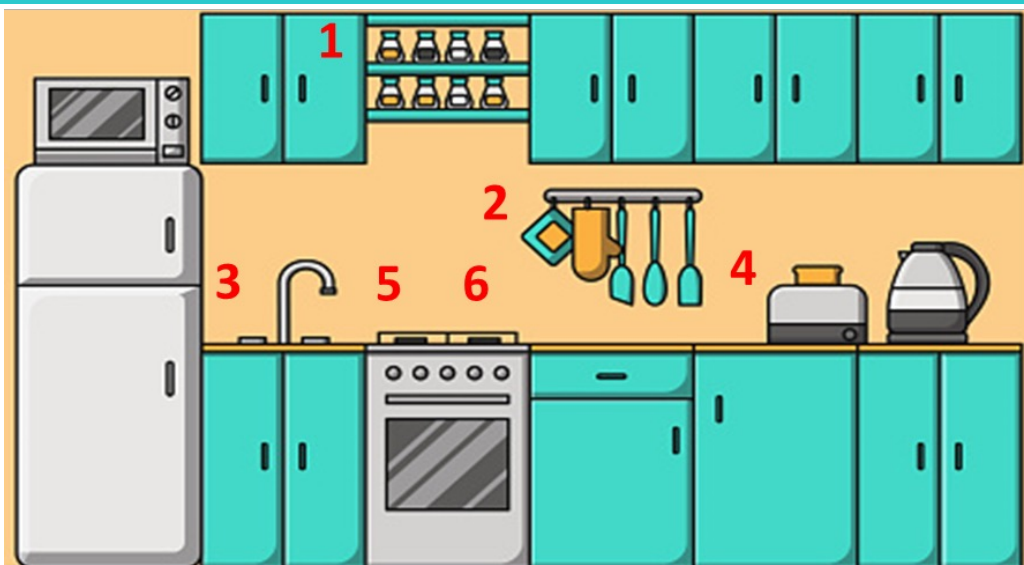
- Die einzig wirksame Behandlung ist eine **lebenslange Diät mit striktem Meiden von Gluten**.
- Unter Diät heilt die Schleimhaut aus, spätestens nach 3 Jahren.
- Mit glutenfreier Diät ist die Prognose ausgezeichnet. Spätere Komplikationen werden verhindert.
- Bei Diätfehlern erinnert sich das Immunsystem, reagiert wieder und schädigt erneut die Schleimhaut.
- Die Diät ist vor allem zu Beginn nicht einfach, aber man „wächst“ da hinein.

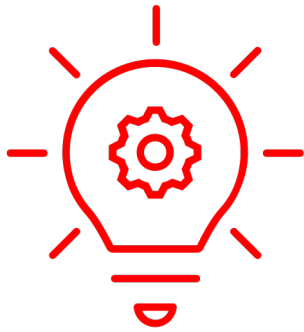


Abgepackte Lebensmittel sind „sicher“, wenn sie als „glutenfrei“ oder mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre gekennzeichnet sind.

Verzehr von Gluten meiden - die wichtigsten Maßnahmen zuhause

1. **Verwahre glutenfreie Produkte getrennt** in geschlossenen Behältern & beschrifte sie eindeutig.
2. **Benutze saubere** Küchenutensilien.
3. **Hände und Oberflächen** sollten vor Zubereitung von glutenfreien Speisen gut gesäubert werden (Wasser ist ausreichend).
4. **Toaster:** Nutzung für Lebensmittel ohne und mit Gluten ist möglich. Krümel gründlich entfernen.
5. **Pasta:** Koche glutenfreie Nudeln in einem sauberem Topf mit frischem Wasser. Zum Abgießen nutze das Sieb zuerst für die glutenfreien Nudeln, erst danach für die glutenhaltigen.
6. **Frittierte Speisen:** Glutenfreie Speisen in frischem Öl frittieren, anschließend solche mit Gluten.





Holen Sie sich Unterstützung!

- Persönliche **Ernährungsberatung nach Diagnose und im Verlauf:** durch **qualifizierte**, mit glutenfreier Diät erfahrene **Ernährungsfachkraft**. Sie hilft bei der Umstellung der Ernährung.
- **Patienten-Organisation:** die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. bietet neben umfangreichem Informationsmaterial und Veranstaltungen auch telefonische Beratung. Mehr unter www.dzg-online.de.
- **Lokale Selbsthilfegruppen Zöliakie-Betroffener:** bietet Austausch für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Eltern betroffener Kinder.
- **PsychologInnen:** bieten bei Bedarf weitere Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung und der Ernährungsumstellung.
- **ÄrztInnen:** führen regelmäßige Kontrollen von Wachstum, Entwicklung sowie Bluttests durch. Empfehlung für die Bestimmung der Antikörper gegen Transglutaminase: alle 6 Monate bis die Antikörper unter dem Grenzwert liegen, danach alle 1-2 Jahre bis ins Erwachsenenalter. Falls Beschwerden auftreten: zeitnah testen!
- **Informiere** Familie, Freunde, ErzieherInnen und LehrerInnen des Kindes und bitte um Unterstützung bei der Einhaltung der glutenfreien Ernährung.
- **Online-Lernprogramme zur Zöliakie für Betroffene und Eltern:** verfügbar in Deutsch, Englisch und 7 weiteren Sprachen (siehe unten).



Weitere wichtige Informationen und Hinweise:

➤ **Verwahren Sie die medizinischen Berichte** mit den Ergebnissen Ihres Kindes zur Sicherung der Zöliakie-Diagnose an einem sicheren Platz, zusammen mit anderen medizinischen Dokumenten, ggf. auch als digitale Kopie (Scan, Fotos).

➤ Bitten Sie ihre Ärztin/Arzt um Ausstellung eines **Zöliakie-Passes**

➤ **Kontakt zur Diätberatung:** Name, Telefon: _____

➤ **Nächster Termin bei Ärztin/Arzt/Ambulanz:** _____
 Datum, Uhrzeit: _____

➤ **Link zum Online-Lernprogramm:** www.zoeliakie-verstehen.de



➤ **Kontakt zur Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG):** www.dzg-online.de