

## Mit dem „Chamäleon“ leben lernen

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft bietet in Kooperation mit Buxtehuder Kompetenzzentrum jetzt Seminare für Neubetroffene im Norden



Silke Kothe vom Kompetenzzentrum der Elbe Kliniken Buxtehude und Ellen Duba von der Deutschen Zöliakie Gesellschaft e. V. (von links) haben das Schulungsangebot organisiert und die erste Veranstaltung in Buxtehude geleitet. Foto: Weselmann

Von Fenna Weselmann

Buxtehude. Diagnose Zöliakie – wer die gestellt bekommt, muss seine Essgewohnheiten komplett umstellen. Denn das Problem mit dem Gluten löst nur ein Verzicht auf ebendieses Klebereiweiß. Doch das versteckt sich auch in so manch verarbeitetem Lebensmittel, in dem es nicht unbedingt sofort vermutet wird. Um mit der aufgrund seiner vielgesichtigen Symptomatik auch als „Chamäleon unter den Krankheiten“ bezeichneten Glutenuverträglichkeit leben zu lernen, bedarf es eingehender Information. Und genau dahin zielt ein Schulungsangebot für Neubetroffene, das die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V. (DZG) in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum für chronische Hauterkrankungen der Elbe Kliniken Buxtehude nun ganz neu auch im Norden Deutschlands auf den Weg gebracht hat.

Diplom-Oecotrophologin Silke Kothe – seit 20 Jahren in verschiedenen Bereichen als Ernährungsexpertin tätig und seit drei Jahren Mitarbeiterin des interdisziplinär aufgestellten Kompetenzzentrums – initiierte diese Kooperation. „Mal davon abgesehen, dass gastroenterologische Zusammenhänge allgemein immer stärker in den Fokus rücken, haben wir im Kompetenzzentrum tagtäglich mit Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten zu tun, und unter unseren Patienten sind natürlich auch immer wieder Weizenallergiker. So hat die Dermatologie natürlich im Hinblick auf glutenfreie Ernährung einen entsprechenden Anknüpfungspunkt“, erklärt Silke Kothe. Nicht nur aus beruflichen Gründen, sondern auch aus eigenem Interesse hat sie sich intensiv mit dem Thema Zöliakie beschäftigt und ist selbst langjähriges Vereinsmitglied in der DZG.

Die Idee, ein Zöliakie-Schulungsangebot für Neudiagnostizierte und deren Familien sowie für Ernährungsfachkräfte unter dem Dach des Buxtehuder Kompetenzzentrums anzusiedeln, stieß auch bei der DZG sofort auf positive Resonanz. „Ein solches Angebot gab es bis jetzt nur in unserer Zentrale in Stuttgart, unter der Leitung von hauptamtlichen DZG-Mitarbeitern. Denn dafür braucht es Experten, die nicht nur im Thema sind, sondern dieses auch patientengerecht und praxisnah vermitteln können. Insofern war die Zusammenarbeit mit dem Ernährungsteam des Kompetenzzentrums ideal, um eine Anlaufstelle im Norden zu schaffen“, so Ellen Duba, die sich mit Silke Kothe gemeinsam um die Organisation und Vorbereitung kümmert. Sie arbeitet seit mehr als 20 Jahren im Dienst der DZG, ist dort Leiterin vom Team Ernährung und weiß aus Erfahrung: „Nach der Diagnose Zöliakie gestaltet sich für viele Neubetroffene der Start in einen glutenfreien Alltag häufig schwierig. Je besser Betroffene informiert sind, desto leichter kommen sie im Alltag mit ihrer Erkrankung zurecht.“ Das ist auch der Ansatz des Kompetenzzentrums, das Patienten mit Neurodermitis, Psoriasis, Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten interdisziplinär und individuell betreut. Es hat bereits entsprechende Schulungen für Neurodermitis oder Psoriasis-Patienten genauso wie für Anaphylaxie-Patienten etabliert und konnte das örtliche Schulungsprogramm so nun noch um einen sinnvollen Baustein erweitern.

Das Seminar für Neubetroffene thematisiert nicht nur die medizinischen Grundlagen der Zöliakie von den Symptomen bis hin zu möglichen Begleiterkrankungen, vor allem die glutenfreie Ernährung steht im Fokus. Dabei geht es zum Beispiel um Lebensmittelkennzeichnung und Spurenhinweise auf Produktverpackungen. Auch praktische Tipps zum glutenfreien Backen gehören dazu. „Besonders förderlich ist aber auch der Austausch Betroffener untereinander“, betont Ellen Duba. Auch dafür ist genügend Zeit eingeplant. Und über die DZG bekommen Betroffene auch Kontaktdaten zu kompetenten Ansprechpartnern in ihrer Region.

Die Plätze für den ersten Schulungstermin im Februar waren schnell vergeben – mit Teilnehmern aus Norddeutschland vom Raum Hannover bis nach Flensburg hoch. Das zeige, wie groß der Bedarf sei, so Silke Kothe. Ein weiteres Grundlagenseminar im Buxtehuder Kompetenzzentrum ist für Sonnabend, 7. September, von 9 bis 15.30 Uhr geplant. Ein Schulungsangebot, das sich speziell an Ernährungsfachkräfte wie Oecotrophologen, Diätassistenten, Ernährungsmediziner und diätisch geschulte Köche richtet, ist für Freitag, 6. September, geplant.

*„Im Dezember wurde bei mir die Glutenunverträglichkeit diagnostiziert. Über die Internetseite der DZG habe ich dann von dem zeitnahen Schulungstermin in Buxtehude erfahren. In meiner Situation hätte es also nicht besser laufen können, und es bot sich natürlich an, daran teilzunehmen. Auch wenn ich im Vorfeld umfangreiches Info-Material von der DZG zur Verfügung gestellt bekam, hat mir die Schulung vor allem im Hinblick auf die Sicherheit im Alltag sehr geholfen. Denn wie erwartet wurde der Lebensmittelkennzeichnung und dem Erkennen versteckten Glutens entsprechend viel Zeit eingeräumt, und die Schulungsleiter sind sehr gut darauf eingegangen. Auch in Sachen glutenfreies Backen konnte ich einiges mitnehmen. So wusste ich beispielsweise nicht, dass es spezielle Zutaten gibt, damit der Teig in der Verarbeitung nicht so klitschig ist.“*

**Schulungsteilnehmerin Corinna Dittmer aus Rothenburg**



Hilfreiche Infos für den Alltag mitnehmen: Welche Nahrungsmittel sind frei von Gluten und in welchen kann das Klebereiweiß enthalten sein? Foto: DZG/Duba

## Zöliakie: Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Zöliakie ist eine chronische Systemerkrankung, von der in Deutschland rund 800 000 Menschen betroffen sind. Verursacht werden die Beschwerden durch das Klebereiweiß Gluten, das in Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste enthalten ist.

Die Aufnahme von Gluten führt bei dieser Autoimmunerkrankung zu einer Entzündung des Dünndarms und einer Rückbildung der Dünndarmzotten. Dadurch können Nährstoffe nicht, wie beim gesunden Menschen, in ausreichender Menge vom Darm aufgenommen werden. Die Folge sind Mangelerscheinun-

gen. Sie zeigen sich in vielfältigen unterschiedlichen Symptomen. Deshalb bezeichnen Mediziner Zöliakie auch als „Chamäleon unter den Krankheiten“.

Bei Zöliakie sind kaum zwei Krankheitsfälle identisch. Durchfall und Bauchschmerzen gelten als die klassischen Symptome. Aber gerade bei Kindern treten häufig Eisenmangel, Wesensveränderungen wie Unzufriedenheit oder Weinerlichkeit sowie stagnierendes Wachstum auf. Bei Erwachsenen sind dagegen Schlaflosigkeit, Müdigkeit oder Depressionen mögliche Anzeichen einer unbehandel-

ten Zöliakie. Aufgrund der zahlreichen und unterschiedlichen Symptome kann es Jahre dauern, bis die Krankheit diagnostiziert wird. Die Diagnose kann allein der Facharzt anhand eines Bluttests in Kombination mit einer Dünndarmbiopsie stellen.

Die einzige Therapie ist die strenge und lebenslange glutenfreie Ernährung. Durch den Verzicht auf das Klebereiweiß regenerieren sich Darmzotten und Darmschleimhaut. In den meisten Fällen tritt bereits wenige Wochen nach der Ernährungsumstellung eine Besserung ein und die Krankheitssymptome verschwinden.

□ Näheres und Anmeldung:  
unter [www.elbkliniken.de/  
de/kompetenzzentrum-fuer-  
chronische-hauterkrankungen](http://www.elbkliniken.de/de/kompetenzzentrum-fuer-chronische-hauterkrankungen)  
oder ☎ 0 41 61/ 7 03 65 05  
sowie über die Deutsche Zöli-  
akie Gesellschaft e.V. unter  
[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de) oder  
☎ 07 11/ 4 59 98 10.