

Gefährlicher Klebstoff

Circa 0,15 Prozent der Menschen in der Region leiden an Zöliakie - die Dunkelziffer der Erkrankten ist hoch

Schon kleinste Mengen des Klebereiweißes Gluten verursachen bei Zöliakie-betroffenen schwere Darmbeschwerden. Einzig eine strikt glutenfreie Ernährung kann Abhilfe schaffen. Der Welt-Zöliakie-Tag am 19. Mai macht auf die Beschwerden der Betroffenen aufmerksam.

Unter den Versicherten der IKK Südwest sind circa 0,15 Prozent von der Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten, das in verschiedenen Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste enthalten ist, betroffen. In Hessen lebten nach Zahlen der IKK im Jahr 2017 0,18 Prozent und in Rheinland-Pfalz 0,15 Prozent der Versicherten mit der Diagnose Zöliakie. Im Saarland waren 0,13 der IKK-Versicherten betroffen.

Die Symptome der Erkrankung sind vielfältig und unspezifisch: Bauchschmerzen, Durchfall, Mangelerscheinungen und Depressionen können neben anderen Krankheitserscheinungen Hinweise auf die Autoimmunerkrankung sein. Aus diesem Grund bleibt Zöliakie oft für lange Zeit unentdeckt. Allein ein Bluttest in Kombination mit einer Biopsie des Dünndarms durch einen Facharzt kann Sicherheit bringen.

Auch wenn die Zahl der Zöliakieerkrankten gering ist: Die Auswirkungen für die einzelnen Betroffenen sind dramatisch. Anders als bei einer Weizenallergie oder Glutensensitivität greift das Gluten bei einer Zöliakie die Schleimhaut des Dünndarms an: An den Zotten, kleinen Ausstülpungen des Dünndarms, die für die Nährstoffaufnahme verantwortlich sind, bilden sich Entzündungen. Die Zotten schrumpfen, eine verringerte Nährstoffaufnahme und dadurch Mangelerscheinungen sind die Folge, erklärt die Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V. (DZG).

Seit eine glutenfreie Ernährung besonders in den USA als gesunde Diät in den Fokus der Öffentlichkeit geraten ist, ist die Menge an glutenfreien Produkten auch in deutschen Supermarktregealen beträchtlich gestiegen. Ein Segen für Zöliakiebetroffene, denn eine Ernährung, die strikt auf das in vielen Getreidesorten enthaltene Klebereiweiß auskommen muss, ist nicht immer einfach. Nicht nur in klassischen Backwaren, sondern auch in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, Pflegeprodukten und Arzneimitteln ist Gluten enthalten. Doch Dr. Claudia Wiedemann, Vorsitzende der DZG, warnt vor den Begleiterscheinungen des Ernährungstrends: „Die öffentliche Darstellung der glutenfreien Ernährung als Trend, Lifestyle oder Modeerscheinung wird Zöliakiebetroffenen nicht gerecht. Sie trägt leider dazu bei, dass die Krankheit bei Mitmenschen weniger Akzeptanz und Unterstützung erfährt.“

Wer sich über die Krankheit informieren möchte, findet unter www.dzg-online.de zahlreiche Informationen, Tipps und glutenfreie Rezepte.

Iss einfach besser!

Ernährung scheint heute so kompliziert wie nie. Das Überangebot an Trenddiäten und Lifestyle-Ernährungsformen macht viele Menschen ratlos. Die IKK Südwest zeigt, dass gesundes Essen auch ganz unverkopft möglich ist und will die Menschen in der Region mit einer ordentlichen Portion

Wissen über Ernährung ausstatten. Die Botschaft: Iss einfach besser! Auf der eigens eingerichteten Internetseite www.iss-einfach-besser.de finden Interessierte ein Büffet voller Informationen zur gesundheitlichen und sozialen Bedeutung von Ernährung, Lieblingsrezepte von Mitarbeitern und Versicherten der IKK Südwest, Gewinnspiele und Hinweise zu den Ernährungsfragestunden, die die IKK in verschiedenen Geschäftsstellen und telefonisch anbietet.

Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK mehr als 640.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 19 Geschäftsstellen in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder unter www.ikk-suedwest.de zu erreichen.