

Gluten-/ATI-Sensitivität

Ratgeber für Betroffene



Was bedeutet Gluten- bzw. ATI-Sensitivität?

Unter Glutensensitivität versteht man eine Überempfindlichkeit gegen das Kleber-Eiweiß Gluten, das in allen Getreidesorten enthalten ist. Als ATI (=Amylase-Trypsin Inhibitoren) bezeichnet man eine

Gruppe von Proteinen, die ebenfalls in Getreide vorkommt. Der Verzehr von gluten- und ATI-haltigen Brot- und Backwaren verursacht bei vielen Menschen gesundheitliche Beschwerden. Mittlerweile mehren sich Hinweise darauf, dass nicht - wie ursprünglich angenommen - Gluten, sondern ATI für die Beschwerden einer Gluten-Sensitivität bzw. einer Gluten-Intoleranz verantwortlich ist. Man nimmt an, dass die Gluten-/ATI-Sensitivität um ein Vielfaches häufiger in der Bevölkerung auftritt als die Zöliakie.

Empfehlungen bei Gluten-/ATI-Sensitivität

- Getreide in Form von Brot- und Backwaren meiden
- Zufuhr von Folsäure, Eisen, alle B-Vitamine, Selen, Molybdän, Magnesium,
- Vitamine C, E, D, K

Abgrenzung zur Zöliakie

Das Beschwerdebild einer Gluten-/ATI-Sensitivität ähnelt dem der Zöliakie und auch dem einer Weizenallergie, weshalb hier eine klinische Abklärung zwingend erforderlich ist. Magen-Darmbeschwerden sowie Hautausschlag, Müdigkeit, Kopf- und Gelenkschmerzen können wenige Stunden oder auch erst Tage nach dem Genuss von Getreideprodukten auftreten. Bei täglichem Konsum von Brot- und

Backwaren kann es auch bei Gluten-/ATI-Sensitivität – genauso wie bei der Zöliakie und bei Weizenallergie – zu Gewichtsverlust und Nährstoffmangel kommen. Meiden Betroffene gluten- und ATI-haltige Speisen, so heilen die Beschwerden folgenfrei wieder aus. Bis zum vollständigen Abklingen der Symptome

Das Beschwerdebild der Gluten-/ATI-Sensitivität

Die Liste möglicher Symptome ist lang. Bauchschmerzen, teilweise verbunden mit einem brennenden Gefühl am Mageneingang, Übelkeit und Erbrechen, Blähungen, Darmträgheit und Durchfall sind möglich und gehen einher mit Nährstoffmangel und Gewichtsverlust. Anhaltende Müdigkeit, Taubheitsgefühle in Armen und Beinen, Muskelkrämpfe und Gelenkschmerzen sowie Kopfschmerzen, Energielosigkeit, Verwirrtheit, Kreislaufstörungen, Ekzeme, gerötete oder geschwollene Zunge sowie Aphten (schmerzhaft weiße Blasen im Mund) wurden dokumentiert. Bei Blutuntersuchungen lautet der Befund meist Nährstoffmangel, insbesondere in Bezug auf Eisen, Magnesium, Folsäure und B-Vitamine.

Diagnose der Gluten-/ATI-Sensitivität

Die Diagnose einer Gluten-/ATI-Sensitivität basiert hauptsächlich auf dem Ausschluss einer Zöliakie und einer Weizenallergie. Liegen diätetische Anhaltspunkte für den Verdacht einer wie auch immer gearteten Unverträglichkeit von Getreidespeisen vor, so kann durch eine Blutuntersuchung nach spezifischen Antikörpern für eine Zöliakie gesucht werden.

Konkretisiert sich der Verdacht auf eine Zöliakie, so kann deren Diagnose mittels einer Dünndarmbiopsie gesichert werden. Der Ausschluss einer Allergie erfolgt mittels eines Allergietests. Bei einer Gluten-/ATI-Sensitivität kommt es nicht zur Bildung zöliakie- oder allergietypischer Antikörper. Die Darmschleimhaut von Betroffenen stellt sich unauffällig dar und ist meist nicht geschädigt. Somit kann eine Gluten/ATI-Sensitivität diagnostiziert werden, wenn Zöliakie und Weizenallergie mittels der genannten Verfahren ausgeschlossen wurden und es bei Einhaltung einer getreidearmen Kost zu einer Besserung dieser Beschwerden kommt.empfehlenswert.

Behandlung einer Gluten-/ATI-Sensitivität

Das Mittel der Wahl bei einer Glutensensitivität ist die Einhaltung einer getreidearmen Kostform. Hierbei müssen Brot- und Backwaren aber – im Gegensatz zur Zöliakie und zur Weizenallergie – nicht vollständig gemieden werden. Die Inanspruchnahme einer Ernährungsberatung ist Betroffenen in jedem Fall anzuraten.

Glutenfreies Brot aus dem Spezialhandel



Unter professioneller Anleitung lässt sich ermitteln, welche Sorten und Mengen an Getreide individuell noch tolerierbar sind. Neben gesunder Ernährung und Lebensweise ist auf eine hinreichende Zufuhr von Nährstoffen, insbesondere Eisen und Magnesium, B-Vitamine und Folsäure, sowie weiterer Vitamine zu achten.

Glutenfrei	Glutenhaltig
<ul style="list-style-type: none">● Getreide: Mais, Reis, Buchweizen, Amaranth, Hirse, Johannisbrotkernmehl, Quinoa.● Kartoffeln, frisches Gemüse, frisches Obst, Ei, Milchprodukte ohne glutenhaltige Stärke, Fleisch, Fisch, Honig, Zucker, Tofu.	<ul style="list-style-type: none">● Getreide: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Einkorn, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous.● Speisen aus mehreren Verarbeitungsstufen können stets glutenhaltig sein aufgrund der Zugabe von Emulgatoren, Verdickungsmitteln, Konservierungsstoffen, Stabilisatoren oder Stärke.

Empfehlungen



Betaglutin 60 Kapseln

Ergänzung einer getreidearmen Kost

- 100 % RM: Alle B-Vitamine, Folsäure, Eisen, Selen, Molybdän, Vitamine A, C, E, D, K + extra Magnesium
- Nur 1x täglich
- PZN 10992379
- Info und Bestellmöglichkeit:

www.betaglutin.de

