



---

Datum:

Bern, Juli 2010

---

# „Zöliakie und Ernährung in der Schweiz - eine Standortbestimmung“

## Zusammenfassung und Synthese zum Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission

### 1. Einleitung

Die Zöliakie ist eine immunologisch bedingte chronisch entzündliche Dünndarmerkrankung mit genetischer Disposition. Die genetischen Faktoren sind entscheidend. Die Zöliakie tritt familiär gehäuft auf und die Konkordanz bei eineiigen Zwillingen beträgt 85%. Auslöser der Zöliakie ist das Klebereiweiss Gluten, das in den Getreidearten Weizen, Roggen und Gerste enthalten ist.

Die Zöliakie kann sich in jedem Alter manifestieren und präsentiert sich vor allem in der Adoleszenz und im Erwachsenenalter klinisch sehr variabel. Dies erklärt auch die häufig erschwerte und verzögerte Diagnosestellung. Zöliakiebetreffene können sowohl intestinale als auch extraintestinale Symptome aufweisen.

Aus Daten von grossen Screening-Studien ist bekannt, dass bei der Mehrheit der Patienten die Zöliakie oligo-, mono- oder gar asymptomatisch (stumm) verläuft.

Studien aus verschiedenen Ländern Europas und den USA zeigen eine Prävalenz von ca. 1%. Besondere Berücksichtigung bedarf die Tatsache, dass die Zöliakie mit verschiedenen Krankheiten assoziiert sein kann, wie dem Diabetes mellitus Typ 1, anderen Autoimmunerkrankungen oder der Trisomie 21.

### 2. Diagnose

Die Diagnose lässt sich bei klassischer Klinik und dem serologischen Nachweis von Serum-Antikörpern gegen Gewebetransglutaminase, Endomysium und Gliadin vermuten. Gemäss bestehenden Diagnostikempfehlungen ist die Bestätigung des positiven Antikörpertests immer noch durch eine Biopsie der Dünndarmmukosa nötig.

#### Weitere Informationen:

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit, Telefon +41 31 322 05 05, [Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch](mailto:Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch)  
„Zöliakie und Ernährung in der Schweiz - eine Standortbestimmung“ Zusammenfassung und Synthese zum Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission  
Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer, italienischer und englischer Sprache.

Bern, Juli 2010

Ein wichtiger Grundsatz im klinischen Alltag ist, überhaupt an die Möglichkeit einer Zöliakie „zu denken“ und diese Krankheit in die differenzialdiagnostischen Überlegungen miteinzubeziehen. Dies betrifft diverse medizinische Fachgebiete.

### **3. Behandlung**

Die Behandlung der Zöliakie besteht aus einer lebenslang durchgeführten glutenfreien Diät. Diese Massnahme bedeutet für die Betroffenen eine grosse Herausforderung. Sie sind mit verschiedenen Problemen im Alltag konfrontiert, welche das Einhalten einer glutenfreien Ernährung erschweren. Dies sind unter anderem die limitierte Nahrungsmittelauswahl, der teilweise geringere Nährwert oder der besondere Geschmack von glutenfreien Spezialprodukten. Dazu kommen die höheren Kosten für glutenfreie Nahrungsmittel und die Einschränkungen in der Ausserhausverpflegung.

Die strikte Einhaltung der glutenfreien Ernährung ist für die Betroffenen nicht einfach. Nebst unbeabsichtigten Diätfehlern auf Grund fehlender Deklaration oder falscher Auskünfte werden Diätfehler auch absichtlich in Kauf genommen, wenn Zöliakiebetreffende z.B. bei sozialen Anlässen nicht auffallen wollen, keine glutenfreien Produkte verfügbar oder die Produkte zu teuer sind.

Die Gewährleistung einer quantitativ und qualitativ optimierten Ernährung ist für Zöliakiebetreffende täglich eine grosse Herausforderung. Der Konsum der Kohlenhydrate liegt meistens tiefer als empfohlen und wird energiemässig durch einen erhöhten Fettanteil kompensiert. Beachtenswert sind auch der häufig geringe Anteil an Nahrungsfasern und die Möglichkeit einer Unterversorgung mit Mikronährstoffen. Mangelerscheinungen (z.B. Eisenmangel) müssen aktiv gesucht und gegebenenfalls mit therapeutischen Dosen behandelt resp. individuell im Langzeitverlauf supplementiert werden.

### **4. Lebensmittelrecht**

Lebensmittelrechtliche Kenntnisse sind zentrale Voraussetzung für die Durchführung einer glutenfreien Ernährung. Sowohl in der Schweiz als auch in allen Staaten der EU gilt die Kennzeichnungspflicht für allergene Zutaten. Glutenhaltige Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse müssen immer deklariert werden. Anhand der Zutatenliste auf der Verpackung lässt sich somit erkennen, ob für die Herstellung eines Produktes rezepturmässig glutenhaltige Zutaten verwendet wurden. Zusätzlich gilt in der Schweiz – im Gegensatz zur EU – eine Kennzeichnungspflicht für unbeabsichtigte Vermischungen. Ein entsprechender Hinweis, z.B. „Kann Gluten enthalten“ entbindet den Hersteller aber nicht von der Pflicht, alle im Rahmen der guten Herstellungspraxis gebotenen Massnahmen zu ergreifen, um die unbeabsichtigten Vermischungen glutenhaltiger Zutaten möglichst gering zu halten. Betroffene müssen sich bewusst sein, dass sich unbeabsichtigte Vermischungen in vielen Betrieben kaum vermeiden lassen, und dass es auch mit den besten Gesetzen und

#### **Weitere Informationen:**

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit, Telefon +41 31 322 05 05, [Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch](mailto:Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch)  
„Zöliakie und Ernährung in der Schweiz - eine Standortbestimmung“ Zusammenfassung und Synthese zum Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission  
Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer, italienischer und englischer Sprache.  
Bern, Juli 2010

Verordnungen nicht möglich ist, eine 100%-ige Sicherheit bezüglich Glutenfreiheit zu schaffen.

Fundierte Kenntnisse des Lebensmittelrechts gehören in das Grundwissen aller in der Therapie und Betreuung beteiligten Fachleute. Diese müssen sowohl in der Grundausbildung als auch in der fachspezifischen Weiter- und Fortbildung praxisnah vermittelt werden.

## **5. Langzeitbetreuung**

Die Behandlung und Betreuung dieser chronischen Erkrankung muss gemäss unserem medizinischen Standard durch mit der Krankheit gut vertrauten Fachpersonen erfolgen, die ihrerseits über genügend Erfahrung (Fallzahl) im Praxisalltag verfügen. Im Sinne des bio-psycho-sozialen Therapieansatzes ist die Betreuung und Behandlung multiprofessionell auszurichten. Dieser umfasst nebst der Medizin und der Ernährungsberatung für spezielle Situationen auch psychologisch geschultes und in der Sozialberatung kompetentes Fachpersonal.

## **6. Patientenorganisationen**

Zusätzlich sollen alle Zöliakiebetreffenen von Patientenorganisationen wie der Interessengemeinschaften Zöliakie in den verschiedenen Landesteilen der Schweiz profitieren. Die IG Zöliakie geben wertvolle Hinweise und Informationen zu spezialisierten Fachleuten in den Regionen. Sie sind in Kontakt mit den Lebensmittelherstellern, den Gastronomen und den Versicherungsträgern, wie jene der IV oder der Krankenkassen. Sie vermitteln Hilfe und auch Unterstützung bei finanziellen (z.B. Steuern) oder sozialen (z.B. Militärdienst) Fragestellungen.

## **7. Forschung, Aus-, Weiter- und Fortbildung**

Obwohl die Zöliakie eine sehr gut untersuchte Erkrankung ist und viel Wissen über die Pathogenese und die Pathophysiologie vorliegt, besteht – auch in der Schweiz – ein erhebliches Manko in der Forschung bezüglich Epidemiologie und Therapiequalität. Die IG Zöliakie unterstützte in diesem Zusammenhang die gesamtschweizerische „Arbeitsgruppe Epidemiologie chronischer Erkrankungen“ für die Erlangung eines entsprechenden nationalen Forschungsprogramms. Leider wurde 2010 dieses vorgeschlagene Forschungsthema nicht zu einem nationalen Forschungsschwerpunkt deklariert. Trotzdem besteht weiterhin ein Handlungsbedarf und die gesundheitspolitisch verantwortlichen Stellen sind aufgefordert Forschungs-Initiativen zu diesen Themen auch finanziell zu unterstützen.

### **Weitere Informationen:**

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit, Telefon +41 31 322 05 05, [Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch](mailto:Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch)  
„Zöliakie und Ernährung in der Schweiz - eine Standortbestimmung“ Zusammenfassung und Synthese zum Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission  
Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer, italienischer und englischer Sprache.  
Bern, Juli 2010