

# Die Große Unbekannte

## Wenn Getreide krank macht

Die Kehrseite des derzeitigen Überflusses an Nahrungsmitteln ist eine stetig zunehmende „Erkrankung durch Ernährung“. Vor allem die zahlreichen Angebote an Milchprodukten, Back-, Brot- und Teigwaren sowie Früchte aus aller Welt schlagen uns wortwörtlich auf den Magen.

Deutschlandweit leiden bereits heute Millionen Menschen an unterschiedlichen Formen der Nahrungsmittelintoleranz, Allergien und anderen Überempfindlichkeiten – fast immer ohne zu wissen, woher der „missgestimmte“ Magen und das permanent unangenehme Bauchgefühl kommen.

Selbst in gemeinhin als unbedenklich, ja sogar als gesund geltenden Nahrungsmitteln wie Müsli oder Vollkornbrot stecken Getreide-Eiweiß-Fractionen (insbesondere Gluten), die bei der Verdauung freigesetzt werden und Erkrankungen wie Zöliakie auslösen.

## Zöliakie: Was ist das?

Bei Zöliakie (auch: Getreideunverträglichkeit) handelt es sich um eine Intoleranz gegen das Klebereiweiß Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Die Krankheit besteht ein Leben lang. Sie äußert sich durch chronische Entzündung des Dünndarms. Zu den typischen Symptomen zählen: Darmbeschwerden, Erbrechen, andauernde Übelkeit sowie Hautausschläge. Andere Anzeichen sind Durchfall, Gewichtsabnahme und Muskelschwäche.

## Zöliakie: Was genau passiert da?

Bei jedem gesunden Menschen wird die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut durch vielfache Auffaltungen (Zotten) vergrößert, um eine möglichst vollständige Aufnahme der Nahrung ins Blut zu gewährleisten. Verträgt man kein Gluten, entzünden sich die Zotten und die Innenseite des Darms wird flacher, so dass nicht genügend Nährstoffe (Vitamine, Kohlenhydrate, Mineralstoffe) aufgenommen werden können. Die Folge: der Körper ist chronisch unterversorgt.

## Köstlich ist Kost, die Ihr Darm verträgt – erstellen Sie einen Ernährungsplan.

Wer von Zöliakie betroffen ist, sollte Gluten lebenslang strikt meiden. Selbst Bruchstücke eines glutenhaltigen Produktes reichen aus, um die tückische Darmentzündung aufrechtzuhalten.

Besonders groß ist das Risiko einer Zöliakie-Erkrankung in Deutschland, dem „Brot-Schlaraffenland“, mit seinen unzähligen regionalen Spezialitäten und köstlichen Backwaren. Auch Pizza, Pasta und Bier sind eine ständige Versuchung mit verstecktem gesundheitlichem Risiko.

Der Übeltäter Gluten ist das am häufigsten verarbeitete Eiweiß der europäischen Nahrungsmittelindustrie. Als Mehl oder Malz aus Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste, hält dieser pflanzliche „Alleskleber“ Brot- und Nudelteig zusammen, macht Suppen und Soßen sämig, hält Gewürze auf Fritten,

macht Chips luftig und steckt zudem in den meisten Süßigkeiten und Light-Produkten.

Dies bedeutet aber nicht, dass man sein gewohntes Essverhalten gänzlich umstellen muss, wenn man von Zöliakie betroffen ist. Bio- und Supermärkte zählen eine Vielzahl glutenfreier Produkte zu ihrem Sortiment. Wenn die glutenfreie Ernährung konsequent eingehalten wird, weichen die Symptome einem normalen, beschwerdefreien Leben.

## Schnell testen, rechtzeitig erkennen – Das Testprinzip

GlutenCHECK ist speziell für die unkomplizierte Durchführung zuhause entwickelt worden. Der Test richtet sich nicht nur an Menschen, die unter einem der oben genannten Symptome leiden, sondern vor allem an all jene, in deren Familie vermehrt Darmkrankheiten diagnostiziert wurden.

GlutenCHECK funktioniert mit einem winzigen Blutstropfen und bereits nach 3-10 Minuten erhält man das Resultat.

Die praktische Testpackung enthält alles Notwendige für Sicherheit und Zuverlässigkeit. Bei einem positiven Testresultat ist es ratsam, einen Arzt hinzuzuziehen, um mit ihm einen glutenfreien Ernährungsplan zu erstellen und weitere Therapiemaßnahmen einzuleiten. So können vor allem Kleinkinder vor schwerwiegenden, ernährungsbedingten Entwicklungsstörungen bewahrt werden.