

Sprue - lebenslange glutenfreie Diät

Krisztina Müller

Die Sprue ist eine oftmals unerkannte chronische Dünndarmerkrankung, bei der es infolge einer Unverträglichkeit gegenüber Gluten zu einer fortschreitenden Schädigung der Dünndarmzotten und damit zu einer Störung der Darmfunktion kommt. Als charakteristische Symptome treten massive Durchfälle sowie verschiedene Mangelerscheinungen auf, wobei sich diese Beschwerden aber bei einer lebenslangen glutenfreien Diät zumeist vollständig zurückbilden.

Bei der Sprue handelt es sich um eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die bei Kindern als Zöliakie bezeichnet wird. Die Erkrankung wird durch eine Unverträglichkeit gegenüber dem Weizenklebereiweiss Gluten ausgelöst, das in verschiedenen Getreidearten wie Roggen, Weizen, Gerste, Hafer und Dinkel enthalten ist. In den europäischen Ländern leidet ungefähr einer von 500 Erwachsenen an Sprue, wobei Frauen rund doppelt so häufig betroffen sind wie Männer. Da die Erkrankung sehr unterschiedliche Verlaufsformen aufweist und oftmals während langer Zeit nur leichte Beschwerden hervorruft, gehört sie zu den häufigsten nicht erkannten Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Erwachsenenalter.

Zerstörung der Dünndarmschleimhaut

Nach den heutigen Erkenntnissen ist die Sprue eine erblich bedingte Erkrankung, bei welcher das mit der Nahrung aufgenommene Gluten eine Fehlsteuerung des körpereigenen Abwehrsystems auslöst. Die infolge dieser Störung gebildeten Antikörper greifen irrtümlicherweise Bestandteile des Dünndarms als vermeintliche Fremdkörper an, wodurch eine chronische Entzündung hervorgerufen wird. Diese Entzündung führt zu einer Veränderung der Dünndarmschleimhaut und einer fortschreitenden Zerstörung der Dünndarmzotten, so dass die Fähigkeit des Darms zur Aufnahme von Nährstoffen zunehmend beeinträchtigt wird.

Ungenügende Nährstoffaufnahme

Als charakteristisches Symptom der Sprue treten wegen der nur ungenügend verdauten

Nahrungsbestandteile massive Durchfälle mit hohem Fettgehalt auf, die vielfach von starken Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen und Gewichtsverlust begleitet sind. Zusätzlich zu den Verdauungsbeschwerden kommt es wegen der unzureichenden Aufnahme von Vitaminen und Mineralien zu einer Vielzahl von Symptomen wie Nachtblindheit, Müdigkeit, Schwäche und Antriebsmangel, Blutarmut, Blutungsneigung sowie Unfruchtbarkeit, Muskelschwund und Gelenkschmerzen.

Folgeerkrankungen vermeiden

Falls eine Sprue während längerer Zeit unerkant bleibt, können sich wegen der andauernden Mangelernährung verschiedene schwerwiegende Folgeerkrankungen entwickeln. So kommt es bei einem jahrelang anhaltenden Kalzium- und Vitamin-D-Mangel zu einem verstärkten Abbau der Knochenmasse und damit zur Osteoporose, was mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche einhergeht. Ausserdem scheint die Sprue die Entstehung von weiteren, mit dem körpereigenen Abwehrsystem zusammenhängenden Erkrankungen wie der Psoriasis und anderen Hauterkrankungen sowie des Diabetes mellitus Typ 1 und der chronischen Polyarthritits zu begünstigen. Darüber hinaus tragen Patienten mit einer über mehrere Jahre unbemerkt verlaufenden Sprue ein erhöhtes Risiko, an Darmkrebs oder an Lymphknotenkrebs zu erkranken.

Frühzeitige Abklärung wichtig

Um die schwerwiegenden Folgeerkrankungen der Sprue zu vermeiden, sollte bei entsprechenden Verdachtssymptomen unbedingt eine eingehende Abklärung durchgeführt werden. Zur Diagnose der Erkrankung wird eine Spiegelung des Dünndarms mit gleichzeitiger Entnahme von Gewebeproben vorgenommen, dank welcher die entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut und das Ausmass des Zottenschwundes genau beurteilt werden können. Darüber hinaus wird mit Hilfe einer Blutanalyse untersucht, ob im Blut des Patienten spezifische Antikörper gegen Gluten vorhanden sind.

Lebenslange Diät

Die einzige wirksame Massnahme zur Behandlung der Sprue besteht in einer lebenslangen Diät, bei der auf glutenhaltige Nahrungsmittel vollständig verzichtet wird. Unter der glutenfreien Ernährung klingen die Symptome bei der überwiegenden Mehrheit der Patienten bereits innerhalb weniger Wochen ab, wobei gleichzeitig auch die Dünndarmzotten wieder aufgebaut werden und damit die Darmfunktion wieder hergestellt wird. Zusätzlich zur

glutenfreien Ernährung sollte auf eine fettarme Nahrung geachtet werden, wobei zumindest anfänglich die im Reformhaus erhältlichen mittelkettigen Fette empfohlen werden. Bei Patienten, die an einem ausgeprägten Vitamin- und Mineralmangel leiden, ist zusätzlich die Zufuhr von Vitaminen, Kalzium und Eisen erforderlich.

Sprue – Häufigste unerkannte Nahrungsunverträglichkeit bei Erwachsenen

Falls Sie an folgenden Symptomen leiden, sollten Sie sich wegen einer möglichen Glutenunverträglichkeit an Ihren Arzt wenden:

- Ständig wiederkehrende Durchfälle
- Starke Blähungen, Übelkeit, Bauchschmerzen
- Unerklärliche Gewichtsabnahme
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebsmangel und Schwäche
- Muskel-, Gelenk- und Knochenschmerzen

Krisztina Müller ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden (www.avhho.ch).