

Titel: Glutenfreie Diät – Notwendigkeit und Modetrend: Nutzen und Risiken glutenfreier Diät für den gesunden Menschen und für Zöliakiebetreffene.

Einleitung: Weltweit ist etwa 1% der Bevölkerung von Zöliakie betroffen. [1] Als einzig sichere Therapie gilt derzeit die Einhaltung einer glutenfreien Diät. [2] Gleichzeitig steigt die Zahl der Menschen, die ohne diagnostizierte glutenbedingte Erkrankung von einer glutenfreien Diät Gebrauch macht. [3] Motive dafür sind unter anderem der Wunsch eine Gewichtsabnahme zu erzielen oder die Neugierde, eine glutenfreie Diät erproben zu wollen. [4] Die Relevanz für die Berufsgruppe der Diätologinnen und Diätologen ergibt sich aus der Tatsache, dass eine glutenfreie Diät einerseits eine notwendige Therapieform für Zöliakiepatientinnen und -patienten darstellt, andererseits vielfach propagiert und dem gesunden Menschen zugänglich und schmackhaft gemacht wird, sei es durch eine Vielzahl an glutenfreien Kochbüchern oder auch durch das stetige Wachstum glutenfreier Produkte in den Regalen der Supermärkte. Aufgabe von Diätologinnen und Diätologen ist es, Patientinnen und Patienten sowie Konsumentinnen und Konsumenten über mögliche Risiken einer glutenfreien Diät aufzuklären. Da aktuell keine medikamentöse Therapie zur Behandlung einer Zöliakie existiert, ist es besonders wichtig, die glutenfreie Diät hinsichtlich ihrer Indikation sowie möglicher gesundheitlicher Auswirkungen zu beleuchten. Ziel dieser Arbeit ist es, die gesundheitlichen Auswirkungen glutenfreier Diät für den gesunden Menschen sowie für Zöliakiebetreffene aufzuzeigen.

Methode: Um dieses Ziel zu erreichen, wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt. In den Onlinedatenbanken „PubMed“ und „google scholar“ wurde nach Studien gesucht, deren Publikationsdatum nicht weiter als fünf Jahre zurückliegt.

Ausschlusskriterien wurden vorab definiert, um die Trefferzahl einzugrenzen und relevante Ergebnisse zu erhalten. Nach Einschätzung und Beurteilung der Literatur konnten insgesamt fünf Studien einbezogen werden, anhand welcher die Fragestellung beantwortet wurde.

Ergebnisse: Bei Zöliakiebetreffenen kann es nach Beginn einer glutenfreien Diät zu einem Anstieg des Body-Mass-Index (BMI) kommen. Ebenso besteht ein hohes Risiko für die Betroffenen, ein metabolisches Syndrom zu entwickeln. Eine glutenfreie Diät kann zudem eine systemische Hypertonie begünstigen. Weiters können eine erhöhte Lipidzufuhr sowie eine geringere Zufuhr an Ballaststoffen Folgen einer glutenfreien Diät sein. Es wird angenommen, dass eine glutenfreie Ernährung die kardiovaskulären Risikofaktoren bei Zöliakiepatientinnen und -patienten beeinflusst. Bei gesunden Personen kann die Vermeidung von Gluten zu einem verringerten Konsum von Vollkornprodukten führen, was in weiterer Folge das kardiovaskuläre Risiko beeinflussen kann.

Diskussion/Conclusio: Aufgrund der geringen nachgewiesenen gesundheitlichen Auswirkungen einer glutenfreien Diät sollte diese der allgemeinen Bevölkerung nicht empfohlen werden. Für eine allgemein gültige Aussage bedarf es zudem weiterer Studien. Für Zöliakiepatientinnen und -patienten ist und bleibt sie die sicherste und einzige Therapieform. Dennoch können auch bei dieser Personengruppe unerwünschte Begleitfolgen auftreten. Um solche zu vermeiden, sollten der Ernährungsstatus sowie Ernährungsgewohnheiten von Zöliakiepatientinnen und -patienten zum Zeitpunkt der Diagnose als auch bei fortlaufender Therapie von Diätologinnen und Diätologen erhoben werden. In weiterer Folge kann es erforderlich sein, Zöliakiebetreffende über eine ausgewogene glutenfreie Ernährung zu informieren, um so Diätfehlern und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Quellen:

[1] ÖGE. 2018. Abgerufen am 30. April 2018 von <https://www.oege.at/index.php/bildung-information/ernaehrung-von-a-z/1793-zoeliakie>

[2] Felber J, et al. 2014. "Ergebnisse einer S2k-Konsensuskonferenz der DGVS gemeinsam mit der DZG zur Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität", Zeitschrift für Gastroenterologie, Vol. 52 No. 7, pp. 711–743.

[3] Topper A. 2014. mintel. Abgerufen am 1. Mai 2018 von <http://www.mintel.com/blog/food-market-news/gluten-free-consumption-trends>

[4] Pember S.E. und Rush S.E. 2016. "Motivation for Gluten-Free Diet Adherence among Adults with and without a Clinically Diagnosed Gluten-Related Illness", CJHP, Vol. 14, pp. 68–73.