

Brennpunkt Gluten
Relevanz der Leitlinie und Hinweise für die Beratungspraxis

Expertenrunde
VDD Kongress - Wolfsburg 08.05.2015

Ute Körner
Dipl.oec.troph.

Ernährungstherapie und -beratung
Schwerpunkt Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten

Büro in 53332 Bornheim
Praxis: Köln, Lindenthalgürtel 36

www.koerner-allergien-ernaehrung.de




S2k-Leitlinie Zöliakie 04/2014
Therapie:

- **Ziel der glutenfreien Diät (GFD):**
 - Besserung oder Verschwinden der Beschwerden/Komplikationen
 - < 20 ppm Gluten/Lebensmitteln
 - < 10 mg Gluten/Tag
- **Glutenfreier Hafer erlaubt**
- **Laktosearme Ernährung wenn nötig**
- **Adäquate Nährstoffzufuhr**
- **Begleitung durch Ernährungsfachkraft**

Praktische Umsetzung?





3-Stufen-Beratung:

1. **Anamnese- und Informationsgespräch**
 - Idealerweise 1-2 Tage, spätestens 1 Woche nach Diagnosestellung
2. **Tipps und Motivation zum Selbstmanagement**
 - Etwa ein bis zwei Wochen nach dem Erstgespräch
3. **Tipps für die eigene Küche und für das Außer-Haus-Essen**
 - Etwa zwei bis vier Wochen nach dem 2. Beratungsgespräch

Begleitend:
Ernährungs- und Symptomtagebuch

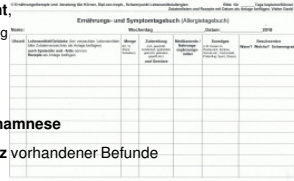

siehe auch: Dr Schär Institute
Online-Schulung Glutenfreie Ernährung

Quelle: Körner U., Schareina A.: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten in Diagnostik, Therapie und Beratung. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2010: 204

Vorteile des Ernährungs- und Symptomtagebuches

- wichtiges **diagnostisches Instrument**,
 - zeitlicher und kausaler Zusammenhang zwischen verzehrten Nahrungsmitteln /Kofaktoren und den Beschwerden ?
 - CAVE: Erstdiagnose Zöliakie
- objektive Kontrolle der mündlichen **Anamnese**
- Überprüfung der **klinischen Relevanz** vorhandener Befunde (z.B. Weizenallergie)
- Orientierung über die **Ernährungsgewohnheiten/vorlieben** des Patienten → ideal: vor und während der GFD
- Überprüfung der **Compliance** des Patienten
 - Kontrolle der GFD → Diätfehler, versteckte Glutenmengen, Kontaminationen
 - weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Obstipation?
 - **ausreichende Glutenmenge** bei Glutenbelastung?

Allergenkennzeichnung
seit 13.12.2014 auch für unverpackte Ware!
Vorläufige LM-Informations-Ergänzungs-VO der EU-VO 1169/2011*

- **Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse**
Differenzierte Kennzeichnung der einzelnen Getreidesorten!


„Allergene“ Zutaten und deren Erzeugnisse:

- Krebstiere und Weichtiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Lupine
- Milch (einschließlich Lactose)
- Schalenfrüchte (Nüsse)
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen

Keine „Allergen“-Kennzeichnung:
Erbsen, Petersilie, Apfel etc

Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mind. 10 mg/kg

EU-Richtlinien (1) 2003/89/EG, (2) 2006/142/EG, (3) 2007/68/EG und (4) 2011/1169/EG *BMEL 28.11.2014




© Ute Körner

FODMAP-arme Diät - Theorie und Praxis
(fermentable oligo-, di-, and mono-saccharides and polyols)

- **Theorie:**
 - Eliminationsphase Diätdauer 6 bis 8 Wochen, Testphase: nur 1 LM/Tag [Gibson PR, Shepherd SJ et al. 2010]
 - Studien belegen Wirksamkeit bei einem Teil der RDS-Patienten
Übersicht in: [Hebestreit, Bischoff: Akt Ern.med 2015; 40]
- **Praxis:**
 - Individuelle Unverträglichkeiten werden nicht berücksichtigt
 - Einseitige Ernährung! → Nicht alle Ballaststoffe wirken blähend.
 - Störung der intestinalen Mikrobiota!! → Darmpermeabilität ↑ [Staudacher et al J Nutr 2012 Körner, Groeneveld DSI-Forum 2015]
 - Risiko Somatisierungsstörung / Essstörung!!!

Empfehlungen:

- **Individuelle Unverträglichkeiten ermitteln**
→ Anamnese /E-S-Tagebuch, H2-Atemtest
- auf Basis der leichten Vollkost, gut verträgliche Ballaststoffe
- Einsatz von Probiotika



© Körner und Schareina 2015

Ausblick Expert Meeting Salerno
06.-07.10.2014



- Grundlagen gelegt für künftige Studien
 - Gluten Ursache der NCGS?
- Diagnoseprotokoll
 - für Studien → DBPCFC
 - Riegel mit definiertem Gluten- und ATI-Gehalt (ohne FODMAPs)
 - für Patienten mit persistierenden intestinalen und/oder extraintestinalen Symptomen und Symptomverschlechterung unter glutenreicher Ernährung
 - Voraussetzung: Ausschluss Zöliakie und Weizenallergie durch Antikörperbestimmung unter glutenhaltiger Ernährung
 - **Ableitung von Empfehlungen für die Praxis:**
 - E-S-Tagebuch vor und während GFD und Glutenbelastung
 - Ziel: individuelle und ausgewogene „Diät“

 **Ute Körner**
Dipl. oec. troph.

© Ute Körner

Buchempfehlung:

- **Grundlagen und Abgrenzung**
- **bewährte Diagnoseverfahren**
- **alle wichtigen Informationen zur Therapie**
- **die wichtigsten Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten in der Praxis**

aus der langjährigen Zusammenarbeit zwischen Ärztin und Ernährungsfachkraft.

Noch erhältlich unter:
www.thieme.de/shop



Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten
in Diagnostik, Therapie und Beratung
Ute Körner
Astrid Schareina
Haug

1. Aufl. Stuttgart 2010 ISBN 978-3-8304-7388-6

 **Ute Körner**
Dipl. oec. troph.

10. DEUTSCHER ALLERGIE KONGRESS

1.–3. Oktober 2015 – Köln
Congress-Centrum Ost Koelnmesse

Gemeinsam gegen Allergien – für mehr Toleranz



