

IN DIESEM HEFT:

**GESUNDHEITSSPORT WÄHREND
DER CORONAZEIT**

Seite 6

**HERZSPORT ONLINE –
GEHT DAS?**

Seite 8

**DIAGNOSE PAVK –
EINE VERKANNTGE GEFAHR!**

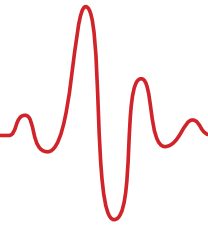
Seite 10

GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

SEITE 3

**Neue Herz InForm-Herzgruppen
am Rothenbaum**

Seite 7



Fotos: pixabay

GLUTENFREIE ERNÄHRUNG – Nur eine Modeerscheinung oder tatsächlich sinnvoll?

Glutenfrei, lactosefrei, histaminarm, uvm. – das sind heutzutage angesagte Werbeslogans auf vielen Lebensmitteln. Es gehört mittlerweile fast zum guten Ton, irgendetwas nicht zu vertragen bzw. gezielt darauf zu verzichten. Doch sind es nur Allüren oder ist es ggf. sogar gesundheitsfördernd z.B. Gluten in der Ernährung zu reduzieren?

Die echte Intoleranz gegenüber Gluten wird als Zöliakie bezeichnet. Dies ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, deren Auslöser das Getreideeiweiß Gluten ist. Synonyme für die Zöliakie sind auch „Glutensensitive Enteropathie“ oder „einheimische Sprue“. Die Glutenintoleranz gehört zu den allergischen, nicht – IgE – vermittelten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und geht auf eine komplexe Störung des Immunsystems zurück. Eine

spezifische genetische Prägung spielt ebenfalls eine Rolle bei der Krankheitsentstehung. Die Zöliakie zählt zu den Autoimmunerkrankungen, wird jedoch speziell durch die Intoleranz zu Gluten ausgelöst und ist somit die einzige Autoimmunerkrankung, die sich durch Weglassen eines einzigen Auslösers heilen lässt.

Etwa jeder 500. Deutsche ist davon betroffen. In anderen Ländern, wie zum



Beispiel Japan, China oder auch in Afrika, tritt die Erkrankung deutlich geringer auf. Frauen sind etwa 2-3 mal häufiger betroffen als Männer. Früher starben circa 60 % der Patienten mit Zöliakie daran. Heute ist dies aber zum Glück nicht mehr der Fall. Die Erkrankung kann sich prinzipiell in jedem Lebensalter manifestieren. Typischerweise wird eine Zöliakie bereits im Kindesalter, aufgrund von Magen-Darm-Beschwerden und einer Gedeihstörung, erkannt. Die Krankheit kann aber auch im fortgeschrittenen Erwachsenenalter erstmals in Erscheinung treten. Nach neuesten Untersuchungen zufolge erfolgen sogar 20 % der Erstdiagnosen nach dem 60. Lebensjahr. Eine echte Zöliakie verwächst sich nicht, sondern ist eine lebenslang bestehende Erkrankung. Aber ein Großteil der Erkrankten hat keinerlei Symptome.



Symptome einer Zöliakie:

Bei der Glutenintoleranz handelt es sich um ein sehr gemischtes, quasi chamäleonartiges Erscheinungsbild, d.h. die Beschwerden können sehr mannigfaltig sein und auch nur phasenweise auftreten, was das Erkennen der Erkrankung erschwert.

Zu den Symptomen zählen:

- Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Blähungen, Verstopfung
- Als Kind Untergewicht bzw. allgemeine Gedeihstörung
- Abgeschlagenheit, Müdigkeit
- Muskelkrämpfe
- Migräne
- Verminderte Knochendichte, Osteoporose
- Gelenkschmerzen
- Vitamin- und Mineralstoffmangel (v.a. Eisenmangel)
- Blutarmut
- Unfruchtbarkeit/ erhöhte Anzahl an Schwangerschaftsabbrüchen

Diagnostik:

Neben der Anamnese und der körperlichen Untersuchung, hilft ein Ernährungs- und Symptom-Protokoll. Zur weiteren Diagnostik eignen sich eine Antikörper-Testung im Blut (mit Nachweis positiver Gewebstransglutaminase-Antikörper) sowie der histologische Nachweis von bei einer Darmspiegelung gewonnenen, typisch veränderten, Darmschleimhaut-Proben. Nur eine Kombination beider Untersuchungen führt zu einem sicheren Ergebnis.

Allerdings ist die Diagnostik erschwert, wenn bereits auf Gluten verzichtet wird. Der probeweise Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel mit nachfolgender Verbesserung der Beschwerden sowie Absinken des Antikörper-Wertes und Verbesserung der Darmschleimhautproben ist ebenfalls ein weiteres Kriterium bei der Diagnostik.

Therapie:

Die einzige Therapie bei nachgewiesener Zöliakie ist der strenge Verzicht auf Gluten. Eine unbehandelte Zöliakie ist



Foto: pixabay

neben der Einschränkung der Lebensqualität aufgrund o.g. Symptome auch mit Vitamin- und Mineralstoffmangel sowie mit einem erhöhten Risiko für Krebs (v.a. Lymphknotenkrebs) assoziiert.

Gluten ist ein Klebe-Eiweiß und befindet sich in großen Mengen primär in den modernen Weizensorten. Gluten wird von der Lebensmittelindustrie sehr gern und vielfältig eingesetzt, weil es wasserbindend, emulgierend und gelierend wirkt und auch als Stabilisator und Träger für Aroma- und Farbstoffe eingesetzt wird. Mit steigendem Glutengehalt verbessern sich die Backeigenschaften sowie die fluffige und voluminöse Konsistenz. Das Klebeeweiß Gluten ist aus diesem Grund in unserer heutigen Standardernährung, bestehend aus Fertiggerichten und Backwaren, allgegenwärtig.

Typische glutenhaltige Getreidesorten sind: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer und Einkorn. Nicht nur das Mehl daraus, sondern auch Graupen, Gries oder Schrot enthalten Gluten.

Typische glutenhaltige Lebensmittel sind: Brot, Brötchen, Müsli, Kekse, Kuchen, Knabbergebäck, Panade von Fleisch und Fisch, Nudeln und Pizza.

Durch Verunreinigung bei der Verarbeitung können aber auch ursprünglich glutenfreie Lebensmittel potentiell Gluten enthalten, wie z.B. Hafer, Reis, Quinoa und Amaranth.

Lebensmittel mit versteckten Glutensatz sind: Saucen, Ketchup, Tütensuppen, alle Arten von Fertiggerichten, Sojasauce, Süßwaren, Röstzwiebeln, Bier und Kaffee-Surrogate wie Caro-Kaffee®.

Als „glutenfrei“ gekennzeichnete Produkte dürfen maximal 20mg pro Kilogramm Gluten enthalten. Meist handelt es sich hierbei um hoch verarbeitete Lebensmittel, die ebenfalls problematisch für die allgemeine Gesundheit sind. Daher ist es besser von Haus aus glutenfreie, natürliche Lebensmittel zu bevorzugen.

Aber nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch in Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln kann Stärke als glutenhaltiger Hilfsstoff enthalten sein. Auch hier müssen Betroffene also auf der Hut sein.

Zu unterscheiden von der gerade beschriebenen Glutenintoleranz ist die mildere Form der Glutensensitivität, auch als Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität bezeichnet. Dabei ist nicht nur Gluten allein der Übeltäter. Auch andere im Weizen und in anderen Getreidearten enthaltene Stoffe (wie Amylase-Trypsin-Inhibitoren, Weizenkeim-Agglutinin, Fructane, etc.) können gesundheitsschädliche Wirkungen haben. Sie können zu Entzündungen führen, unsere Darmflora stören sowie die Darmbarriere durchlässig machen im Sinne eines sogenannten "Leaky gut" (durchlässiger Darm). Somit sind sie u.a. mit einer Reihe von Verdauungsstörungen bis hin zum Reizdarm assoziiert.

Der Anteil an Gluten und besagter anderer Stoffe in unserer heutigen Ernährung hat sich in den letzten Jahren drastisch erhöht. Somit kann auch für die „normal-gesunden“ Menschen ein „zu viel“ an Gluten und der anderen genannten ungünstigen Stoffe in Weizen und Co. negative Auswirkung auf die Gesundheit haben.

Daher meine Empfehlung für Sie: Versuchen Sie, in Zukunft Ihren Gluten- und

Weizenkonsum herunter zu schrauben. Ersetzen Sie Brot und Brötchen sowie Fertiggerichte durch eine naturbelassene Ernährung, bestehend aus primär Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch, Milchprodukten sowie Nüssen und Saaten. Kochen Sie selbst, denn dann wissen Sie genau, was drin ist.

Wenn ich meinen Patienten diesen Ratsschlag gebe, höre ich häufig: "Wenn ich kein Brot essen darf, weiß ich nicht mehr, was ich noch Essen soll!" Es gibt auch ohne Gluten bzw. Weizen tolle Brotalternativen aus Nüssen und Saaten. Wer es hier einfach haben will, kann sich in Bio-Supermärkten und Reformhäusern nach glutenfreien Fertigbackmischungen umschauen. Außerdem reduzieren traditionelle Zubereitungsverfahren wie Fermentation oder Versäuerung wie bei einem echten Sauerteigbrot den Glutengehalt. Mandelmehl oder Kokosmehl sind hervorragende Alternativen zu Weizenmehl und ideal zum Backen geeignet. Aber auch Maniokmehl, Goldleinmehl,

Einfache Kürbisspalten mit Feta

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben
- 100 g Feta-Käse

Zubereitung

- Kürbis abwaschen, halbieren, Kerne entfernen und in ca. 2-3 cm große Spalten schneiden
- Kürbisspalten mit Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen
- Bei 160° C (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen
- Feta klein schneiden und kurz vor dem Servieren auf den Kürbisspalten verteilen

Lupinenmehl, Kichererbsenmehl, Reis-
mehl und Teffmehl sind gute Varianten.

Probieren Sie es aus!

DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin, Sportmedizin und orthomolekularer Medizin

Schokokuchen mit Birnen und Pekannüssen

Zutaten:

für 1 Kastenform (24 cm, 12 Stücke)

- 180 g weiche Butter
- 50 g Birkenzucker
- Mark einer Vanilleschote
- 6 Eier
- 150 g helles Mandelmehl
- ½ Pck. Backpulver
- 2 EL Sahne oder Milch
- 60 g Kakaopulver
- 60 g grob gehackte Pecannusskerne
- 1 große Birne

außerdem Mandelmehl zum Arbeiten/Ausrollen

Zubereitung

- Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und die Kastenform mit Backpapier auslegen
- In einer Schüssel die weiche Butter mit Birkenzucker und Vanille mit einem Handrührgerät schaumig aufschlagen, die Eier einzeln dazugeben und gründlich unterrühren, Mandelmehl und Backpulver hinzufügen, die Sahne oder Milch dazu gießen und den Kakao dazu geben
- Alles gut verrühren und die 50 g Pecannüsse unterheben
- Die Birne schälen, achteln und entkernen
- Teig in Form gießen und glatt streichen
- Die Birnenstücke nebeneinander auf den Teig setzen, dabei leicht in den Teig drücken
- Den Kuchen mit den restlichen Pecannüssen bestreuen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen

Einfacher Flammkuchen oder Pizzateig ohne Mehl

Zutaten:

- für 1 Flammkuchen (8 Stücke)
- 2 Eier
 - 100 g geriebener Käse
 - 150 g Quark

Zubereitung

- Backofen auf 160° vorheizen
- Ein Blech mit Backpapier auslegen
- Alle Zutaten miteinander verrühren
- Die Masse auf ein Backblech geben und zu einem Oval streichen
- Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 min backen bis der Rand leicht gebräunt ist
- Den Boden aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und nach Lust und Laune belegen, dann den Flammkuchen für 10-15 min fertig backen

Variante zum Belegen:

- Lauch und Speck mit Creme fraiche
- Birne-Gorgonzola- Thymian mit Schmand
- Spinat/Feta
- Pesto/Tomate/ Mozzarella

Brot

Zutaten: für 1 große Kastenform:

- 270 g Sonnenblumenkerne
- 180 g Leinsamen, geschrotet
- 130 g Haselnüsse oder Mandeln
- 290 g geschrotete Haferflocken oder Haferkleie
- 4 EL Chiasamen
- 8 EL Flohsamenschalen
- 2 TL Meersalz - bei Bedarf Brotgewürz
- 7-8 EL flüssiges (geschmolzenes) Kokosöl
- 500 ml Wasser

Zubereitung

- Alle trockenen Zutaten mischen
- Wasser und Kokosöl vermischen und zu den trockenen Zutaten geben, gut vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben
- Für min. 2 Stunden oder auch über Nacht stehen lassen
- Backofen auf 160°C vorheizen. Für 45 min backen, dann das Brot auf ein Blech stürzen und für 30-40min weiterbacken
- Das Brot ist fertig, wenn es beim Draufklopfen hohl klingt
- Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen
- Hält ca. 5-7 Tage und lässt sich aufgeschnitten super einfrieren und wieder auftoasten.