



FODMAP-arm versus glutenfrei

Eine FODMAP-arme Ernährung und eine glutenfreie Ernährung überschneiden sich im Meiden bzw. Reduzieren von Weizen, Roggen und Gerste.



FODMAP-arme Ernährung	Glutenfreie Ernährung
<ul style="list-style-type: none"> • FODMAP sind Kohlenhydrate • sind in vielen Nahrungsmittelgruppen enthalten (z.B. Apfel, Zwiebel, Weizen) • Vor allem bei funktionellen Darmerkrankungen und Reizdarmsyndrom • Strenge Phase zeitlich begrenzt • Reduzieren/meiden bis zur individuellen Toleranz 	<ul style="list-style-type: none"> • Gluten ist ein Protein • kommt in gewissen Getreiden vor: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer • Bei Zöliakie • Lebenslang nötig • Striktes Meiden von Gluten inkl. Spuren von Gluten nötig

Zöliakie/Sprue



Vor Start einer FODMAP-armen Ernährung ist es wichtig, dass eine Zöliakie ausgeschlossen wird, da diese Krankheit ähnliche Beschwerden verursachen kann.

Weil bei einer FODMAP-arme Ernährung weitgehend auf Weizen verzichtet wird, enthält sie weniger Gluten als eine durchschnittliche Ernährung. Dadurch wird eine korrekte Diagnose einer Zöliakie verun-möglicht.

So wird eine Zöliakie gesucht:

- Blutuntersuchung: Zöliakie-Antikörper und Gesamt-Ig-A messen
- Gastroskopie: Während einer Magenspiegelung werden Proben aus dem Dünndarm entnommen und ins Labor zur Auswertung geschickt.

Diese Untersuchungen sind aber nur zuverlässig, wenn in den Wochen davor genügend Gluten (z.B. in Form von Weizen) gegessen wird. Für eine korrekte Diagnose sollte gemäss einer aktuellen Leitlinie* mindestens 6 Wochen mindestens eine Mahlzeit pro Tag glutenhaltig sein.

* NICE 2009 und British Dietetic Association evidence-based guidelines for the dietary management of irritable bowel syndrome in adults; first-line general considerations; 2012 Journal of Human Nutrition and Dietetics 2012 The British Dietetic Association

Glutenbelastung („Gluten-Challenge“)

Damit eine Zöliakie korrekt diagnostiziert werden kann ist es nötig, dass die Betroffenen genügend Gluten zu sich nehmen. Ansonsten könnten die Resultate (Antikörper, Biopsie) falsch negativ sein.

Deshalb ist es sehr wichtig, vor Start einer FODMAP-armen Ernährung eine mögliche Zöliakie auszuschliessen. Eine FODMAP-arme Ernährung ist zwar nicht glutenfrei, durch das Meiden bzw. Reduzieren von Weizen fällt aber eine wichtige Glutenquelle weg. FODMAP-arm heisst also glutenarm.

Wer schon glutenfrei isst oder eine FODMAP-arme Ernährung macht, kommt nicht auf eine genügende Menge Gluten für eine korrekte Zöliakie-Diagnose.

Unter Umständen hilft ein Gentest weiter. Dieser ist nicht von der Ernährung abhängig und zeigt bei ca. 75 % der Bevölkerung auf, dass sie gar keine Zöliakie entwickeln können.

Ohne Gentest (oder mit einem positiven Resultat), ist es nötig, eine sogenannte Glutenbelastung oder „Gluten-Challenge“ durchzuführen.

Eine klassische Challenge besteht aus einer **zwölfwöchigen Phase**, in der mindestens 4 Scheiben (Wie-zen-) Brot für Erwachsene konsumiert werden muss. Dies ergibt eine ungefähre Glutenmenge von 6 g pro Tag. (Kinder: 2 Scheiben Brot/Tag = 3 g Gluten).

NICE 2009 und British Dietetic Association (IBS-Guidelines 2012) empfehlen, dass **mindestens 6 Wochen mindestens eine Mahlzeit pro Tag glutenhaltig sein soll**. Die S2k-Leitlinie Zöliakie 2014 empfiehlt **frühestens nach 4 Wochen Glutenbelastung die Antikörper zu bestimmen**. Falls sich auch nach 12 Wochen keinen Antikörperanstieg ergibt, kann eine Zöliakie ausgeschlossen werden.

Eine Studie zeigt, dass eventuell auch kleinere Mengen und eine kürzere Dauer reichen. **Es empfiehlt sich jedoch, sicher genügend Gluten zuzuführen, damit später nicht wieder Zweifel auftauchen.**



Wer aus irgendeinem Grund nicht wieder Weizen-Brot/-Teigwaren essen möchte, kann die Challenge auch mit Glutenpulver oder Seitan machen. Seitan ist eine vegetarische Eiweissquelle, welche aus ca. 75 % Weizen-eiweiss/Gluten besteht.

Glutenpulver und Seitan sind glutenhaltig, aber FODMAP-arm. So kann manchmal direkt erlebt werden, ob die Beschwerden von den Getreide-eiweissen (Guten) oder von den Kohlenhydraten (Fruktane = FODMAP) kommen. Eine korrekte Diagnose (mit Antikörper und evtl. Biopsien) ist allerdings auch dann sehr wichtig.

(Eine Zunahme der) Beschwerden bei einer Gluten-Challenge reicht in keinem Fall für eine Diagnose Zöliakie!