

Lässt sich die Spreu vom Weizen trennen? Mögliche Auslöser der Nicht-Zöliakie Glutensensitivität

Céline Matter, Lina Martin
Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB13

Einleitung

Die Nicht-Zöliakie Glutensensitivität (NCGS) ist ein gluten- oder weizenabhängiges Krankheitsbild, bei welchem unter Ausschluss einer Zöliakie und Weizenallergie (WA) gastrointestinale sowie extraintestinale Symptome auftreten [1]. Die NCGS weist Überschneidungen mit der Zöliakie, der WA und dem Reizdarmsyndrom (engl. irritable bowel syndrome, IBS) auf, weshalb sie sich in ihrem klinischen Erscheinungsbild nur schwer abgrenzen lässt [2]. Aktuell wird kontrovers diskutiert, ob neben dem Gluten andere Bestandteile des Weizens als Auslöser der NCGS in Frage kommen [3].

Für Ernährungsberater/-innen ist es wichtig, den aktuellen Stand der Wissenschaft zu kennen, um Patienten/-innen bestmöglich beraten zu können.

Fragestellung

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit wurde folgende Forschungsfrage untersucht:

Für welchen der drei möglichen Auslöser (Gluten, Amylase-Trypsin Inhibitoren (ATI), FODMAP) der Nicht-Zöliakie Glutensensitivität ist die beste Evidenz vorhanden?

Methodik

Eine systematische Literaturrecherche wurde vom 25. April bis 28. Mai 2016 auf den elektronischen Datenbanken Pubmed, Cochrane, Scopus und Embase durchgeführt. Weiter erfolgte eine Handsuche und eine Autorenanfrage. Eingeschlossen wurden beim Gluten randomisierte, doppelblinde und placebokontrollierte (DBPC) Studien. Aufgrund der geringen Studienanzahl bei den ATI und FODMAP wurden alle Studiendesigns berücksichtigt. Die Studien wurden in Evidenzklassen eingeteilt und deren Validität beurteilt.

Ergebnisse

Es wurden sieben randomisierte DBPC Studien zum Gluten und eine experimentelle Studie zu den ATI eingeschlossen. Zu den FODMAP als Auslöser konnte keine Studie gefunden werden.

Die Mehrzahl der Studien konnten einen positiven Effekt der glutenfreien Ernährung auf das Wohlbefinden feststellen, sowie einen Symptomrückfall unter Glutenprovokation. Jedoch gab es teilweise beträchtliche Nocebo-Reaktionen.

Diskussion

Die Ergebnisse sollten unter Vorbehalt betrachtet werden, da die meisten Studien mit IBS-Patienten durchgeführt wurden, was die Beurteilung, ob die NCGS unabhängig vom IBS existiert, erschwert. Auch die Abgrenzung zur Zöliakie und zur WA erfolgte nicht konsequent. Weiter wurde die Ernährung der Probanden in keiner der Studien genauer untersucht, sodass die Verbesserung der Symptome möglicherweise nicht der Reduktion von Gluten/Weizen zuzuschreiben ist, sondern der generellen Umstellung der Ernährungsweise. Zudem können die ATI als Trigger nicht ausgeschlossen werden, da diese durch die strukturelle Verknüpfung mit dem Gluten zwangsweise mitkonsumiert werden. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und der Einfluss der FODMAP wurden in den Studien selten berücksichtigt und sollten abgeklärt werden, da 50% der NCGS Patienten ein IBS oder andere Nahrungsmittelintoleranzen haben [4].

Schlussfolgerung

Für das Gluten ist die beste Evidenz als Auslöser der NCGS vorhanden, da bereits randomisierte DBPC Studien vorliegen. Als eindeutiger Auslöser kann es jedoch nicht identifiziert werden, da viele Unklarheiten zum Krankheitsbild existieren und die Qualität der Studien durch zahlreiche Einflussfaktoren vermindert wird. Auch ein Nocebo-Effekt oder andere Unverträglichkeiten könnten als Auslöser in Frage kommen. Im Praxisalltag ist der Ausschluss von Differentialdiagnosen wichtig und eine Glutenrestriktion sollte ohne medizinische Notwendigkeit nicht erfolgen.

Zukünftig bedarf es randomisierter DBPC Studien mit vergleichbaren Einschlusskriterien und Rahmenbedingungen, welche die normale Ernährung der Probanden berücksichtigen und weitere Unverträglichkeiten ausschliessen.

Literaturverzeichnis

[1] Sapone, A., Bai, J. C., Ciacci, C., Dolinsek, J., Green, P. H., Hadjivassiliou, M., ... Ullrich, R. (2012). Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification. *BMC medicine*, 10(1), 1-12. DOI: 10.1186/1741-7015-10-13.

[2] Fasano, A. & Flaherty, S. (2015). *Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie*. Südwest Verlag: München.

[3] Barmeyer, C., Ullrich, R. (2015). Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität. *Der Gastroenterologe*, 10(6), 498-502. DOI: 10.1007/s11377-015-0017-9.

[4] Volta, U., Bardella, M. T., Calabrò, A., Troncone, R., & Corazza, G. R. (2014). An Italian prospective multicenter survey on patients suspected of having non-celiac gluten sensitivity. *BMC medicine*, 12(1), 85. DOI: 10.1186/1741-7015-12-85.

Bildquelle: <http://6iee.com/743160.html> abgerufen am 22.08.2016