

Wenn ein Brötchen zur Gefahr wird

Seit einiger Zeit schwirrt das Schlagwort „glutenfrei“ durch die Medien, das sich anschickt, zum neuen Inbegriff gesunder Ernährung zu werden. Dabei ist dieses Klebereiweiß als natürlicher Bestandteil vieler Getreidesorten für die meisten Menschen kein Problem. Wer jedoch unter der Krankheit Zöliakie leidet, für den kann Gluten gefährlich werden. Zu den Betroffenen gehört der 13-jährige Jannik aus Eckernförde.

Eckernförde Es begann mit einem Magen-Darm-Virus, das im Kindergarten grassierte. Doch während sich seine Spielkameraden bald davon erholten, besserte sich der Zustand des damals 4-jährigen Jannik nicht. Seine Mutter Anke Bruhn ging mit ihm zu verschiedenen Ärzten, helfen konnten sie nicht. Erst ein Artikel über Bauchschmerzen bei Kindern und die möglichen Ursachen brachte die Eckernförderin auf die Spur. „Ich ha-

be dann seine Ärztin gezielt nach einem Zöliakie-Test gefragt“, erinnert sie sich. Die Ärztin war erst skeptisch, doch das Ergebnis des Bluttests fiel positiv aus. Letzte Gewissheit brachte eine Dünndarmbiopsie: Jannik hat Zöliakie, eine genetisch bedingte Autoimmunerkrankung. Das Virus hatte lediglich die Symptome verstärkt.

„Wir mussten von heute auf morgen seine Ernährung umstellen“, sagt Anke Bruhn. Es

galt, Gluten komplett zu vermeiden. Das Klebereiweiß, das in Weizen, Roggen, Gerste und vielen anderen Getreidesorten enthalten ist, verursacht bei Betroffenen eine Schädigung der Darmschleimhaut. Schmerzen, Durchfälle und Nährstoffmangel sind nur einige Folgen. Bei konsequenter glutenfreier Ernährung erholt sich der Körper wieder.

Das bedeutete nun für Jannik: kein Brötchen vom Bäcker mehr, keine Pasta und Pizza beim Italiener um die Ecke, kein „normaler“ Kuchen beim Kindergeburtstag und auch keine Wurst auf die Hand beim Schlachter – Gluten ist oft Trägerstoff für Gewürze und Aromastoffe.

Verstecktes Gluten

Die Suche nach Alternativen begann. Doch wo heute Supermärkte und Discounter ganze Regale mit glutenfreien Produkten füllen und das Internet aufs Stichwort Rat und Hilfe in Hülle und Fülle bietet, war vor gut neun Jahren noch nicht viel zu finden.

„Ich habe die Hersteller von Wurstwaren, Süßigkeiten, Brotaufstrichen, Soßen und so weiter angeschrieben mit der Bitte um Zusendung der Zutatenlisten für die Produkte, die Jannik gern gegessen hatte“, erzählt Anke Bruhn. Die Produzenten kamen ihrer Bitte nach, und so wurde nur noch mit der „glutenfreien“ Liste eingekauft.



Erdbeeren gehen immer: Bei frischem Obst kann Jannik einfach zulangem, ohne dass er und seine Mutter Anke Bruhn sich Gedanken machen müssen. Fotos: Sieland

Und: Selberbacken war angesagt, mit glutenfreiem – und deutlich teurerem – Mehl aus dem Reformhaus. Beim Geburtstagskuchen ging das noch, Brotbacken brachte jedoch keine befriedigenden Erfolge. „Ich habe dann einen Eckernförder Bäcker gefunden, der auf Bestellung glutenfreies Brot hergestellt hat.“ Heute ist das aufgrund strengerer Bestimmungen nicht mehr möglich, allerdings hat diese Bäckerei nun glutenfreie Backwaren eines Spezialisten im Sortiment (Info: stadtbaeckerei-makoben@versant.de).

Seit seine Ernährung umgestellt wurde, ist Jannik beschwerdefrei. Seine chronische Krankheit, die ihn ein Leben lang begleiten wird, sieht man ihm nicht an. Einmal im Jahr muss er zur Routineuntersuchung, die Ergebnisse sind bislang immer unauffällig. Dass man nicht zu sorglos werden darf, zeigt ein Zwischenfall vor einiger Zeit: Versehen gab es normale, glutenhaltige Nudeln zum Essen. „Ich hatte gleich danach Bauchschmerzen“, erinnert sich Jannik.

Restaurantsuche per App

Das Thema beeinflusst viele Lebensbereiche – von der

Schule (Mensa-Essen, Verpflegung auf Klassenfahrten) bis hin zum Familienurlaub. Musste früher auf Reisen immer ein Extra-Karton mit geeigneten Lebensmitteln mitgenommen werden, um im Appartement selbst zu kochen, kann heute problemlos glutenfreies Essen im Hotel bestellt werden. Hilfreich ist auch die Handy-App „GlutenfreeRoads“, mit der sich zertifizierte Restaurants finden lassen – wichtig zum Beispiel für den nächsten Trip: „Wir fahren im August zur Gamescom in Köln, dafür haben wir schon mal nachgeschaut“, berichtet Jannik.

Relativ normal leben – das ist möglich mit Zöliakie. Eines ärgert Anke Bruhn jedoch immer noch: dass viele glutenfreie Alternativen viel teurer sind als „normale“ Lebensmittel und dass die Kosten komplett an den Betroffenen und ihren Familien hängen bleiben. „Sie werden nicht als außergewöhnliche Belastung vom Finanzamt akzeptiert, obwohl es sich um eine chronische Krankheit handelt, die nur durch glutenfreie Ernährung behandelt werden kann“, erklärt Anke Bruhn. Sie hatte eine entsprechende Petition über die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft unterzeichnet, die von der Politik abgelehnt wurde. (bsi)



In der Küche hat Jannik für seine glutenfreien Lebensmittel einen eigenen Schrank.