



Ohne Gluten

Spezialtrinknahrungen-- Eine glutenfreie Ernährung senkt bei Kindern mit Zöliakie das Risiko für Wachstums- und Gedeihstörungen. In schweren Fällen helfen glutenfreie Spezialtrinknahrungen, den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken.

TEXT: BEATE EBBERS

Etwa ein Prozent der Kinder in Deutschland sind von der Autoimmunkrankheit Zöliakie betroffen. Bei ihnen löst das Getreideeiweiß Gluten eine abnorme Reaktion des Immunsystems aus. Es kommt zur Antikörperbildung und zu entzündlichen Schleimhautveränderungen im Dünndarm. Nach und nach können sich die Darmzotten zurückbilden (Zottenatrophie), sodass lebensnotwendige Nährstoffe aus dem Speisebrei nicht mehr vollständig aufgenommen werden (Malabsorptionssyndrom). Nicht selten stellen sich eine sekundäre Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption ein. Denn infolge der Zottenatrophie sind häufig auch die Funktionen des milchzuckerspaltenden Enzyms Laktase und der Fruktosetransporter in der Darmschleimhaut gestört.

Grundsätzlich kann die Zöliakie in jedem Lebensalter erstmalig ausbrechen. Häufig zeigt sich die Krankheit bereits im Säuglingsalter nach Einführung getreidehaltiger Beikost. Klassische Symptome, wie Gedeihstörungen mit Gewichtsstillstand, -abnahme, Erbrechen, Fettstuhl (Steatorrhö) oder ein aufgeblähter Bauch sind nur bei 30 bis 50 Prozent der Kinder zu beobachten. Häufiger ist eine stille oder atypische Zöliakie ohne oder mit geringen, unspezifischen Symptomen (z. B. Müdigkeit). Auch bei dieser Form wird der Darm bei jedem Kontakt mit Gluten geschädigt.

Glutenfrei ernähren

Zöliakie kann nicht geheilt werden. Die Therapie besteht aus einer lebenslangen

glutenfreien Ernährung. Das Klebereiweiß ist in Weizen, Roggen, Hafer und anderen Getreidearten enthalten. Eltern müssen daraus hergestellte Breie, Zwiebäcke und andere Speisen komplett vom Speiseplan des Kindes streichen. Als sicher gelten solche aus glutenfreien Zutaten (z. B. Mais, Reis, Hirse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte), bei Fertigprodukten erkennbar am Symbol der durchgestrichenen Ähre oder der Kennzeichnung „glutenfrei“. Wird die Zöliakie von einer Laktose- oder Fruktoseunverträglichkeit begleitet, sollte die Kost zusätzlich laktose- oder fruktosearm oder -frei sein, bis sich die Darmschleimhaut regeneriert hat. In diesem Falle sind auch Mutter-, Säuglings- und Kuhmilch, Obst und Säfte und daraus hergestellte Produkte vorübergehend tabu oder sollten redu-

ziert werden. Mittlerweile haben alle Hersteller von Babynahrungen eine große Auswahl an gluten- und/oder laktosefreien Nahrungen im Programm. Wird gleich nach der Diagnose mit der glutenfreien Kost begonnen, regeneriert sich die Schleimhaut, und der gesundheitliche Zustand bessert sich. Eine Begleitung durch eine Ernährungsfachkraft ist sinnvoll.

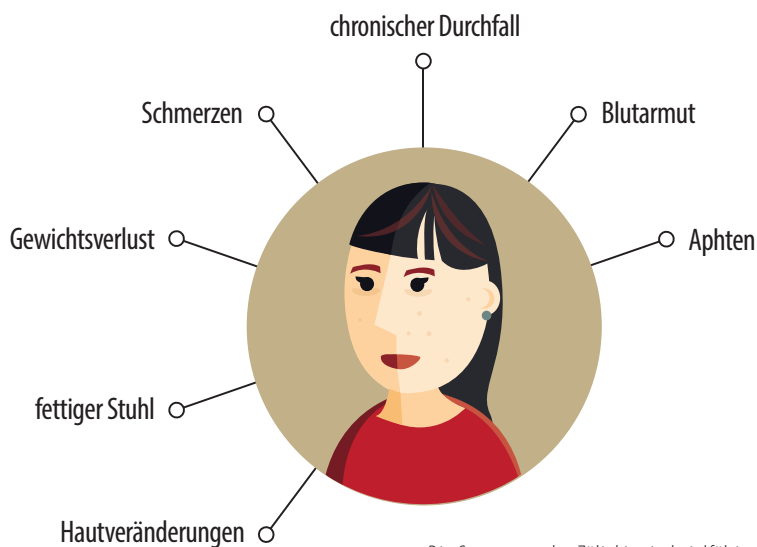
Säuglingsnahrung

Muttermilch enthält Laktose als einziges Kohlenhydrat, ist glutenfrei und perfekt an die Ernährungsbedürfnisse des Säuglings angepasst. Liegt keine sekundäre Laktoseintoleranz vor, ist sie für die meisten Kinder für die ersten Monate als alleinige Nahrung ausreichend. Anschließend kann parallel zur glutenfreien Beikost so lange weiter gestillt werden, wie Mutter und Kind dies wünschen. Kann oder will die Mutter nicht (mehr) stillen, sind industriell hergestellte Säuglingsnahrungen die einzige Alternative. Alle Säuglingsanfangs- (Pre, 1) und Folgenahrungen (2, 3) müssen laut EU-Verordnung frei von glutenhaltigen Zutaten sein. Der Zusatz von Laktose, Oligosacchariden und speziell modifizierter (prägelatinisiert o. vorgekocht) Stärke (z. B. Mais-, Kartoffelstärke) ist erlaubt. Die meisten Hersteller von in Deutschland erhältlichen Anfangsnahrungen beschränken sich jedoch auf Laktose als einziges Kohlenhydrat. Auch bei den Folgenahrungen setzen die meisten Hersteller nur Laktose, glutenfreie Stärke und/oder Oligosaccharide ein. Die Nahrungen dürfen jedoch laut Verordnung auch Fruktose oder Honig enthalten. Liegt eine Fruktosemalabsorption vor, ist das ungünstig. Hier hilft ein Blick auf das Etikett.

SPEZIALTRINKNAHRUNGEN

Geht die Zöliakie mit Gedeihstörungen, Laktoseintoleranz oder anderen Unverträglichkeiten einher, können Spezialtrinknahrungen dabei helfen, den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Es gibt derzeit jedoch keine mit einer Auslobung für die Indikation Zöliakie. Je nach Beschwerdebild müssen Eltern in diesen

Das sind typische Symptome einer Zöliakie



Die Symptome der Zöliakie sind vielfältig. Sie hängen mit den krankhaften Veränderungen der Dünndarmschleimhaut und der damit einhergehenden Malabsorption zusammen. Je nach Ausprägung kann es auch zu Entwicklungs- und Wachstumsstörungen kommen.

Fällen in Absprache mit dem Arzt auf andere vollbilanzierte glutenfreie, laktosearme oder -freie Spezialtrinknahrungen zurückgreifen. Diese enthalten in der Regel noch weitere Bestandteile, die im Folgenden kurz erklärt werden.

Gluten-, laktosefrei

Glutenfreie Spezialtrinknahrungen sind nicht völlig frei von Gluten. Nach einer EU-Verordnung dürfen sie wie andere als glutenfrei deklarierte Produkte bis zu 20 Milligramm Gluten pro Kilogramm Lebensmittel enthalten. Diese Menge tolerieren die meisten Erkrankten. Laktosearme Produkte enthalten weniger als 0,2 Gramm, laktosefreie weniger als 0,1 Gramm Milchzucker pro 100 Milliliter. Sie sind für Zöliakieerkrankte mit einer sekundären Laktoseintoleranz geeignet. Denn wird Laktose nicht absorbiert, gelangt sie unverdaut in den Dickdarm und löst dort einen osmotisch bedingten Einstrom von Wasser mit nachfolgenden Durchfallssymptomen aus. Eine laktosearme oder -freie Nahrung schränkt die Flüssigkeitsverschiebung ein und lindert Durchfallssymptome.

GOS, HMO

In Spezialtrinknahrungen ebenfalls häufig enthalten sind Galakto-Oligo-

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Zöliakie kann bei Säuglingen und Kleinkindern mit einem hohen Risiko für Wachstums- und Gedeihstörung einhergehen.
- ▲ Einzige Therapie ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung.
- ▲ Muttermilch, Säuglingsanfangs- und Folgenahrungen sind glutenfrei. Zusammen mit glutenfreier Beikost sichern sie die Energie- und Nährstoffversorgung.
- ▲ Bei Gedeihstörungen und sekundärer Laktoseintoleranz stehen glutenfreie Spezialnahrungen zur Verfügung.

saccharide (GOS) und Humane Milch-Oligosaccharide (HMO). Das sind Präbiotika, die Darmbakterien als Nahrung dienen. Sie fördern eine gesunde, abwehrstärkende Darmmikrobiota und wirken stuhlregulierend.

Hydrolysiertes Eiweiß

Bei starker Schädigung der Darmschleimhaut und damit einhergehenden schweren Absorptionsstörungen kann eine glutenfreie Spezialtrinknahrung auf Basis von hydrolysiertem Molkeprotein oder eine glutenfreie Oligopeptiddiät vorteilhaft sein. Diese enthalten kleinere Eiweißstücke (kurzkettige Peptide) und Aminosäuren, die leichter vom Organismus verwertet werden können.



MCT

Kinder mit einer Steatorrhö profitieren von einer Spezialtrinknahrung mit einem hohen Anteil an Fetten mit mittelkettigen Fettsäuren (middle chain triglyceride, MCT). Diese haben gegenüber

den natürlich vorkommenden Fetten mit langkettigen Fettsäuren den Vorteil, dass sie ohne Hilfe von Gallensäuren und Lipasen aufgeschlossen und verwertet werden können. *

Aus dem OTC-Sortiment*

Produkt	Eigenschaften**	empfohlene Tagesmenge**	verordnungsfähig**
Humana HN expert	<ul style="list-style-type: none"> - Spezialnahrung in Pulverform - Diätetikum zur Unterstützung des Diätmanagements bei häufigem oder langanhaltendem Durchfall - zur ausschließlichen Ernährung von Geburt an oder zur ergänzenden Ernährung nach dem 6. Mo. - glutenfrei - laktosereduziert (1,5 g/100 ml trinkf. Nahrung) - mit Zucker und Maltodextrin - mit reduziertem Fettgehalt - mit GOS 	richtet sich nach Alter und ärztlicher Empfehlung	nein
Peptamen® Drink	<ul style="list-style-type: none"> - Oligopeptid-Trinknahrung - bilanzierte Diät zum Diätmanagement bei eingeschränkter Verdauungs- und Resorptionsleistung - für Kinder ab 3 J. - normokalorisch (1,0 kcal/ml) - mit hydrolysiertem Molkeprotein - mit MCT - ballaststofffrei - glutenfrei - laktosearm (<0,2 g/100 ml) - mit Maltodextrin, Saccharose, Stärke 	1 – 3 Flaschen zur ergänzenden Ernährung	ja
Alfaré®	<ul style="list-style-type: none"> - extensiv hydrolysierte Spezialnahrung in Pulverform - Diätetikum zum Diätmanagement bei Kuhmilchallergie und/oder Malabsorption und Maldigestion und/oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten - zur ausschließlichen Ernährung von Geburt an, zur ergänzenden nach dem 12. Mo. - nur Maltodextrin und Kartoffelstärke - mit HMO - mit MCT - glutenfrei - laktosefrei 	richtet sich nach Alter und ärztlicher Empfehlung	ja

*beispielhafte Nennungen ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand Lauer-Taxe: 03.06.2022); **lt. Hersteller (Homepage: Stand 03.06.2022)