

Auf Gluten verzichten ohne diagnostizierte Zöliakie: Was sind die Beweggründe?

Eine qualitative Forschungsarbeit

Benjamin Kolb, Ricarda Piccoli

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB14



Einleitung

Gluten ist das Hauptstrukturprotein in Getreidesorten wie Weizen, Roggen oder Gerste. Wie bei Zöliakie-betroffenen können auch bei Personen ohne Zöliakie-Diagnose durch den Verzehr von Gluten gastro-intestinale Beschwerden auftreten. Trotz stagnierender Zöliakie-Prävalenz ist im Detailhandel das Angebot an glutenfreien Speziallebensmitteln rasant gewachsen [1,2]. Somit muss es weitere Gründe für eine glutenfreie Ernährung und den Kauf von Speziallebensmitteln geben. Neben einer Glutensensitivität und weiteren Krankheitsbildern muss auch der Trend, auf Gluten aus Überzeugung zu verzichten, beachtet werden. Um in der Ernährungsberatung optimal unterstützen zu können, ist mehr Wissen bezüglich der Beweggründe notwendig.

Methode

Qualitatives Forschungsdesign:

- Teilstandardisierte Leitfadeninterviews
- Rekrutierung über das Netzwerk „Facebook“
- Einschlusskriterium: sich komplett oder mehrheitlich glutenfrei zu ernähren
- Ausschlusskriterium: ärztliche Zöliakie-Diagnose
- Sieben Einzelinterviews und zwei Doppelinterviews
- Datenauswertung angelehnt an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring [3]

Ergebnisse

Unterschiedliche Hintergründe führten zum Ent-scheid sich glutenfrei zu ernähren. Das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung oder verschiedene intes-tinale sowie extraintestinale Beschwerden waren zentrale Gründe für die Umstellung (siehe Abbildung 1). Die Symptomlinderung steigerte die Lebensquali-tät und hatte damit einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden.



Abbildung 1: Unterschiedliche Symptome der Probandinnen und Probanden vor der Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung

Einschränkungen ergaben sich bei der Lebensmittel-wahl und der Ausser-Haus-Verpflegung. Eine Verän-derung des Körpergewichts war für keinen der Inter-viewteilnehmenden ein Beweggrund auf Gluten zu verzichten.

Diskussion

Eine glutenfreie Ernährung kann intestinale und extraintestinale Beschwerden lindern. Jedoch kann ein Placebo-Effekt nach der Ernährungsumstellung nicht ausgeschlossen werden [4,5]. Zwei verschie-dene Auslöser wurden identifiziert, die zum Verzicht auf Gluten und dadurch zu einem besseren Wohl-befinden führten.



Abbildung 2: Personen die sich glutenfrei ernähren, bei welchen die Symptome und der Leidens-druck zu einer Umstellung geführt haben



Abbildung 3: Personen die sich glutenfrei ernähren, bei welchen die Überzeugung, dem Körper Gutes zu tun, zu einer Umstellung geführt hat

Schlussfolgerung

Die Befragten verzichteten auf Gluten zur Symptom-linderung oder aus Überzeugung dem Körper Gutes zu tun. Für die Ernährungsberatung ist es notwendig, die individuellen Entstehungsgeschichten und das Essverhalten zu erfragen, um die Hintergründe die-ser Ernährungsform zu verstehen. Bei Personen ohne Zöliakie besteht weiterer Forschungsbedarf bezüglich der Diagnostik und der Interaktion zwischen Gluten und dem menschlichen Körper.

Literaturverzeichnis

- [1] Sapone, A., Bai, J. C., Ciacci, C., Dolinsek, J., Green, P. H. R., Hadjivassiliou, M., Fasano, A. (2012). Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification. *BMC medicine*, 10, 13. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-10-13>
- [2] Missbach, B., Schwinghackl L., Billmann A., Mystek A., Hickelsberger M., Bauer G., & König J. (2016). Glutenfreie Lebensmittel für jedermann?: Preisniveau und Ernährungsphysiologie. *Nutrition News*, 2016(1), 15–16.
- [3] Bortz, J., & Döring, N. (2009). *Forschungsmethoden und Evaluation: Für Human- und Sozialwissenschaftler* (4., überarb. Aufl., Nachdr.). Springer-Lehrbuch Bachelor, Master. Heidelberg: Springer-Medizin-Verl.
- [4] Di Sabatino, A., Volta, U., Salvatore, C., Biancheri, P., Caio, G., Giorgio, R. de, . . . Corazza, G. R. (2015). Small Amounts of Gluten in Subjects With Suspected Nonceliac Gluten Sensitivity: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial. *Clinical gastroenterology and hepatology : the official clinical practice journal of the American Gastroenterological Association*, 13(9), 1604-12.e3. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2015.01.029>
- [5] Aziz, I., Lewis, N. R., Hadjivassiliou, M., Winfield, S. N., Rugg, N., Kelsall, A., Sanders, D. S. (2014). A UK study assessing the population prevalence of self-reported gluten sensitivity and referral characteristics to secondary care. *European journal of gastroenterology & hepatology*, 26(1), 33–39. <https://doi.org/10.1097/01.meg.0000435546.87251.17>

Bildquelle: Eigenaufnahme