

GETREIDE FRISST GEHIRN

Die Rolle der erhöhten Darmdurchlässigkeit (Leaky Gut) bei chronischen Erkrankungen.

von Klaus-Dietrich Runow

Ärztlicher Leiter, IFU-Diagnostic Center, 34466 Wolfhagen,

www.umweltmedizin.org



Leaky – Gut

Nahrungsmittel – wie Getreide, Milch u.a. - stehen immer häufiger im Verdacht, entzündliche Prozesse im Darm zu verursachen, die zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmschleimhaut führen. Es kommt zu einer Verletzung bzw. Zerstörung der Darmbarriere mit der Folge eines verstärkten Einstroms unverdauter Nahrungsbestandteile, Bakterienbruchstücken und anderen Eiweißbausteinen, die im Blutkreislauf Entzündungsreaktionen und Allergien auslösen. Dieser Vorgang wird als *Leaky – Gut* bezeichnet.

Zonulin erhöht die Durchlässigkeit des Darmes

Auf dem Internationalen Symposium des „*Institute for Functional Medicine*“ im Mai 2013 in Dallas/Texas hatte ich das Glück, einen der wohl wichtigsten Vorträge mit klinischer Relevanz zu hören, der die Diagnostik und Therapie in den nächsten Jahren revolutionieren wird. Dr. Alessio Fasano wurde für seine bahnbrechenden Entdeckungen des Zonulins mit dem Linus Pauling Preis geehrt. Zonulin ist ein Eiweiß, das die Verbindungen zwischen unseren Darmzellen, den sogenannten *Tight Junctions*, reguliert. Wenn Zonulin freigesetzt wird, öffnen sich die Abstände zwischen den Darmzellen und es kommt zu einer erhöhten Durchlässigkeit. Dr. Fasano konnte zeigen, dass ein Auslöser für die Zonulinfreisetzung der Kontakt der Darmzellen zu **Gluten** ist.

Gluten – Gliadin

Bei Gluten handelt es sich um Speichereiweiße (Prolamine), die in verschiedenen Getreiden vorkommen. Ein Bestandteil des Glutens ist Gliadin, das besonders in den Getreiden der „Gras-Gruppe“ (Gattung:Triticum) nachweisbar ist: Weizen, Dinkel, Roggen, Kamut. Auch andere Produkte, von denen man es zunächst nicht erwartet, können zur Glutenbelastung beitragen: Nudeln, Sojasauce, Bier, Whiskey, Hefeextrakt, Maltodextrin, Würste, Hamburger, Ketchup, bestimmte Medikamente, Zahnpasta und Lippenstifte. Hafer und Gerste haben einen niedrigen Anteil an Gluten (es gibt auch glutenfreien Hafer). Getreidearten wie Buchweizen, Quinoa, Amarant, Hirse, Reis, Mais und Teff (Zwerghirse) sind glutenfrei.

Die Darm-Hirn-Verbindung

Bei einer erhöhten Darmdurchlässigkeit informieren die Immunzellen des Darmes sofort die assoziierten Immunzellen des Gehirns - z.B. die Gliazellen -, die ebenfalls Signalstoffe freisetzen und somit über Entzündungsreaktionen und eine Störung der Blut-Hirn-Schranke initiieren und aufrechterhalten können. Mit einer Verletzung der beiden wichtigen Barrieren unseres Körpers (Darm/Blut und Blut/Hirn) wird eine Kaskade von Abwehrreaktionen eingeleitet, um den Einstrom von Fremdproteinen zu stoppen. Es steigen Antikörper im Blutkreislauf an und es kommt zur Bildung von unlöslichen Immunkomplexen, die sich im Gehirn ablagern und dort zu chronischen Symptomen führen können, die früher nicht mit dem Darm in Verbindung gebracht worden sind. Dramatisch sind neurologische Störungen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Ataxien (Störungen der Bewegungskoordination), epileptische Anfälle und Verhaltensstörungen wie ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), Autismus und chronische Erschöpfung (CFS).

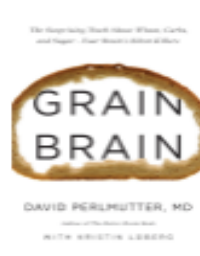
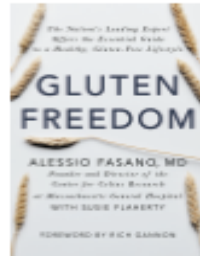
Getreideunverträglichkeit - Der „Zöliakie-Eisberg“

Oft dauert es zehn Jahre oder länger, bis eine Zöliakie bzw. eine Gluten-Sensibilität als Ursache chronischer Erkrankungen diagnostiziert wird. Wenn man bedenkt, dass Gluten dem Kollagen - ein Protein des Bindegewebes tierischer Organismen - ähnlich ist, wird verständlich, warum immunologische bzw. toxische Reaktionen gegen Gluten eine Vielzahl von Beschwerden an unterschiedlichen Organen verursachen kann. Es ist noch immer ungeklärt, wie und warum die Toleranz von Produkten mit Weizen, Roggen oder Gerste verloren geht. Umwelteinflüsse scheinen den Ausschlag dafür zu geben, dass das Immunsystem eine Unverträglichkeit entwickelt. Individuen können Gluten etliche Dekaden tolerieren, bevor die Krankheit ausbricht. Die Forscher gehen davon aus, dass ein oder mehrere Umweltfaktoren abseits des Glutens eine Rolle spielen. Besonders kommen die Antibiotikaeinnahme, eine Veränderung der Darmflora (Pilze, Parasiten), und eine Beeinträchtigung des Darmimmunsystems (niedriges IgA) in Betracht. Ein zunehmendes Problem scheint die Minderung der Aktivität der Bauchspeicheldrüse (Pankreasinsuffizienz) zu sein. Hierbei kommt es zu einer Abnahme der Produktion bzw. Aktivität der Verdauungsenzyme. Unverdaute Nahrungsbestandteile können nun in die tieferen Darmabschnitte gelangen und immunologische Reaktionen und Entzündungen hervorrufen. **Bei allen unklaren neurologischen Erkrankungen, muß an eine Glutenunverträglichkeit, Nahrungsmittelallergien und eine Störung der Darmökologie gedacht werden.**

Gluten-Speichel-Test

Zur ersten Abklärung einer Glutensensibilität eignet sich ein neuer Speicheltest, mit dem **Anti-Gliadin- Antikörper (AGA)** und **sekretorische IgA-Antikörper (sIgA)** bestimmt werden. Die Teströhrchen können bequem per Post an das Institut für Umweltmedizin (IFU) geschickt werden.

Buchempfehlungen:



Der Darm denkt mit. Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen. Klaus-Dietrich Runow, Südwestverlag München, 7.Auflage, März 2014, 14,99 € ,

Wenn Gifte auf die Nerven gehen – Wie wir Gehirn und Nervensystem durch Entgiftung schützen können, Klaus-Dietrich Runow, Südwestverlag München, 5.Auflage, Mai 2014, 14,99 €

Gluten Freedom, Alessio Fasano und Susie Flaherty, Publisher: Wiley; 1 edition (April 29, 2014) www.turnerpublishing.com

Grain Brain, David Perlmutter, Verlag: Little, Brown and Company; Auflage: 1 (17. September 2013)<deutsche Ausgabe: Dumm wie Brot, Verlag: Mosaik (24. Februar 2014)

Krebs – Eine Umweltkrankheit? Risiko – minimieren. Therapie optimieren. Klaus-Dietrich Runow Südwestverlag, München, 2013, 16,99 €

Kontakt: Klaus-Dietrich Runow, Institut für Umweltmedizin (IFU) – Diagnostic Center – Buttlarstr. 4A, D-34466 Wolfhagen - www.umweltmedizin.org Tel: 05692-997790