



WIR ELTERN

von Kindern mit Autismus

Auszug aus der 8. Ausgabe, Oktober 2000



Milch und Weizen



Schädlich für unsere Kinder?

Die Bedeutung von Gluten- und Kasein

Ein Bericht von Silvia Gottstein

Was ist Gluten und Kasein?

Gluten ist das "Klebereiweiß" im Getreide. Es verleiht insbesondere dem Weizen seine guten Backeigenschaften, aber auch in Roggen, Gerste, Dinkel und Hafer ist es in modifizierter Form enthalten.

Kasein ist der wichtigste Eiweißbestandteil der Milch. Es ist in der Milch sämtlicher Säugetiere enthalten.

Eiweiße sind zusammengesetzt aus Peptidketten, die wiederum aus verschiedenen Aminosäuren bestehen.

Die Aminosäuren sind für unseren Stoffwechsel das Rohmaterial zur Herstellung des Schilddrüsenhormons, verschiedener Neurotransmitter und anderer wichtiger Botenstoffe. Es gibt 22 verschiedene Aminosäuren in der Natur. Unser Körper ist in der Lage, einige davon selbst zu produzieren, die anderen müssen durch die Nahrung aufgenommen werden.

Wenn man durch die Nahrung Eiweiß aufnimmt, wird es durch den Verdauungsprozess in immer kleinere Teile zerlegt mit dem Ziel, am Ende



Auszug aus der **8. Ausgabe**, Oktober 2000
Seite 2

einzelne Aminosäuren zur Verfügung zu haben. Diese werden durch die Darmwand in den Blutstrom aufgenommen, wo sie als Baumaterial für die körpereigenen Peptide (zu den oben genannten Zwecken) benötigt werden.

Durch eine poröse Darmwand oder einen gestörten Verdauungsprozess (d.h. die Eiweiße können nicht vollständig aufgespalten werden) können Peptide in die Blutbahn gelangen. Dort verbinden sie sich mit den Peptiden, die der Körper als Botenstoffe selbst hergestellt hat, und stören den natürlichen Ablauf.

Überdies hat man herausgefunden, dass ein Glutenmolekül 16 Opiode enthält! Diese gelangen in der Peptidform ins Blut und natürlich auch ins Gehirn, wo sie je nach Konzentration wie Rauschgift wirken können.

Welche Störungen kann Gluten hervorrufen?

Glutenunverträglichkeit ist komplizierter als die meisten anderen Allergien. Sie kann ein breites Spektrum an Problemen verursachen. Sie kann die Haut (Ekzeme), den Darm (Zöliakie) und das Nervensystem (Autismus und Psychosen) betreffen. In letzter Zeit werden auch Krankheitsbilder wie CFS-Syndrom, Dyslexie, Hyper-aktivität u.v.m. damit in Verbindung gebracht.

Wie entsteht eine Gluten/Kasein-Unverträglichkeit?

Man geht davon aus, dass die

Glutenunverträglichkeit in den meisten Fällen vererbt ist.. Nicht immer tritt sie durch ein eindeutiges Krankheitsbild klar zutage, sie kann sich bei den verschiedenen Familienmitgliedern in sehr unterschiedlicher Form zeigen oder auch gar nicht zum Tragen kommen.

Immer mehr Ärzte und Forscher sehen unabhängig voneinander einen Zusammenhang zwischen Autismus und Impfungen. Eine latente Gluten- / Milchunverträglichkeit kann ihrer Meinung nach durch die Überforderung des Immunsystems insbesondere nach einer Mehrfachimpfung (Masern / Mumps / Röteln wird hier am häufigsten genannt) in eine gravierende Störung umgewandelt werden. Das gesamte System des Körpers gerät damit aus dem Gleichgewicht. Neben dem Verdauungstrakt und der Haut kann auch das Gehirn beeinflusst werden.

Welche Testverfahren gibt es?

Nach der DAN!-Konferenz (Defeat Autism Now!) 1995 in Dallas, wurden von Dr. Bernard Rimland / The Autism Research Institute folgende Testverfahren empfohlen:

⊗ IgA und IgG Werte für Gliadin, Gluten, Casein, Lactoglobulin und Lactalbumin

⊗ Peptidanalyse einer Urinprobe.

Zu 1.) Sollten bei der Blutanalyse erhöhte IgA- oder IgG-Werte herauskommen, ist klar, dass eine Allergie vorliegt. Leider hat die Erfahrung gezeigt, dass die Werte sehr



Auszug aus der **8. Ausgabe**, Oktober 2000
Seite 3

oft negativ sind und trotzdem eine Unverträglichkeit von Gluten und/oder Kasein vorliegt. Für diesen Fall empfiehlt es sich, das zweite Testverfahren, die Peptidanalyse, anzuwenden.

Zu 2.) Am Institute for Pediatric Research in Oslo ist schon vor Jahren unter **Dr. Karl Reichelt** ein Verfahren entwickelt worden, mit dem man die unterschiedlichen Peptide, die sich im Urin befinden, messen und zuordnen kann. Bei unvollständiger Verdauung eines bestimmten Eiweißes steigt die Anzahl dieser Peptide auch im Urin drastisch an und somit kann eine genauere Aussage über Unverträglichkeit oder nicht gemacht werden als beim Allergietest.

Eine dritte Möglichkeit, festzustellen, ob eine Gluten- und / oder Kasein-unverträglichkeit vorliegt, ist natürlich, es durch eine entsprechende Diät einfach auszuprobieren.

Allerdings ist dabei zu bedenken, dass die Diät nur in ganz seltenen Fällen schon nach kurzer Zeit ein deutliches positives Ergebnis zeigt. Normalerweise dauert es 3 bis 6 Monate, manchmal sogar bis zu einem Jahr, bis eine spürbare Verbesserung eintritt.

Das liegt u.a. daran, dass sich die schädlichen Peptide auch in den Nieren ablagern und dort bis zu einem Jahr verbleiben können bzw. von dort aus auch wieder in die Blutbahn gelangen können.

Die Gluten- und Milchfreie Diät bedeutet aber leider eine gravierende Umstellung

der Ernährung, die nicht bei jedem Kind so einfach durchzusetzen und durchzuhalten ist. Viele unserer autistischen Kinder sind in ihren Essgewohnheiten sehr eingeschränkt und eine Diät kann über einen längeren Zeitraum große Kämpfe bedeuten.

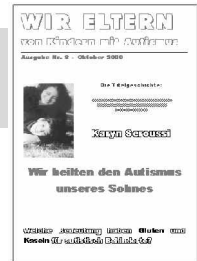
Außerdem ist es nach unserer Kenntnis wirklich wichtig, auch nicht den kleinsten Diätfehler zu machen, da bereits ein falscher Brotkrümel heftige Symptome hervorrufen und damit den Erfolg der Diät in Frage stellen kann.

Um sich relativ sicher sein zu können, dass diese Strapaze sich auch lohnt, empfiehlt es sich, vorher die Tests durchzuführen.

Wie sieht eine gf/kf Diät aus?

Absolut verboten sind alle Produkte aus Weizen, Dinkel/Grünkern, Hafer, Roggen und Gerste, sowie alle Milchprodukte. Das bedeutet totalen Verzicht auf Brot vom Bäcker, Nudeln aus dem Supermarkt, Fertiggerichte, Gewürzmischungen, Milch, Quark, Käse, Schokolade usw...

Glutenfreie Lebensmittel gibt es im Reformhaus. Die Auswahl an Brot, Nudeln und Keksen/Gebäck ist schon ganz beachtlich, wird im Falle einer zusätzlichen Kaseinunverträglichkeit allerdings nochmals eingeschränkt, da viele der angebotenen Brote mit Milch hergestellt sind. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Selberbacken die beste Lösung ist (Brotbackautomaten bewähren sich hier besonders!).



Auszug aus der **8. Ausgabe**, Oktober 2000
Seite 4

Erlaubt sind Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth und Kartoffeln. Milch lässt sich durch Sojamilch ersetzen, Schaf- und Ziegenmilch sollten laut Prof. Rimland und Dr. Reichelt auch vom Speiseplan gestrichen werden, da auch sie Kasein enthalten. Alle Sorten Obst, Nüsse und Gemüse, sowie Fleisch sind ohne Einschränkung erlaubt. Beim Kauf von Wurst empfiehlt es sich allerdings beim Metzger/Supermarkt über die Zutatenliste zu informieren, sie stellt aber im allgemeinen kein Problem dar.

Leider sind die Hersteller nicht verpflichtet sämtliche Zutaten auf ihren Produkten anzugeben, bestimmte Zusätze, die nur in geringfügigen Mengen enthalten sind, müssen nicht deklariert werden. So enthält z.B. die Umhüllung von Dragees häufig Gluten, was aber nirgendwo erwähnt wird. Man sollte also für den Fall, dass Medikamente eingenommen werden müssen, mit dem Arzt oder Apotheker abklären, ob sie glutenfrei sind.

Die **Deutsche Zölikiengesellschaft** gibt für

ihre Mitglieder jährlich eine Liste heraus, auf der sämtliche Produkte mit dem Hinweis, ob sie glutenfrei sind oder nicht, aufgeführt sind.

Dr. Reichelt weist immer wieder darauf hin, dass die Diät wirklich ganz streng eingehalten werden muss, bereits kleinste Fehler können eine allergische Reaktion hervorrufen und damit den Erfolg der Diät in Frage stellen. Er empfiehlt, die Diät in kleinen Schritten nach und nach einzuführen, um akute Probleme zu vermeiden. Eine radikale Ernährungsumstellung ist für den Organismus nicht einfach zu verkraften und wird auch von den Kindern mit Sicherheit nicht problemlos akzeptiert. Allerdings muss sie dann auch über einen sehr langen Zeitraum durchgehalten werden.

Bei Diätfehlern, die natürlich gelegentlich passieren können, hat sich die Gabe von Papayaenzymen bewährt (Kapseln oder Papayakonzentrat). Diese Enzyme können aber nicht die Diät ersetzen, sondern nur unterstützend wirken.

Die Autorin (rechts) im Gespräch mit Dr. Kalle Reichelt auf dem Europäischen Autismus-Kongress in Glasgow, Mai 2000

