

Gluten Sensitivity – das neue Gesprächsthema

Das 14th International Coeliac Disease Symposium (ICDS), das vom 20. bis zum 22. Juni 2011 in Oslo stattfand, drehte sich nicht nur um Zöliakie, sondern bot in diesem Jahr auch Raum für das neue Thema Gluten Sensitivity. Zu diesem komplexen Themengebiet hat einer der Hauptsponsoren des Symposiums, Dr. Schär, eigens einen Pre-Conference Workshop durchgeführt, bei dem renommierte Wissenschaftler auf diesem Gebiet den aktuellen Stand der Forschung präsentierten.

Über 200 Besucher nutzten die einmalige Gelegenheit, aus erster Hand von zwei Vorreitern in Sachen Gluten Sensitivity, Dr. David Sanders, Sheffield UK, und Dr. Alessio Fasano, Baltimore USA, aktu-

Kasuistiken zu diesem noch jungen Wissenschaftsgebiet rundeten die fachlichen Darlegungen der Referenten ab und dienten als Grundlage für die anschließende lebhaft diskutierte Diskussion im Plenum.

Auch im Rahmen des ICDS drehte sich eine Session komplett um das Thema Gluten Sensitivity, in der unter anderem der mögliche diagnostische Algorithmus dazu präsentiert wurde.

Aktuelle Studie zu Gluten Sensitivity

Eine bedeutende internationale Studie der University of Maryland School of Medicine, Baltimore, USA, in Zusammenarbeit mit der Seconda Università degli Studi di Napoli, Neapel, Italien, die auf dem ICDS präsentiert wurde, ist unlängst im namhaften Wissenschaftsmagazin BMC Medicine erschienen.

Erstmals konnte die Forschung die auf molekularer Ebene und hinsichtlich der



elle Informationen zu dieser vermutlich weit verbreiteten Unverträglichkeit zu erhalten. Im Pre-Conference Workshop am 19. Juni 2011, veranstaltet von Dr. Schär, stellten die beiden Wissenschaftler Abgrenzungen zu Zöliakie und Reizdarm, Diagnosemöglichkeiten sowie die Klinik von Menschen mit Gluten Sensitivity vor. Die Experten gehen davon aus, dass Gluten Sensitivity im Vergleich zu Zöliakie wesentlich häufiger auftritt. Sollte sich diese Vermutung bestätigen, handelte es sich bei Gluten Sensitivity um eine der häufigsten Unverträglichkeitsreaktionen überhaupt.

Immunreaktion bestehenden Unterschiede zwischen zwei Krankheitsformen charakterisieren, die beide durch die Aufnahme von Gluten aktiviert werden: Zöliakie und Gluten Sensitivity. Während Zöliakie durch einen stark von einer Anpassungsreaktion des Immunsystems bedingten Autoimmunmechanismus aktiviert wird, scheint an der Glutenunverträglichkeit eher ein angeborener Immunmechanismus beteiligt zu sein, der die Funktion der Darmbarriere nicht betrifft.

Die auf BMC Medicine als Leitartikel veröffentlichte Studie und das Abstract: <http://www.biomedcentral.com/bmcmed/> <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/9/23/abstract>.

Natürliche Schmerzreduktion durch Ernährungsprogramm

Studie zeigt: Stoffwechselprogramm „metabolic balance“ wirkt positiv auf Schmerzempfinden

Bis zu einem Viertel der Deutschen leidet an länger andauernden oder wiederkehrenden Schmerzen. Die Ursachen sind vielfältig.

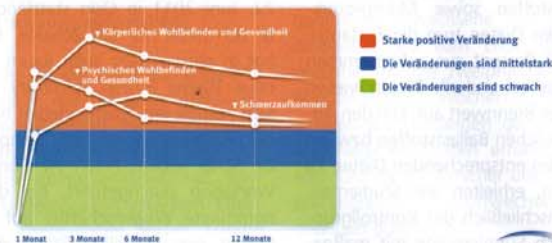
Etwa 800 000 Menschen in Deutschland leiden beispielsweise an rheumatoider Arthritis, einer oft lebenslangen Erkrankung. Neben teuren Schmerzmitteltherapien, die häufig negative Effekte mit sich bringen, kann hier die richtige Ernährungsweise eine große Rolle spielen: Eine kürzlich veröffentlichte Studie belegt, dass das Schmerzaufkommen mit dem ganzheitlichen Stoffwechselprogramm metabolic balance wirksam reduziert werden kann. Das Programm basiert auf einem individuellen Ernährungsplan mit ausschließlich natürlichen Lebensmitteln.

Schmerz, der ursprünglich von der Natur als schützendes Warnsignal gedacht war, bedeutet für viele Menschen jahrelange Marter. Nach einem Dossier der Deutschen Schmerzliga leiden zwölf bis fünfzehn Millionen Menschen in Deutschland an länger andauernden oder wiederkehrenden Schmerzen. Vier bis fünf Millionen dieser Menschen sind davon stark beeinträchtigt.

Chronische Schmerzen rauben den Betroffenen oft jegliche Lebensenergie und bringen häufig tiefe Frustration, erläutert der Internist und Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck. Eine aufwendige und teure Schmerzmitteltherapie kann hier nicht die einzige Lösung sein, zumal sie den Stoffwechsel oft noch mehr aus dem Gleichgewicht bringt und negative Begleiterscheinungen haben kann. Gerade bei Entzündungen wie Arthritis oder rheumatischen Erkrankungen zeigt eine richtige Ernährungstherapie dagegen große Heilerfolge.“ Die Aufnahme natürlicher und ausgewogener Lebensmittel, wie sie beispielsweise die Grundlage beim Stoffwechselprogramm metabolic balance bilden, wirken sich laut Funck positiv auf Entzündungsvorgänge im Körper aus: „Eine zu saure Nahrungsaufnahme mit zu wenigen Ballaststoffen hat zur Folge, dass der Körper vermehrt übersäuert. Um diese Säuren im Körper zu

Evaluationsstudie des Stoffwechselprogramms metabolic balance®

SO BEURTEILTEN DIE TEILNEHMER DES PROGRAMMS DIE VERÄNDERUNG IHRER GESUNDHEITLICHEN LEBENSQUALITÄT IM BEZUG AUF IHRE PERSÖNLICHE ZIELSETZUNG ÜBER DEN ZEITRAUM EINES JAHRES



Das Schmerzaufkommen wird durch das Stoffwechselprogramm metabolic balance deutlich positiv verändert.

neutralisieren, werden den Knochen und Knorpeln wertvolle Mineralien entzogen, was degenerative Gelenkerkrankungen wie Rheuma begünstigt.“ Eine gesunde und abgestimmte Ernährung kann diesen Effekten laut Funck vorbeugen: „Wer metabolic balance als natürliche Alternative gegen Rheumaschmerzen ausprobiert, erhält von seinem Betreuer eine individuelle Auswahl geeigneter Nahrungsmittel. Hier werden immer die neuesten Erkenntnisse zur Wirkung einzelner Nährstoffe berücksichtigt, wie in diesem Fall beispielsweise die positiven Effekte von Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. Darüber hinaus ist natürlich auch der Nebeneffekt der Gewichtsabnahme durch das Programm eine deutliche Genesungshilfe. Durch die Verkleinerung der Fettzellen werden weniger entzündungsaktive Hormone gebildet. Zudem produziert der Körper vermehrt Hormone, die gegen solche Entzündungen gerichtet sind.“

Eine im „Journal of Nutrition and Metabolism“ veröffentlichte Studie zeigt, dass das Stoffwechselprogramm metabolic balance unter anderem die Schmerzempfindung positiv beeinflusst. Schon einen Monat nach Beginn mit dem Programm verbesserte sich das Schmerzaufkommen deutlich. Und auch zwölf Monate später war der Effekt immer noch signifikant vorhanden. Parallel dazu verbesserten sich auch das körperliche und psychische Wohlbefinden. Knapp zwei Drittel der Studienteilnehmer haben zudem mindestens fünf Prozent ihres Ausgangsge-

wichts verloren und mindestens ein Jahr gehalten. Ein Drittel von ihnen nahm langfristig sogar mehr als zehn Prozent ihres ursprünglichen Gewichts ab, was eine nachhaltige Entlastung des gesamten Stoffwechsels und Bewegungsapparates bedeutet.

Die vollständige Studie kann unter folgendem Link aufgerufen werden: <http://www.hindawi.com/journals/jnume/2010/197656.html>.

Weitere Informationen unter www.metabolic-balance.com.

Softdrinks

Gefährliche Süße

Süßgetränke erhöhen den Blutzuckerspiegel, machen dick und können auf Dauer zu Arteriosklerose, Herzinfarkt und Hirnschlag führen. Ernährungswissenschaftler Kaspar Berneis hat den Zusammenhang zwischen mäßigem Konsum von Softdrinks und erhöhtem Gesundheitsrisiko erstmals kausal nachgewiesen. Besonders tückisch: mit Fructose gesüßte Getränke.

Durch den regelmäßigen Konsum solcher Süßgetränke nehmen wir täglich zum Teil weit über 100 Gramm verschiedene Zuckerarten wie Fructose (Fructose) und Saccharose (Haushaltszucker) zu uns. Schon eine Dose gängiger Energy-Drinks enthält zwischen 25 und 30 Gramm Zucker. Im Vergleich dazu: Ein Apfel enthält etwa sechs Gramm Fructose.