

www.zoeliakie.or.at

Sekretariat:

DI Alexandra Koglmann, Tel.: 0664 / 13 11 220
9020 Klagenfurt, Maria-Ebner-Eschenbach-Gasse 1
E-Mail: office@zoeliakie.or.at

Diät- und Ernährungsberatung

Eva Terler, Diätologin
E-Mail: ernaehrungsberatung@zoeliakie.or.at

Tourismus, Gastronomie, Glutenfreie Lebensmittel

DI Alexandra Koglmann
E-Mail: tourismus@zoeliakie.or.at
E-Mail: gastronomie@zoeliakie.or.at
E-Mail: lebensmittel@zoeliakie.or.at

Mitgliederzeitschrift „Zöliakie Aktuell“

Manfred Spichtinger, Tel.: 0664 / 231 29 29
E-Mail: zoeliakie-aktuell@zoeliakie.or.at

Website

DI Mag.(FH) Julia Edlmair
E-Mail: webmaster@zoeliakie.or.at

REGIONALE ANSPRECHPERSONEN:

Wien, Niederösterreich, Burgenland:

Ruth Spichtinger, Tel. 0699 / 121 49 874
E-Mail: wien@zoeliakie.or.at

Oberösterreich, Salzburg:

Damona Krenn, MBA, Tel. 0664 / 567 27 09
E-Mail: oberoesterreich@zoeliakie.or.at

Steiermark, Kärnten, Tirol, Vorarlberg:

DI Alexandra Koglmann, Tel. 0680 / 206 64 04
E-Mail: kaernten@zoeliakie.or.at

Impressum: Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie, 1230 Wien. Fotos: Freepik, Unsplash. 02/2026

ÖSTERREICHISCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT ZÖLIAKIE

Die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie ist die Interessensvertretung der Zöliakie-Betroffenen Österreichs und besteht seit 1981. Seit 45 Jahren informieren und beraten wir Personen mit Glutenintoleranz und unterstützen Kinder und Erwachsene mit Zöliakie und deren Familien.

Das umfangreiche **Zöliakie-Handbuch** enthält detaillierte Informationen zu folgenden Themen:

- Medizinische Aufklärung
- Glutenfreie Ernährung und glutenfrei zertifizierte Lebensmittel
- Rezepte für glutenfreies Kochen und Backen
- Urlaub und Gastronomie
- Steuererleichterungen und Beihilfen

Die **Mitgliederzeitschrift** „Zöliakie Aktuell“ informiert viermal im Jahr über Aktuelles aus Forschung und Medizin, neue glutenfreie Lebensmittel, Veranstaltungen, Koch- und Backkurse, Rezepte u.v.m.

Durch das **Kinderbuch** erfahren unsere jüngsten Mitglieder ganz einfach den Umgang mit Zöliakie.

Der **Zöliakie-Pass** dient der Kontrolle der Gesundheit.

Darüber hinaus veranstalten wir **Tagungen, Ernährungseminare, regionale Treffen, Koch- und Backkurse.**

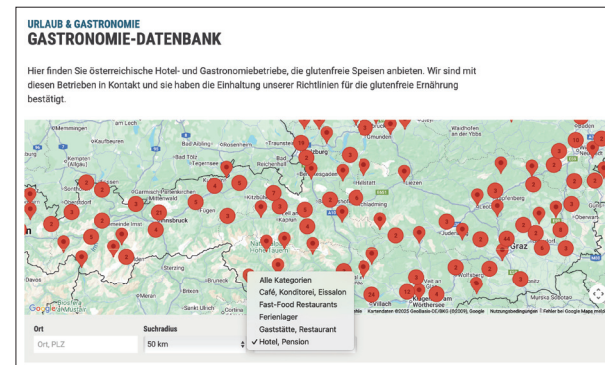
Seit der Vereinsgründung vertreten wir die Anliegen von Zöliakie-Betroffenen in Ministerien, bei Behörden, in Gremien, Fachverbänden und bei Lebensmittelproduzenten. Wir sind in Austausch mit wissenschaftlichen und öffentlichen Institutionen sowie mit Ärzt*innen aus dem In- und Ausland.

In vielen Universitätskliniken und Spitälern liegen unsere Informationen über die glutenfreie Ernährung auf.

Seit 1988 sind wir auch international sehr aktiv und Gründungsmitglied von AOECS (Association of European Coeliac Societies), dem Dachverband der europäischen Zöliakiegesellschaften.

WWW.ZOELIAKIE.OR.AT

Auf unserer Website finden Sie umfassende Informationen zum Thema Zöliakie und glutenfreie Ernährung, Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQs), Erfahrungsberichte aus Urlaub und Gastronomie, Veranstaltungsankündigungen, einen Download-Bereich u.v.m.



Im Mitgliederbereich der Website finden Sie zusätzlich

- die **Gastronomie-Datenbank** mit österreichischen Betrieben, die glutenfreie Speisen anbieten, inklusive Standortsuche und Darstellung auf Google Maps
- die **Lebensmittel-Datenbank** mit ca. 14.400 Lebensmitteln, die Sie nach Hersteller, Marke oder Produktgruppe suchen können
- Archiv der Zeitschrift „Zöliakie Aktuell“
- viele **Rezepte** für glutenfreies Kochen und Backen.

WERDEN SIE MITGLIED!



Über 13.000 Menschen mit Zöliakie, aber auch Diätolog*innen, Ärzt*innen und Unternehmen haben das Zöliakie-Handbuch bereits erhalten. Werden auch Sie Mitglied der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie und profitieren Sie von den Vorteilen! Einfach online auf unserer Website anmelden und stets Zugang zu den aktuellen Informationen nutzen.



**GUT LEBEN MIT ZÖLIAKIE.
DAFÜR SETZEN WIR UNS EIN.
SEIT 45 JAHREN.**

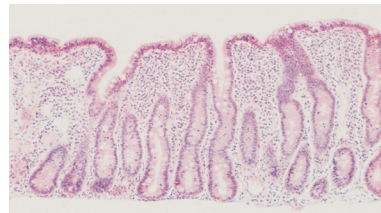


ZÖLIAKIE
RECHTZEITIG ERKANNT
+ GLUTENFREIE DIÄT
= GESUND

ZÖLIAKIE – WAS IST DAS?

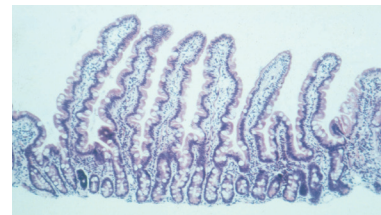
Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die bei entsprechender Bereitschaft durch den Verzehr glutenhaltiger Speisen ausgelöst wird. Das im Weizenmehl enthaltene Klebereiweiß Gliadin und Glutenin (Gluten) und ähnliche Eiweißkörper in Roggen und Gerste sowie deren Abstammungen und Kreuzungen (z.B. Dinkel, Grünkern, Khorasan Weizen, Kamut, Einkorn, Emmer) führen zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Dadurch wird die Funktion des Dünndarms deutlich beeinträchtigt, die Aufnahme von Nährstoffen wird gestört. Als Folge davon leiden die Patient*innen unter Mangelzuständen, Verdauungsstörungen und weiteren vielfältigen Symptomen.

Durch Entnahme von kleinsten Gewebsproben aus dem Dünndarm kann nachgewiesen werden, dass die Dünndarmschleimhaut bei unbehandelter Zöliakie in charakteristischer Weise verändert ist: Die Dünndarmzotten, unzählige kleine Vorwölbungen der Schleimhautoberfläche, verschwinden weitgehend, man spricht von Zottenatrophie.



Dünndarmschleimhaut bei Zöliakie: weitgehend fehlende Dünndarmzotten, verlängerte Krypten

Unter strikter glutenfreier Ernährung erholt sich die erkrankte Dünndarmschleimhaut wieder.



Gesunde Dünndarmschleimhaut mit Zotten und Krypten

Unter glutenfreier Ernährung bessert sich der Allgemeinzustand der Patient*innen schon meistens nach wenigen Tagen. Auch die Ergebnisse der Blutuntersuchungen werden im Laufe von Monaten normal. Und schließlich ist auch die Dünndarmschleimhaut von normaler, gesunder Schleimhaut nicht mehr zu unterscheiden.

SYMPTOME DER ZÖLIAKIE

- Krankheitsgefühl, Müdigkeit
- Blähungen, abnorme Stühle
- Bauchbeschwerden
- Eisenmangelanämie
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- gelegentlich Erbrechen
- evtl. Gewichtsverlust
- evtl. juckende Bläschen auf der Haut

Die Krankheit manifestiert sich bei Kindern häufig jeweils Wochen bis Monate nach Einführung von glutenhaltiger Beikost. Gedeihstörungen, Misslaunigkeit, abnorme Stühle und gelegentlich Erbrechen sind die Leitsymptome. Bei älteren Kindern können Kleinwuchs, Anämie oder Verhaltensstörungen im Vordergrund stehen.

Bei Erwachsenen sind die Krankheitszeichen oft sehr vielfältig: Krankheitsgefühl, Eisenmangelanämie und Verdauungsstörungen werden am häufigsten angegeben; manche haben gar keine Beschwerden.

Zöliakie kann in jedem Lebensalter auftreten. In der Disposition zur Zöliakie spielen anscheinend auch Erbfaktoren eine Rolle. Bei 10% bis 15% aller Geschwister oder Eltern oder Kinder von Betroffenen kann sich auch eine Zöliakie oder Dermatitis herpetiformis Duhring entwickeln.

DIAGNOSE

Hinweise auf eine Zöliakie geben spezifische Antikörper (tTG und/oder EMA der Klasse IgA) im Blut, wobei ein IgA-Mangel ausgeschlossen werden muss. Anschließend erfolgt eine Gastroskopie, bei der Gewebsproben der Dünndarmschleimhaut völlig schmerzlos aus dem obersten Dünndarmabschnitt entnommen werden und so eine Zottenatrophie nachgewiesen werden kann. Bei Kindern kann bei korrekter Einhaltung der ESPGHAN-Kriterien die Gastroskopie entfallen.

Diverse Lebensmittel-Unverträglichkeitstests oder Teststreifen sind für eine Zöliakie-Diagnose nicht geeignet. Die Ergebnisse können falsch positiv oder falsch negativ sein.

BEHANDLUNG

Derzeit gibt es nur eine Behandlung:

STRIKTE GLUTENFREIE ERNÄHRUNG, NICHT NUR FÜR KURZE ZEIT, SONDERN EIN LEBEN LANG.



Das heißt: Alle daraus hergestellten Lebensmittel wie Mehl, Grieß, Brösel, Malz, Brot, Gebäck, Teigwaren, Knödel, Soßen, Kuchen, Waffeln und dgl. dürfen nicht gegessen werden.

Alle anderen Nahrungsmittel wie Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Milch, Eier, Fleisch, Fisch usw. sind glutenfrei.

Heute gibt es bereits für fast alle glutenhaltigen Lebensmittel auch glutenfreie Alternativen, die mit dem **internationalen Glutenfrei-Symbol** zertifiziert und in Supermärkten, im Fachhandel und in Online-Shops erhältlich sind.



Bei Produkten aus glutenfreien Getreidearten und besonders bei Hafer ist unbedingt auf das Glutenfrei-Symbol zu achten. Produkte ohne das Symbol werden nicht kontrolliert und können mit Gluten hoch kontaminiert sein, wenn diese in den selben Mahl-, Abfüll- oder Produktionsanlagen verarbeitet werden, in denen auch glutenhaltiges Getreide verarbeitet wird.

HEILUNGSAUSSICHTEN

Solange die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, leben Zöliakie-Betroffene beschwerdefrei und sind gesund. Es ist keine Möglichkeit bekannt, die Disposition zur Zöliakie zu beseitigen.

Subjektive Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf. Oft treten die merkbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät auf. Spätfolgen nach Absetzen der Diät können zu schweren Krankheiten führen, die wesentlich schlechter heilbar sind.

DERMATITIS HERPETIFORMIS DUHRING

Bei etwa 10% insbesondere der erwachsenen Patient*innen tritt ein juckender, bläschenförmiger Hautausschlag meistens an den Streckseiten der Ellbogen, Knie und an den Gesäßbacken auf. Dieser kann mit einer Hautbiopsie eindeutig diagnostiziert werden und ist fast immer mit Dünndarmschleimhautveränderungen wie bei der Zöliakie verbunden.

Die strenge glutenfreie Diät kann die übliche medikamentöse Behandlung der Dermatitis herpetiformis Duhring ersetzen oder zumindest reduzieren.

ACHTUNG:

Beginnen Sie keinesfalls vor der gesicherten Diagnose mit der glutenfreien Ernährung!

Unter glutenfreier Diät kann eine Zöliakie nicht mehr diagnostiziert werden.