

# Nicht-Zöliakie-Gluten-Überempfindlichkeit: Unklare Ätiologie und fehlende Diagnosekriterien

## Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie erschienen

Der Begriff Nicht-Zöliakie-Gluten-Überempfindlichkeit (NCGS) steht für einen Symptomkomplex, bei dem PatientInnen bei Ausschluss einer Zöliakie auf Glutenzufuhr mit gesundheitlichen Beschwerden reagieren. Dem gerade erschienen Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) zufolge kann nach heutigem Stand allerdings nicht eindeutig festgestellt werden, ob NCGS tatsächlich existiert.

Das Positionspapier der DGAKI und zahlreicher Unterstützer, darunter führende deutsche GastroenterologInnen [1], gibt ein klares Statement ab gegen überhandnehmende Empfehlungen glutenfreier Ernährung und weist auf die Risiken ungerechtfertigt verordneter oder eingehaltener glutenfreier Kostformen hin. Auf folgende Kernpunkte geht das Positionspapier näher ein:

**A. Aufgrund häufiger Selbstdiagnosen, unklarer Prävalenz und unbestätigter Ätiologie der NCGS sind validierte Diagnosekriterien und/oder verlässliche Biomarker notwendig.**

Prävalenzzahlen beruhen bisher vorwiegend auf Selbsteinschätzung. Bezüglich des Pathomechanismus wird u. a. eine gestörte Darmbarriere vermutet, die aber auch beim Reizdarmsyndrom und anderen Darmerkrankungen eine Rolle spielt. Weitere Forschung steht aus.

**B. Infolge hoher Nocebo- und häufiger Placebo-Effekte konnte Gluten bislang nicht sicher als Auslöser einer NCGS identifiziert werden.**

Verschiedene Confounder (siehe C) und eine hohe Erwartungshaltung bezüglich auftretender Beschwerden nach Provokation bewirken eine hohe Nocebo-Rate. Doppelblinde placebokontrollierte Provokationen bei Verdacht auf NCGS sind daher nur in modifizierter Form geeignet, mit einem höheren Verhältnis von Placebo zu Verum.

**C. Zahlreiche Störgrößen (Confounder) erschweren die Bewertung subjektiver Symptome unter glutenarmer/-freier Kost.**

Unabhängig vom Glutenverzicht sind z. B. durch einen vermehrten Verzehr von Gemüse und löslichen Ballaststoffen beim Verzicht auf glutenhaltige Getreideprodukte positive physiologische Effekte auf die Verdauung zu erwarten, die zu einer Symptomminderung führen können.

**D. Eine streng glutenfreie Kost ist bei einer gesicherten Zöliakie wissenschaftlich begründet und unerlässlich. Bei einem medizinisch unbegründeten Glutenverzicht überwiegen jedoch potenzielle Nachteile und Risiken.**

**E. Aktuell kann wegen fehlender überzeugender Diagnosekriterien bei Verdacht einer NCGS ausschließlich eine ausführliche Differenzialdiagnostik empfohlen werden. Hierzu gehören**

**eine sorgfältige Anamnese, einschließlich eines Ernährungs- und Symptomtagebuchs, eine allergologische Diagnostik und ein sicherer Ausschluss einer Zöliakie.**

Zu häufig wird die Diagnose NCGS leichtfertig aufgrund subjektiv empfundener Beschwerdereduktion bei glutenfreier Kost gestellt, z. T. auch als Selbstdiagnose. Aufgrund vergleichbarer Beschwerden, z. B. bei Zöliakie, beim Reizdarmsyndrom oder anderen Lebensmittelunverträglichkeiten, ist jedoch eine sorgfältige Differenzialdiagnostik unabdingbar.

Das Positionspapier dient als Hilfestellung für Beratungskräfte – wenn nötig auch als Argumentationsgrundlage gegen die Durchführung einer glutenfreien Kost, wenn sie nicht medizinisch begründet ist.

Dipl. oec. troph. Christiane Schäfer  
Ernährungsberaterin VDOE, Ernährungsfachkraft Allergologie DAAB  
Allergologische Schwerpunktpraxis  
Colonnaden 72, 20354 Hamburg  
info@christianeschaefer.de

### Literatur

1. Reese I, Schäfer C, Kleine-Tebbe J et al. (2018) Nicht-Zöliakie-Gluten-/Weizen-Sensitivität (NCGS) – ein bislang nicht definiertes Krankheitsbild mit fehlenden Diagnosekriterien und unbekannter Häufigkeit. *Allergo J Int* 27: 147–151

Nocebo-Effekt = subjektiv empfundener negativer (z. B. Beschwerden hervorrunder) Einfluss eines an sich wirkungslosen (Placebo) Stoffes/Medikaments oder Umwelteinflusses  
Placebo-Effekt = subjektiv empfundener positiver (Beschwerden bessernder) Einfluss eines an sich wirkungslosen (Placebo) Stoffes/Medikaments oder Umwelteinflusses