

## Autoimmunerkrankung

# Eine kommt selten allein

Dr. Astrid Tombek

Typ-1-Diabetes, Zöliakie und Rheuma zählen zu den Autoimmunerkrankungen. Das Risiko gleich an mehreren dieser Krankheiten zu leiden, ist hoch. Möglicherweise können bestimmte Nahrungsfaktoren zur Vorbeugung beitragen.



© Piotr Marcinski/123RF.com

**D**er Begriff Autoimmunerkrankung ist ein Überbegriff für Krankheiten, deren Ursache eine überschießende Reaktion des Immunsystems gegen körpereigenes Gewebe ist. Normalerweise besteht die Aufgabe des Immunsystems darin, uns vor Infektionen mit Bakterien, Viren und Parasiten zu schützen. Dazu produziert es Antikörper, die sich im Blut ansammeln und gegen die Eindringlinge vorgehen, bevor diese uns krank machen können. Bei einer Autoimmunerkrankung kommt es durch eine Fehlprogrammierung der Abwehrkräfte zu schweren Entzündungen, die die betroffenen Organe stark schädigen können. Derzeit zählen Mediziner etwa 60 bis 65 verschiedene Krankheiten zu den Autoimmunerkrankungen.

In Deutschland leiden etwa vier bis fünf Prozent der Menschen an einer Autoimmunerkrankung. Die häufigsten sind dabei Typ-1-Diabetes, Schuppenflechte (Psoriasis), rheumatoide Arthritis, Multiple Sklerose, Hashimoto Thyroiditis, Schmetterlingsflechte (Lupus erythematoses), Zöliakie, chronische Darmentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa, Weißfleckenerkrankung (Vitiligo) und kreisrunder Haarausfall (Alopezia). Experten beobachten typische Altersgipfel, prinzipiell können Autoimmunerkrankungen aber in jedem Lebensalter auftreten. Beim Typ 1 Diabetes liegt das klassische Erkrankungsalter bei etwa acht Jahren und nochmals bei 13 Jahren. Neuerdings zeigen sich noch zusätzliche Erkrankungsgipfel bei 4- und bei 40-Jährigen.

Aber auch im Alter von über 90 Jahren kann man noch einen Typ-1-Diabetes entwickeln.

### **Patienten oft mehrfach betroffen**

Wer an einer Autoimmunerkrankung leidet und unspezifische Probleme verspürt, die ein Arzt nicht einsortieren kann, sollte immer an andere Erkrankungen mit fehlgeleitetem Immunsystem denken. Denn viele Menschen haben nicht nur eine Autoimmunerkrankung. Das Risiko für weitere Krankheiten steigt mit einer Autoimmunerkrankung auf 70 Prozent. So leiden drei bis sechs Prozent der Menschen mit Zöliakie auch an Typ-1-Diabetes. Umgekehrt kommt bei Typ-1-Diabetikern die Zöliakie mit einer Wahrscheinlichkeit von 3-11 Prozent vor. In der Bevölke-

Die Erkrankungsraten liegen bei 0,5 Prozent. In einer größeren italienischen Studie mit 446 Teilnehmern fanden sich bei 30 Prozent der erwachsenen Zöliakiepatienten weitere Autoimmunerkrankungen.

Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes tritt in 13-20 Prozent der Fälle zusätzlich eine Hashimoto-Thyreoiditis auf. Diese Schilddrüsenerkrankung kommt in der Normalbevölkerung nur zu 3-6 Prozent vor. Und 6-10 Prozent der Typ-1-Diabetiker haben gleichzeitig

Warum jemand erkrankt, ist weitgehend unbekannt. Voraussetzung ist eine genetische Komponente, um überhaupt eine Autoimmunerkrankung zu entwickeln. Welche weiteren Auslöser oder Schlüsselreize (Trigger) nötig sind, um dann Autoantikörper gegen das entsprechende Gewebe wie Schilddrüse, Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse oder Nervenzellen zu bilden, ist noch größtenteils ungeklärt. Diskutiert werden Viruserkrankungen, epigenetische Faktoren wie Vitamin-D-Mangel in der Schwangerschaft und bestimmte Ernährungsfaktoren. Möglicherweise spielt hier beispielsweise ein zu später oder zu früher Kontakt mit Gluten oder Milcheiweiß eine Rolle.

### Vitamin D und Gluten im Visier

Vitamin D fungiert als Modulator und gilt als schützender Faktor für Typ-1-Diabetes, Multiple Sklerose und Hashimoto Thyreoiditis. Das Vitamin verhindert die vermehrte Freisetzung (Proliferation) der Lymphocyten und verringert die Produktion von Zytokinen, die das Immunsystem anregen. Eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung könnte deshalb ein Schutzfaktor für bestimmte Autoimmunerkrankungen sein.

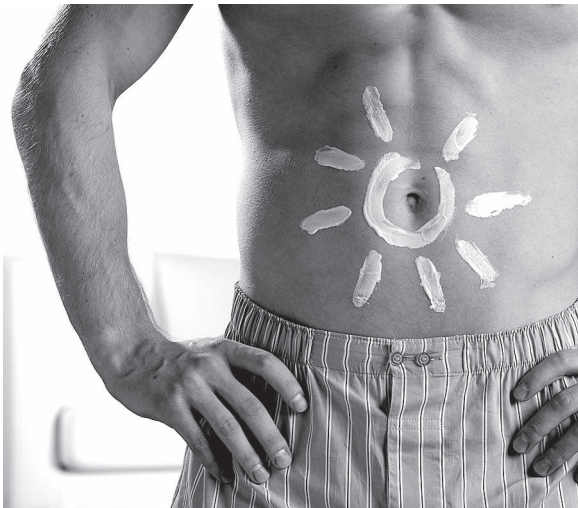
In der sogenannten DIASY-Studie (Diabetes Autoimmunity Study in the Young) wurden 1183 Kinder mit genetischer Prädisposition für Typ-1-Diabetes untersucht. Dabei stellten die Forscher fest, dass eine Beikost mit Gluten vor dem dritten Lebensmonat und nach dem sechsten Lebensmonat mit dem höchsten Risiko einherging. In der BABYDIÄT Studie zeigte sich das höchste Risiko bei Einführung glutenhaltiger Beikost vor dem dritten Lebensmonat. In beiden Studien könnte auch ein Zusammenhang

zur Stilldauer bestehen. Je länger gestillt wurde, umso geringer war später die Erkrankungsrate. Die Finish Diabetes Prediction and Prevention Studie konnte dies allerdings nicht bestätigen.

### Langkettige Fettsäuren wirken günstig

In einer kleinen Pilotstudie – der Trial to Reduce Diabetes in the Genetically at Risk – sahen die Wissenschaftler wiederum einen Zusammenhang mit Kuhmilchprotein. Immer wieder diskutiert wird der Einfluss von langkettigen ungesättigten Fettsäuren als Schutzfaktor. Dieser Zusammenhang könnte über ihre entzündungshemmende Wirkung erklärt werden. Nitrat im Grundwasser ziehen zwar einige Experten als Risikofaktor in Erwägung, doch sind die Korrelationen sehr vage und die Beweislage derzeit zu knapp.

Eine viel diskutierte Theorie für die Häufelung von Autoimmunerkrankungen ist das gemeinsame Auftreten von Darmproblemen bei autoimmunkranken Menschen. Denn im Dünndarm sitzen vermutlich 80 Prozent des Immunsystems.



© H. Schmitt/Fotolia.com

Eine ausreichende Versorgung mit dem Sonnenvitamin D wird als Schutzfaktor für manche Autoimmunerkrankung diskutiert. Auch die Darmgesundheit scheint eine Rolle zu spielen.

die Diagnose Morbus Basedow, was lediglich 0,1-2 Prozent der Normalbevölkerung betrifft. An Hashimoto-Thyreoiditis erkranken Menschen mit Typ-1-Diabetes sogar fünfmal häufiger. Dabei sind Frauen mit 62 Prozent deutlich öfter betroffen als Männer. Bei einem spät auftretenden Diabetes kommt das nochmals häufiger vor, als wenn sich die Erkrankung früh manifestiert.

### Tipps für Betroffene

Mütter mit Autoimmunerkrankungen oder einer genetischen Veranlagung dazu sollten ihre Kinder möglichst lange stillen, mindestens sechs Monate, und glutenhaltige Beikost frühestens zum Ende des vierten Lebensmonats einführen. Des Weiteren scheinen ausreichende Vitamin-D-Spiegel wichtig für die Prävention. Spaziergänge an frischer Luft sind dabei ein Muss. Mit dem Arzt sollte eventuell auch über eine Supplementierung von Vitamin D gesprochen werden.



© Hywit Dinyadi/123RF.com

**Kinder, die lange gestillt werden, scheinen seltener eine Autoimmunerkrankung zu entwickeln.**

Ein Ansatz in dieser Diskussion ist die Frage, ob durch eine Autoimmunreaktion gegen Gliadin (eine Proteinfraction des Weizenglutens) die Darmwand durchlässiger wird. Dadurch könnten unverträgliche Nahrungspartikel, aber auch Giftstoffe ungehindert aus dem Verdauungstrakt in den Blutkreislauf gelangen. Wissenschaftler wollen herausgefunden haben, dass sich bestimmte Gliadin-Komponenten an Darmrezeptoren binden und die dichten Verbindungen der Darmwand zerstören. Sie sprechen vom sogenannten Leaky-Gut-Syndrom. Der Körper betrachtet die darüber leichter eindringenden Substanzen als Angreifer und fährt seine Immunreaktion hoch. Die wissenschaftliche Beweislage ist jedoch noch recht dünn.

Unabhängige, aussagekräftige Studien, die nicht von Herstellern glutenfreier Lebensmittel in Auftrag gegeben wurden, sind hier dringend gefordert. Derzeit gibt es

noch nicht genug eindeutige Belege, um eine glutenfreie Ernährung für alle Autoimmunerkrankten zu empfehlen. Wenn Betroffene glutenhaltige Lebensmittel vermeiden und das Gefühl haben, es geht ihnen besser, sollten sie unbedingt versuchen, objektiv zu bleiben.

### **Symptome sind häufig unspezifisch**

Viele Betroffene fühlen sich von ihren Ärzten unverstanden und verzweifeln, bis endlich die Krankheit erkannt wird. Das liegt auch daran, dass viele autoimmune Erkrankungen anfangs sehr diffuse Probleme bereiten wie Juckreiz, depressive Verstimmung oder Verlust der Libido. Und selbst die richtige Diagnose bedeutet noch lange nicht, dass die Beschwerden auch ernst genommen werden. Autoimmunkrankheiten verlaufen meist in Schüben. Sie flammen schlagartig auf und flauen dann allmählich wieder ab. Bis heute existiert keine Therapie, die ein fehlgeleitetes Abwehrsystem wieder auf die richtige Bahn bringt. Das ist für Betroffene oft sehr frustrierend.

Viele Symptome der Autoimmunerkrankung, wie Verstimmungen, Gewichtszunahme, Bauchschmerzen oder eine verminderte Beweglichkeit bei rheumatoiden Erkrankungen, lassen sich durch Sport und Bewegungstherapien wirksam verbessern. Die Umstellung der Ernährung kann ebenfalls hilfreich sein. Manche Lebensmittel hemmen oder fördern die Produktion von Entzündungsstoffen. So zeigt sich oftmals eine günstige Wirkung, wenn Arachidonsäure aus Fleisch und Eiern vermieden wird. Denn aus ihr entstehen im Körper entzündungsfördernde Botenstoffe. Auch der Einsatz von hochwertigen pflanzlichen Ölen oder Fisch mit

einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren kann helfen, Entzündungsreaktionen zu lindern. Fast immer positiv wirkt es, Stress abzubauen und Entspannungstechniken zu erlernen. Die psychische Stärkung der Betroffenen beeinflusst wiederum ihr Immunsystem günstig. Wichtig kann auch der Austausch mit anderen Betroffenen sein. Es gibt viele sehr aktive Selbsthilfegruppen.

### **Entspannt leben und gesund essen**

Ein wichtiger Punkt in der Beratung und Therapie ist aber, dass bei Erkrankten immer auch an weitere Autoimmunerkrankungen gedacht werden muss. So sollten beispielsweise bei schwankenden Blutzuckerwerten ebenfalls Antikörper gegen die Schilddrüse und Zöliakie getestet werden. Gerade Menschen mit entzündlichen Darm-erkrankungen und zusätzlichem Typ-1 Diabetes haben Schwierigkeiten, die richtige Dosierung von Insulin zur Mahlzeit vorzunehmen. Eine gute Ernährungsberatung ist für Betroffene nicht nur in diesem Fall sehr hilfreich. Eine gesunde vegetabile Ernährung mit hochwertigen Ölen, Bewegung und ein gutes Stressmanagement helfen bei akuten Autoimmunerkrankungen und sind die beste Prävention.



Die Ernährungswissenschaftlerin Dr. oec. troph. **Astrid Tombek** ist Bereichsleiterin der Abteilung Diabetes- und Ernährungsberatung an der Diabetes-Klinik Bad Mergentheim. Seit 2009 ist die Diabetesberaterin DDG Vorsitzende des Arbeitskreises „Diabetes“ VDOE. Zusätzlich ist sie Trainerin für diverse Schulungsprogramme, Dozentin an der Berufsakademie für Food Management und Anti-Stress-Coach.

Anschrift der Verfasserin:  
Dr. Astrid Tombek  
Diabetes Klinik Bad Mergentheim  
Theodor-Klotzbücher-Str. 12  
D-97980 Bad Mergentheim