Diabetes? Alles klar!



Kapitel 1: Begleiterkrankungen

11.62 – Diabetes und Zöliakie

Version 1.0
09.11.2026

Autor:innen: Elke Fröhlich-Reiterer
Medical Lead: Elke Fröhlich-Reiterer
Review: Gabriele Berger, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

Inhalt

Allgemeines zu assoziierten (= zusätzlichen) Autoimmunerkrankungen bei Typ 1 Diabetes (T1D) *1*

Zöliakie und Typ 1 Diabetes *1*

Was ist Zöliakie *1*
Mögliche Zeichen einer Zöliakie 1
Screening-Untersuchung 2

Zöliakie-Verdacht - was nun? *2*
Diagnose 2
Therapie 2
Hinweis 2

Abbildungsverzeichnis *4*

Hilfreiche Links und Quellen *4*

Notizen *4*

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

Allgemeines zu assoziierten (= zusätzlichen) Autoimmunerkrankungen bei Typ 1 Diabetes (T1D)

Typ 1 Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung. Es gibt ein **erhöhtes Risiko**, weitere **Autoimmunerkrankungen** zu bekommen.
Die häufigsten zusätzlichen Autoimmunerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen mit T1D sind Schilddrüsenstörungen und Zöliakie.

Diese zusätzlichen Autoimmunerkrankungen verlaufen **häufig ohne Symptome** (=ohne Krankheitszeichen). Deshalb sollen regelmäßige **Screening-Untersuchungen** auf Schilddrüsen-Funktionsstörungen und Zöliakie durchgeführt werden. Dabei sucht man **Autoantikörper** im Blut. Diese Autoantikörper zeigen eine Entzündung an.

Zöliakie und Typ 1 Diabetes

Zöliakie ist nach den Schilddrüsenerkrankungen die zweithäufigste zusätzliche Autoimmunerkrankung bei Typ 1 Diabetes. Kleinkinder haben ein höheres Risiko, zusätzlich Zöliakie zu entwickeln. Die meisten Fälle werden bereits in den ersten Jahren nach Diabetes-Neuerkrankung festgestellt.

Was ist Zöliakie

Zöliakie ist eine **chronische Autoimmunerkrankung des Dünndarms**.
Durch den Verzehr von **Gluten** (Klebereiweiß aus Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste) wird eine **Entzündung der Schleimhaut im Dünndarm**.

Mögliche Zeichen einer Zöliakie



Abb. 1: Mögliche Zeichen einer Zöliakie

- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Eisenmangel
- Kleinwuchs
- verzögerte Pubertätsentwicklung

Kinder und Jugendliche mit T1D haben **häufig keine Zöliakie-typischen Krankheitszeichen.**
Zöliakie wird häufig **nur durch die Screening-Untersuchung** festgestellt.

Eine unbehandelte Zöliakie führt auch ohne Symptome zu einer **dauerhaften Entzündung der Dünndarmschleimhaut**. **Nährstoffe** können dann **nicht mehr gut aufgenommen** werden. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Folgeschäden nach sich ziehen. Durch den **Mangel an Nährstoffen** kann es zu Eisenmangel, Wachstumsverzögerung, Osteoporose (verminderte Knochendichte) und eine verzögerte körperliche Entwicklung (Pubertätsverzögerung) kommen. Sehr selten können bei unbehandelter Zöliakie nach vielen Jahren Tumore im Darmbereich auftreten.

Screening-Untersuchung

Da die zusätzlichen Autoimmun-Erkrankungen häufig ohne Krankheitszeichen (asymptomatisch) verlaufen, sollen **regelmäßige Screening-Untersuchungen** im Rahmen der Jahresuntersuchung durchgeführt werden.

Screening auf Zöliakie laut Leitlinien

- bei T1D Neuerkrankung
- danach alle 1- 2 Jahre
- bei klinischen Symptomen oder betroffenen Verwandten (Eltern, Geschwister oder Kinder) häufiger



Abb. 2: Screening auf Zöliakie

Zöliakie-Verdacht - was nun?

Bei Verdacht auf Zöliakie mit einem **Blutbefund**, der **Autoantikörper** zeigt, muss medizinisch **weiter abgeklärt** werden. Auch dann, wenn das Kind keine Beschwerden hat.

WICHTIG:
Für eine zuverlässige Diagnose einer Zöliakie ist es wichtig, dass **während des Zeitraums der Untersuchung KEINE glutenfreie Ernährung erfolgt.**

Das Kind soll sich weiter wie bisher glutenhaltig ernähren.

Erklärung: Wenn Gluten schon während der Abklärung ausgelassen wird, erscheinen die Befunde der weiteren Untersuchung normal und unauffällig. Die Zöliakie wird nicht erkannt.

Diagnose

Bei 2 x positiven Blutbefund erfolgt eine weitere **Abklärung durch Spezialist:innen** für den Magen-Darm-Trakt (Gastroenterologie). Wenn sich bei der Abklärung der Verdacht auf Zöliakie bestätigt, erfolgt die Therapie: die glutenfreie Ernährung.

Therapie

- Bei bestätigter Zöliakie: **lebenslange, strikte glutenfreie Ernährung**.
- Glutenfreie Ernährung bedeutet: **vollständiger und lebenslanger Verzicht** auf Lebensmittel mit **Gluten**. Gluten ist in Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel enthalten.
- **Schulung** durch eine erfahrene diätologische Fachkraft



Wenn die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird, kann sich der **Darm wieder vollständig von der Entzündung erholen**. Bei Umstellung auf eine glutenfreie Ernährung kann es sein, dass Hypoglykämien oder Hypoglykämien auftreten. Dann muss die Insulindosis entsprechend angepasst werden.

Hinweis

Lebensmittel, die speziell wegen Zöliakie zur glutenfreien Ernährung eingekauft werden müssen, können unter Umständen steuerlich z.B. bei der Arbeitnehmerveranlagung berücksichtigt werden.



Abb. 3: Was ist Zöliakie? Zöliakie einfach erklärt

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Mögliche Zeichen einer Zöliakie - Berger, G. mit openAI chatGPT, 2026 1
Abb. 2: Screening auf Zöliakie - Berger, G. mit openAI chatGPT, 2026 2
Abb. 3: Was ist Zöliakie? Zöliekie einfach erklärt - Berger, G. mit openAI chatGPT, 2026 3

Hilfreiche Links und Quellen

https://www.zoeliakie.ch/de/glutenfreie-ernaehrung/zoeliakie-von-a-z.html

https://www.zoeliakie.or.at/

ÖDG (2026): Rami-Merhar B, Fröhlich-Reiterer E, Hofer SE, Meraner D, Nagl K, Fritsch M. Diabetes mellitus im Kindes- und Jugendalter (Update 2026) [Diabetes mellitus in childhood and adolescence (Update 2026)]. Wien Klin Wochenschr. 2026 May;138(Suppl 4):112-121. German.

Fröhlich-Reiterer E, Elbarbary NS, Simmons K, Buckingham B, Humayun KN, Johannsen J, Holl RW, Betz S, Mahmud FH. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022: Other complications and associated conditions in children and adolescents with type 1 diabetes. Pediatr Diabetes. 2022 Dec;23(8):1451-1467.

Fröhlich-Reiterer E, Hofer S, Jasser-Nitsche H, Lück U, Rami- Merhar B: Assoziierte Erkrankungen und andere Komplikationen: Pädiatrie Pädologie 2021: 56 (Suppl 1): 33-37

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH