



Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut. Bei Betroffenen reagiert der Körper überempfindlich auf Gluten (Klebereiweiss), das in den meisten Getreidesorten vorkommt. Einzig wirksame Therapie ist der konsequente Verzicht auf Gluten. Was heisst das für Schule und Hort?

Was ist Zöliakie?

Bei Zöliakie-Betroffenen reagiert das Immunsystem überempfindlich auf das Klebereiweiss Gluten. Die Zotten des Dünndarms bilden sich zurück, wodurch Nährstoffe nicht mehr richtig aufgenommen werden. Die Veranlagung zu Zöliakie ist vererbt. Etwa 1 % der Bevölkerung ist davon betroffen, wobei die Krankheit in jedem Lebensalter diagnostiziert werden kann.



Darmzotten: geschädigt (li), gesund (re)

Häufige Symptome

- ▶ Durchfall/Erbrechen/Blähungen
- ▶ Appetitlosigkeit
- ▶ Mangelerscheinungen
- ▶ Erschöpfung/Müdigkeit
- ▶ Wachstumsstörungen
- ▶ Mangelnde Konzentration
- ▶ Missmut/Weinerlichkeit

Die Symptome von Zöliakie sind vielfältig, manchmal unscheinbar oder unspezifisch. Oft dauert es, bis die Krankheit entdeckt wird. Nur ein ärztlicher Untersuchung mit Bluttest und Gewebeprobe erlaubt eine verlässliche Diagnose.

Folgen und Therapie

Unbehandelte Zöliakie führt zu einer Darmschädigung und Unterversorgung des Körpers mit lebenswichtigen Nährstoffen. Dies kann in der Folge Osteoporose (brüchige Knochen) nach sich ziehen oder andere Krankheiten begünstigen, z.B. Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), Dünndarmlymphom (Darmkrebs).

Bis heute ist eine lebenslange Diät die einzig wirksame Therapie. Bei striktem Verzicht auf glutenhaltige Speisen leben Betroffene beschwerdefrei. Dabei erholt sich die Darmschleimhaut wieder vollständig.

Was ist Gluten?

Gluten ist der Sammelbegriff für die sogenannten Klebereiweisse, die in fast allen Getreidesorten vorkommen. In

Kleinstmengen genügen

Spuren von Mehl oder Getreide führen bei empfindlichen Betroffenen bereits zu Beschwerden. Deshalb auf saubere Arbeitsflächen achten, separate Teller, Messer, Löffel und Schneidbretter verwenden oder diese vor Gebrauch gut spülen. Glutenfreie Vorräte immer verschlossen aufbewahren.

Verbindung mit Flüssigkeit sorgen sie dafür, dass ein Teig zusammenhält und Gebäck formstabil bleibt. Gluten ist deshalb das bevorzugte Bindemittel in Saucen, Backwaren und vielen Fertigprodukten.

Achtung Fertigprodukte

Vorsicht bei verarbeiteten und fertigen Produkten: Lesen Sie immer die Zutatenliste. Glutenhaltige Bestandteile muss der Hersteller deklarieren. Beachten Sie: Auch von Natur aus glutenfreie Lebensmittel können verunreinigt sein, wenn sie nicht in separaten Produktionsanlagen hergestellt worden sind. Meist ist dann der Hinweis «kann Spuren von Gluten enthalten» aufgedruckt. Gehen Sie auf Nummer sicher: Fragen Sie die Eltern, welches Produkt ihr Kind essen darf oder verwenden Sie ausschliesslich Fertigprodukte mit dem aufgedruckten, zertifizierten Symbol für glutenfrei (durchgestrichene Ähre).



Glutenfreie Produkte

- ▶ Frischgemüse, Obst, Beeren, Dörrfrüchte, frische Kräuter
- ▶ Kartoffeln, Süsskartoffeln, Maniok, Topinambur, Kastanie
- ▶ Mais, Reis, Hirse, Teff (Zwerghirse)
- ▶ Quinoa, Amarant, Buchweizen
- ▶ Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Bohnen, Kichererbsen (Hülsenfrüchte)
- ▶ Milch, Milchprodukte
- ▶ Fleisch
- ▶ Nüsse, Mandeln, Kerne, Samen
- ▶ Zucker, Honig, Salz
- ▶ alle Produkte mit Glutenfrei-Symbol (durchgestrichene Ähre)



Glutenhaltige Produkte

- ▶ Weizen, Hartweizen
- ▶ Dinkel (auch Urdinkel und Grünkern)
- ▶ Roggen, Gerste, Hafer
- ▶ Triticale (Kreuzung von Weizen mit Roggen)
- ▶ Kamut, Einkorn, Emmer
- ▶ alle aus oben genannten Getreiden hergestellten Nahrungsmittel (Mehl, Brot, Teigwaren, Pasta, Gebäck)

Akzeptanz ist wichtig

Als Lehr- oder Betreuungsperson haben Sie grossen Einfluss darauf, dass eine Klasse oder Gruppe das Diätverhalten eines von Zöliakie betroffenen Kindes versteht und akzeptiert. Eine kurze, klare Information beugt Hänseleien oder Ausgrenzungen vor. Die Ernährungsberaterinnen des Schulärztlichen Dienstes unterstützen Sie dabei gern vor Ort. Je nach Alter kann auch das Kind selbst sein Expertenwissen in einem Vortrag einbringen, falls es dies wünscht. Oder vielleicht darf die Klasse glutenfreies Essen ausprobieren?

Essen in Gemeinschaft

Für Kinder mit Zöliakie wird die Diät im Alltag meist schnell zur Routine. Wichtig ist, dass sie vom gemeinsamen Essen in der Gruppe nicht ausgeschlossen werden.

Tipps dazu für Hort und Schule:

- ▶ Glutenfreien «Notvorrat» für spontanen Imbiss anlegen (Reiswaffeln, Dörrobst, Nüsse)
- ▶ Sporttag oder Event: Selbst Grossverteiler führen inzwischen glutenfreie Produkte im Sortiment (z.B. Brötchen, Kuchen, diverses Gebäck).
- ▶ Mittagsverpflegung und Klassenlager: Beraten Sie sich mit den Eltern oder ziehen Sie Fachpersonen bei (z.B. Ernährungsberatung des SAD).
- ▶ Menuandmore liefert glutenfreie Menukomponenten für die Mittagsverpflegung.

Znüni- und Geburtstagsalternativen

- ▶ Obst oder Beeren als Spiess oder mit Rahm, Quark oder Joghurt
- ▶ Gemüestängel oder -rädchen mit Quarkdip (selbst gemacht)
- ▶ Frucht(milch)shake (selbst gemacht)
- ▶ Käse, Frischkäse mit frischen Kräutern
- ▶ Popcorn (selbst gemacht)
- ▶ Nüsse, Mandeln, Kerne, Dörrfrüchte
- ▶ mehlfreie Kuchen, Guetzli oder Cracker fertig gekauft im Reformhaus oder Grossverteiler oder selbst gemacht (bei Rezepten sind die Eltern vermutlich gern behilflich)



Was, wenn's doch passiert?

Ein versehentlicher Diätfehler kann bei hoher Empfindlichkeit gegenüber Gluten zu Reaktionen führen. Anders als bei Allergien treten diese jedoch mit Verzögerung auf und sind nicht lebensbedrohlich. Häufige Symptome sind Bauchschmerzen, Blähung, Erbrechen oder Durchfall. Ein Arzt muss nicht beigezogen werden. Informieren Sie jedoch auf jeden Fall die Eltern.

Kontakt und weitere Informationen

Schulgesundheitsdienste
der Stadt Zürich
Schulärztlicher Dienst
Ernährungsberatung: 044 413 46 61
Die Adresse Ihres Schularztes oder Ihrer Schularztin finden Sie unter:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt

Nützliche Adressen und Links

- ▶ Ernährungsberatung des Schulärztlichen Dienstes: ernaehrung.sad@zuerich.ch
- ▶ IG Zöliakie der Deutschen Schweiz: www.zoeliakie.ch (Alltagstipps, Merkblätter, Produkthinweise, Rezepte) und www.zoelikids.ch (Website für Kinder)
- ▶ Deutsche Zöliakie Gesellschaft: www.dzg-online.de (Tipps und Rezepte)
- ▶ www.menuandmore.ch (Bezug von glutenfreien Menukomponenten)