

## Bücherecke

# Zöliakie

## Die Krypten- und Zottenmonster brauchen deine Hilfe...

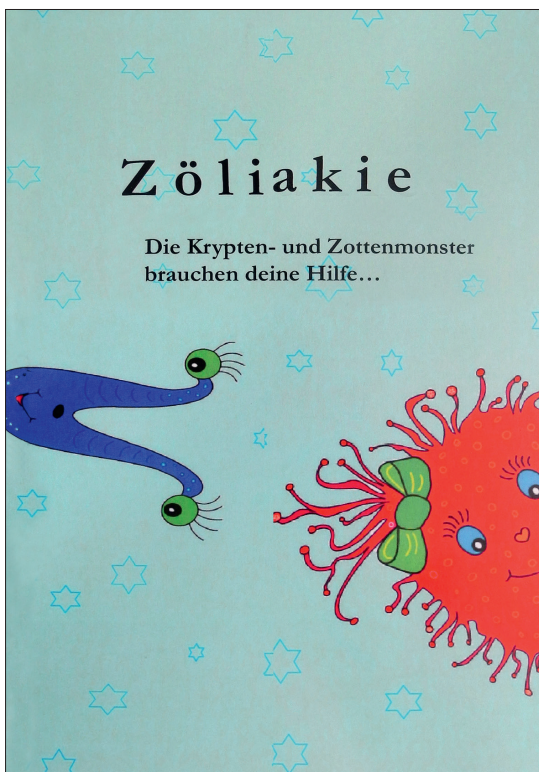
Zöliakie - Die Krypten- und Zottenmonster brauchen deine Hilfe...

**Julia Wojik**

Herstellung und Verlag: BoD-Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783735739292

Preis: 18,90 EUR



Wie erklärt man Kindern was Zöliakie bedeutet, was sich hinter dem Begriff Gluten verbirgt oder dass man nach der Diagnosestellung nun nicht mehr einfach jeden Kuchen essen kann?

Genau diese Fragen hat sich Julia Wojik ebenfalls gestellt, als bei ihrer vierjährigen Tochter die Diagnose Zöliakie gestellt wurde. Aus diesem Grund hat sie eine Geschichte für ihre Tochter geschrieben und daraus ist letztendlich ein kleines Buch entstanden.

Die Geschichte handelt von dem kleinen Mädchen Alma, das in den Kindergarten geht, gerne Laufrad fährt und nun jedoch auch

den Krypten- und Zottenmonstern in ihrem Bauch helfen muss, da bei ihr Zöliakie diagnostiziert wurde. Auf kindgerechte Art wird erklärt, wie der Körper von Innen aussieht und was der Begriff Gluten bedeutet.

In einer ansprechenden, graphischen Darstellung werden die Krypten- und Zottenmonster vorgestellt, die nun leider das Essen nicht mehr kitzeln können, da sie durch die Zöliakie ganz klein und schwach geworden sind.

Es folgt eine Übersicht an glutenfreien Lebensmitteln, die weiterhin gegessen werden können. Anschließend wird aufgezeigt, in welchen Getreiden und Lebensmitteln Gluten vorkommt und wie glutenfreie Lebensmittel im Supermarkt zu erkennen sind.

Nachdem es dem kleinen Mädchen Alma zu Beginn der Geschichte nicht gut ging und sie unter Bauchweh und Durchfall gelitten hat, kann sie jetzt nach der Umstellung auf die glutenfreie Ernährung wieder, wie alle anderen Kinder auch, herumtoben, schaukeln und Laufrad fahren. Zum Schluss werden die kleinen Leser nochmals daran erinnert, dass die kleinen Krypten- und Zottenmonster stets die Hilfe der Kinder benötigen, damit sie das glutenfreie Essen immer wieder kitzeln können.

Das kleine DIN A5 Buch besteht nur aus knapp 20 Seiten und ist daher entsprechend auch für Kleinkinder mit wenig Geduld beim Lesen geeignet. Durch die farblichen Abbildungen auf jeder Seite bleibt das Interesse der Kinder bestehen und es fällt dadurch leicht, den Kindern die glutenfreie Ernährung näher zu bringen. Letztendlich ist es eine sehr nette Idee, den Kindern mit Hilfe der kleinen Monster die Zöliakie zu erklären. So können die Kinder ihrer Phantasie freien Lauf lassen und gemeinsam mit den Monstern das Abenteuer der glutenfreien Ernährung angehen.

So wie die Tochter der Autorin mit Hilfe des kleinen Buchs die Umstellung auf die glutenfreie Ernährung gemeistert hat, werden sicherlich auch weitere Kinder ihre Freude daran haben. Und Eltern haben mit diesem kleinen Werk ein weiteres Hilfsmittel um ihren Kindern die Zöliakie kindgerecht nahe zu bringen.

- Patricia Gálicity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD