



## PRESSEINFORMATION

### Glutenfreie Ernährung im Alter: Das müssen Senioren beachten

**Stuttgart, 02.03.2017 – Wer die Diagnose Zöliakie erhält, muss glutenhaltige Lebensmittel strikt meiden. Älteren Menschen fällt die notwendige Ernährungsumstellung oftmals besonders schwer. Zudem sind nicht alle Seniorenheime auf Bewohner mit Glutenunverträglichkeit eingestellt. Anlässlich des Tages der gesunden Ernährung am 07. März, der in diesem Jahr unter dem Motto „Ernährung im Alter: gesund alt werden – gesund bleiben!“ stattfindet, gibt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) Hinweise, wie eine gesunde glutenfreie Ernährung im Alter gelingen kann.**

Brot, Gebäck und Nudeln stehen bei vielen Menschen regelmäßig auf dem Speiseplan. Sie werden zumeist aus Getreidesorten wie Weizen oder Roggen hergestellt und enthalten Gluten. Das Klebereiweiß, welches sich als Bindemittel auch in vielen Fertigprodukten und Saucen versteckt, führt bei Zöliakiebetreffenden zu Entzündungen der Darmschleimhaut und zu Symptomen wie Durchfällen, Verstopfungen oder Kopfschmerzen. Bleibt eine Zöliakie lange unentdeckt, können auch Begleiterkrankungen wie Osteoporose auftreten. Eine strikt glutenfreie Ernährung ist die einzige Therapie. „Die hierfür notwendige Ernährungsumstellung ist zunächst meist mit Unsicherheiten verbunden. Liebgewonnene Gerichte müssen abgewandelt werden“, so Bianca Maurer, Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG. Hierfür eignen sich glutenfreie Zutaten wie zum Beispiel Kartoffeln, Reis oder Quinoa. „Senioren, die bei sinkendem Energiebedarf einen erhöhten Nährstoffbedarf haben, sollten zudem viel Gemüse und Obst auf ihren Speiseplan setzen“, rät Maurer. „Ebenso wie unpaniertes Fleisch und frischer Fisch, Käse, fettarme Milch und Milchprodukte sind diese Lebensmittel von Natur aus glutenfrei und versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Nährstoffen, die er im Alter braucht.“ Glutenfreie Ersatzprodukte enthalten hingegen verhältnismäßig viel Zucker und Fett – und damit auch mehr Kalorien. Sie sollten nicht zu häufig verzehrt werden.



### **Pflegepersonal auf Glutenunverträglichkeit hinweisen**

Selbst kleinste Mengen Gluten können bei Betroffenen zu Symptomen führen. Zöliakiebetroffene sollten ihre Lebensmittel getrennt aufbewahren, um Kontaminationen zu vermeiden. In einem Haushalt, in dem auch glutenhaltige Mahlzeiten zubereitet werden, ist es sinnvoll, separate Küchenutensilien und -geräte, wie Schneidebretter, Brotkorb, Toaster und Rührgerät, für die glutenfreien Lebensmittel anzuschaffen. „Eine getrennte Zubereitung ist auch bei Lieferdiensten für Senioren und in Pflegeeinrichtungen notwendig. Bei der Auswahl eines Seniorenheimes sollte im Vorfeld nachgefragt werden, ob eine glutenfreie Ernährung angeboten wird“, so Evelyn Hinz vom Seniorenbeirat der DZG. „Dabei ist es wichtig, auch das Pflegepersonal auf die Glutenunverträglichkeit hinzuweisen. Da Medikamente ebenfalls Gluten enthalten können, müssen zudem Ärzte und Apotheker informiert werden.“ Die DZG stellt ihren Mitgliedern eine aktuelle Liste von Pflegeeinrichtungen und Lieferdiensten zur Verfügung, die eine glutenfreie Versorgung anbieten, und gibt Auskunft über glutenfreie Arzneimittel. Der Seniorenbeirat der DZG berät Betroffene und Angehörige rund um die Ernährungsumstellung und organisiert regelmäßig glutenfreie Freizeiten für Senioren.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakiebetroffene mit Hauptsitz in Stuttgart. 1974 gegründet, zählt der Verein inzwischen rund 42.000 Mitglieder. Ziel der Organisation ist es, Betroffenen das Leben mit Zöliakie zu erleichtern und das öffentliche Bewusstsein für Zöliakie zu stärken.

Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).

#### **Pressekontakt:**

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: [bianca.maurer@dzg-online.de](mailto:bianca.maurer@dzg-online.de)

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)