



Erfolgreich studieren mit Zöliakie

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. gibt Tipps fürs glutenfreie Studentenleben

Stuttgart, 22.08.2017 – Für viele Erstsemester ist der Studienbeginn mit dem Umzug in eine neue Stadt verbunden. Studenten, die von Zöliakie betroffen sind, werden beim Auszug aus dem Elternhaus mit besonderen Herausforderungen konfrontiert: Ein kleines Budget und ein stressiger Uni-Alltag machen den für sie notwendigen Verzicht auf Gluten oft zum Hürdenlauf. Das Klebereiweiß ist in Getreiden wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel sowie in vielen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten und verursacht bei Betroffenen eine Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Einzige Therapie: lebenslanger Verzicht auf Gluten.

Die verhältnismäßig hohen Preise für glutenfreie Fertigprodukte stellen für Studenten eine besondere Herausforderung dar, wie Katja Ischner, Mitglied des DZG-Jugendausschusses, weiß: „Ich war manchmal an der Kasse überrascht, dass ich für einen kleinen Einkauf von glutenfreiem Brot, Brötchen oder Nudeln über die Hälfte meines Wochenbudgets für Lebensmittel ausgegeben hatte. Auch aus diesem Grund habe ich angefangen, vor allem Lebensmittel einzukaufen, die von Natur aus glutenfrei sind, wie z.B. Obst, Gemüse, Joghurt und Reis. Das ist oft auch gesünder. Denn viele glutenfreie Fertigprodukte enthalten viel Zucker und Fett, um den Geschmack zu verbessern.“

Auch die Mensa ist häufig keine Alternative bei Glutenunverträglichkeit. Zwar kennzeichnen die meisten Mensen glutenhaltige Zutaten. Allerdings werden die Speisen zu meist in Großküchen zubereitet, so dass leicht Spuren des Klebereiweißes in eigentlich glutenfreie Gerichte gelangen können. Bei Zöliakiebetroffenen genügen jedoch selbst geringe Mengen Gluten, um schwerwiegende Symptome auszulösen. „Am besten ist es, sich direkt beim Studentenwerk zu erkundigen, inwiefern glutenfreie Gerichte angeboten werden und wie sicher diese für Zöliakiebetroffene sind“, rät Bianca Maurer, Ernährungsmanagerin Diätetik bei der DZG.



Auch das bei Studenten so beliebte WG-Leben stellt Zöliakiebetreffene vor die eine oder andere Hürde. So ist es in WG-Küchen zumeist schwer, eine Kontamination glutenfreier Lebensmittel mit dem Klebereiweiß zu vermeiden. „Allein schon die vielen Krümel im Toaster würden dessen Nutzung für mich undenkbar machen“, berichtet Studentin Katja Ischner, die seit ihrem ersten Lebensjahr von Zöliakie betroffen ist. „Auch Schneidebretchen, Holzkochlöffel und Handrührgeräte, die mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung gekommen sind, stellen bei Glutenunverträglichkeit eine Gefahrenquelle dar.“ Bianca Maurer empfiehlt zöliakiebetreffenen WG-Bewohnern daher solche Küchenutensilien separat anzuschaffen.

Tipps der DZG für ein glutenfreies Studentenleben:

- Wer keine Mensa mit glutenfreiem Angebot in der Nähe hat, ist mit vorgekochtem Proviant auch an langen Unitagen auf der sicheren Seite. Unter www.dzg-online.de/glutenfreie-rezepte.33.0.html finden Interessierte eine Zusammenstellung glutenfreier Rezeptideen für jeden Anlass.
- In WG-Küchen sollten glutenfreie Lebensmittel gut verschlossen und oberhalb von Glutenhaltigem verstaut werden. So können keine Krümel hineinfallen.
- Alle Mitbewohner sollten genau über die gesundheitlichen Folgen, die unbeabsichtigter Glutenverzehr für Zöliakiebetreffene hat, aufgeklärt werden. Ein solches Gespräch lässt sich gut mit einer gemeinsam zubereiteten glutenfreien Mahlzeit verbinden.
- Auf WG-Partys bringen Zöliakiebetreffene möglichst eigene glutenfreie Snacks mit. Glutenfreies Bier macht sich ebenfalls gut als Mitbringsel.
- Wer gesund und günstig einkaufen möchte, sollte auf Lebensmittel zurückgreifen, die von Natur aus ohne das Klebereiweiß auskommen wie Reis, Hirse und Kartoffeln oder Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch in unverarbeiteter Form. Bei verarbeiteten Produkten ist Vorsicht geboten, denn hier kann sich Gluten in Gewürzen, Aromen oder der Panade verstecken.
- Wer es beim Einkauf eilig hat, ist mit der App der DZG gut beraten. Sie bietet aktuelle Informationen über glutenfreie Lebensmittel und ist für Android und iOS erhältlich.



Weitere Informationen zum Thema Zöliakie gibt es bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) unter www.dgz-online.de. Die Seite des Jugendausschusses der DZG finden Sie unter www.dzg-jugend.de.

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. (DZG) ist eine Solidargemeinschaft für Zöliakie-betroffene 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. Der Jugendausschuss ist die Interessenvertretung aller jugendlichen Zöliakie-betroffenen zwischen 10 und 28 Jahren in der DZG. Er fördert die Kinder- und Jugendfreizeiten der DZG und organisiert u.a. regionale Treffen für jugendliche Zöliakie-betroffene.

Pressekontakt:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Bianca Maurer, Öffentlichkeitsarbeit/Pressesprecherin

Telefon: 0711 - 45 99 81-12

E-Mail: bianca.maurer@dzg-online.de

www.dzg-online.de