



Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und in handelsüblichem **Hafer** vor, ist aber auch in alten Weizensorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie betroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Autoimmunreaktion der Dünndarmschleimhaut**. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Welche Symptome treten auf?

Die häufigsten sind:

- Durchfall
- Appetitlosigkeit
- Erbrechen
- Mangelerscheinungen
- Wachstumsstörungen
- Missmut/Weinerlichkeit
- Mangelnde Konzentration

Wie wird die Diagnose gestellt?

Durch spezielle **Blutuntersuchungen** und durch eine **Dünndarmbiopsie**.

Wie wird behandelt?

Durch eine **lebenslange glutenfreie Ernährung**, d. h. unter Ausschluss von:

- Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste
- Lebensmitteln, die aus diesen Getreidearten hergestellt werden oder sie (bzw. ihr Mehl) enthalten
- Vorgefertigten Lebensmitteln, die Gluten in versteckter Form enthalten

Wie ist die Diät beschaffen?

Verwendung von speziellen glutenfreien Lebensmitteln wie Brot/Brötchen,

Nudeln und Kuchen/Gebäck, die z. B. aus Mais, Reis, Hirse, Buchweizen und Soja hergestellt werden. Die DZG gibt jährlich eine umfassende „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ heraus.

Gibt es Komplikationen?

Solange die glutenfreie Ernährung eingehalten wird, ist Beschwerdefreiheit die Konsequenz. Da jedoch auch bei minimalen Mengen von Gluten der Dünndarm geschädigt wird, kann dies erneut zu Mangelerscheinungen und Krankheitsanzeichen führen. Bei solchen Ernährungsfehlern kann es auch zu komplizierteren Verlaufsformen und langfristig zu erheblichen Spätfolgen (wie z. B. Osteoporose und Nervenschäden) kommen.

Was tun bei Diätfehlern?

Keine Panik, akute allergische Überreaktionen sind nicht zu befürchten. Bei sehr empfindlichen Kindern kann es nach einiger Zeit zu Durchfällen oder Erbrechen kommen. Bitte lassen Sie das Kind umgehend zur Toilette gehen, wenn es darum bittet.

Wie können Sie helfen?

Wichtig ist ein enger Kontakt zu den Eltern

- Lassen Sie sich von den Eltern über die Diät und den speziellen Krankheitsverlauf des Kindes informieren.
- Kommunizieren Sie Diätfehler des Kindes an die Eltern.
- Informieren Sie die Eltern über Verhaltensänderungen des Kindes (z. B. länger andauernde Müdigkeit oder schlechte Laune).
- Besorgen Sie sich eine „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ (von den Eltern oder von der DZG), damit Sie z. B. nachsehen können, wenn die Kinder Süßigkeiten tauschen.
- Achten Sie darauf, dass das Kind nicht ausgegrenzt wird und etwas mit der Gruppe gemeinsam essen kann. Es gibt z. B. Kuchen und Plätzchenrezepte ohne Mehl, die allen Kindern schmecken. Die Eltern werden Ihnen gern behilflich sein.
- Bestärken Sie das Kind in seinem Diätverhalten und wirken Sie darauf hin, dass es von der Kindergruppe akzeptiert wird.
- Hilfe bietet außerdem die **DZG-Infomappe zum Aufenthalt in Kita und Schule** sowie die **DZG-Broschüre in Leichter Sprache**.



Das gemeinsame Mittagessen

- Arbeiten Sie mit den Eltern einen Speiseplan aus, den die Küche bewältigen kann.
- Alternativ lassen Sie von den Eltern fertige Gerichte zum Aufwärmen mitbringen. Es gibt auch verschiedene glutenfreie Tiefkühl-Fertigprodukte.
- Suchen Sie beim gemeinsamen Kochen der Gruppe Gerichte aus, die auch das Zöliakie-Kind essen kann.

Rezeptvorschläge können Sie bei der Geschäftsstelle der DZG anfordern.

Zusammenfassend

Kinder mit Zöliakie unterscheiden sich nicht von anderen Kindern. Wenn sie eine strikte glutenfreie Ernährung einhalten, haben Sie in der Regel keine Probleme. Die Kinder lernen meistens sehr schnell, mit ihrer glutenfreien Ernährung umzugehen. Unser Anliegen ist, dass Sie die Kinder in den Kindergärten unterstützen, damit die Diät möglichst schnell zur Routine wird. Mittlerweile ist im Handel eine Vielzahl von besonders gekennzeichneten glutenfreien Produkten erhältlich, die normalen Produkten, die von nicht betroffenen Altersgenossen verzehrt werden, äußerst ähnlich sind.



Zöliakie im Kindergarten



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de