



Die Pubertät. Da entwickelt sich was.

Die Pubertät ist eine schwierige Zeit für alle Beteiligten. Für die Jugendlichen, die Eltern und das gesamte Umfeld. Sie alle müssen sich auf Neues einstellen. Für die meisten Jugendlichen ist dies an und für sich schon eine Zeit, in der sie sich besonders mit ihrem Körper und seinen Veränderungen auseinandersetzen und ihre Stellung in ihrem sozialen Umfeld neu definieren müssen. Und dann ist da noch die Zöliakie.

- **Die Pubertät ist „Chaos“ im Körper und im Kopf. Es erlaubt dennoch keine Diätfehler.**
- **Wie sag ich's meinen Freunden? - Ich bin ganz normal. Ich habe nur eine Zöliakie.**

Die Pubertät ist nur selten einfach. Und sie wird möglicherweise problematischer, wenn eine Krankheit dazu kommt, die sich nicht so leicht verbergen lässt. Als Jugendliche will man zwar anders sein, aber das bezieht sich eigentlich nur auf die Abgrenzung gegenüber den Eltern und anderen Erwachsenen. Im Vergleich mit Altersgenossen geht es eher darum, gleich zu sein, nicht von der Norm abzuweichen. Man möchte dieselben Dinge unternehmen, sei es in der Schule, bei Hobbys, im Sport oder anderen Freizeitaktivitäten. Dazu gehört nicht selten auch Essen oder Trinken. Und hier fällt man dann als Zöliakie-Betroffener spätestens auf. Schließlich kann man eben nicht so entspannt einen Burger oder einen Döner essen oder das erste Bier trinken. Und glutenfreie Fast Food-Snacks sind leider noch immer nicht überall erhältlich.

Ist die Zöliakie schon seit früher Kindheit bekannt, ist es oft leichter, da die meisten Freunde darum wissen und sich vieles bereits eingespielt hat. Mit zunehmender Selbstständigkeit ist es jedoch wichtig, dass die Jugendlichen genau wissen, was sie essen dürfen. Und ihnen muss klar sein, warum diese strikte Diät unbedingt not-

wendig ist, bei jeder Mahlzeit. Gerade in der Pubertät benötigt der Körper seine ganze Energie, um wachsen und sich entwickeln zu können. Diätfehler schaden der Schleimhaut, so dass die Nährstoffe nicht mehr vollständig aufgenommen werden können. Aber einmal ein Burger oder ein Bier, das kann doch nicht so schlimm sein? Nun, schon bei einem Diätfehler kommt es an der Schleimhaut zu einer kleinen Entzündung. Diese heilt zwar nach einiger Zeit wieder ab. Doch das schlimmste an dem einen Diätfehler ist, dass es dabei meist nicht bleibt. Gerade die Jugendlichen, die früh in der Kindheit diagnostiziert wurden, merken in der Pubertät nicht direkt durch Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen, dass ihnen das Gluten nicht gut bekommt. Ihr Darm kann mehr kompensieren, ausgleichen. Dennoch bedeutet dies leider nicht, dass nichts passiert ist. Denn die Zöliakie heilt nicht aus - wovon viele ausgehen, wenn sie durch Gluten keine Beschwerden mehr spüren. Durch häufigere Diätfehler bildet sich die Schleimhaut wieder zurück und es schleichen sich Symptome ein, die oft nicht so rasch bemerkt werden: gelegentliche Bauchschmerzen, Unwohlsein, geringere Leistungsfähigkeit, schlechtere Konzentration, Kopfschmerzen usw. Man schadet sich selbst, wenn man Glutenhaltiges isst. Regelmäßige Arztbesuche mit Kontrolluntersuchungen und Beratungen durch geschulte Ernährungsfachkräfte helfen, die Bedeutung der Diät zu erkennen und zu verstehen.

Ich bin Zöli. Na und?

Wie mache ich nun meinen Freunden klar, dass ich keinen Burger essen oder kein Bier trinken darf? Dafür gibt es leider kein allgemein gültiges Rezept. Es hängt in erster Linie von einem selbst ab, wie man zu seiner Zöliakie steht und auch davon, welche Erfahrungen man gemacht hat, wenn man von seiner Zöliakie gesprochen hat. Es gehört sicher viel Mut und Selbstbewusstsein dazu, immer zu seiner Erkrankung zu stehen. Hier kann der Austausch mit anderen Betroffenen wichtig und hilfreich sein. Freizeiten mit der DZG und Kontakt zum Jugendausschuss helfen vielen, Orientierung zu bekommen. Oder zu erfahren, welche individuellen Lösungen andere Jugendliche gefunden haben, mit ihrer Zöliakie umzugehen.

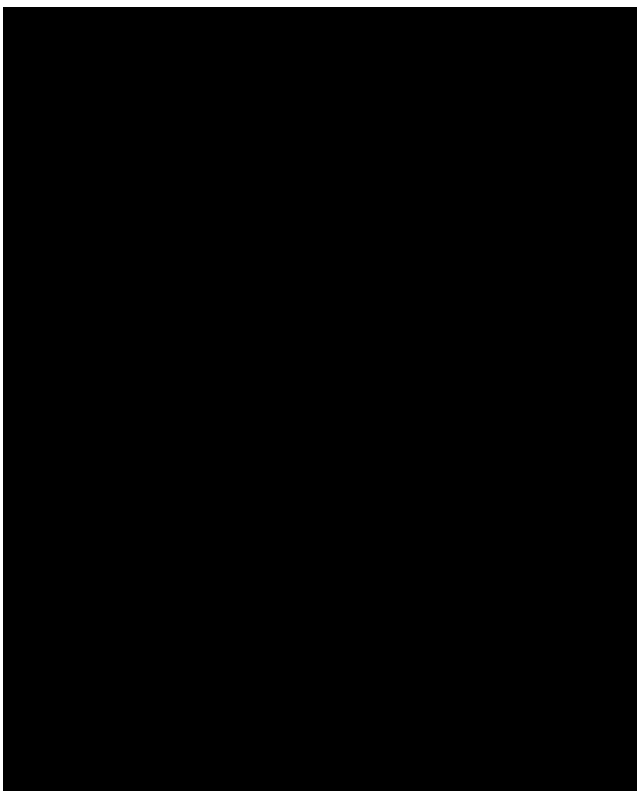
„Man ist, was man isst“ - das behauptet ein Sprichwort. Aber nur weil man etwas anderes isst, ist man kein schlechterer Mensch. Dann wäre dies auch jemand, der keinen Fisch mag oder keine Paprika isst. Nur ist es selbstverständlich sehr viel einfacher, auf Fisch zu verzichten, als Gluten meiden zu müssen. Die Krankheit ist aber nicht selbst verschuldet und man hat auf ihren Verlauf keinen Einfluss. Auch die Eltern haben nichts in der Schwangerschaft oder Kindheit falsch gemacht, womit man die Zöliakie hätte vermeiden können. Das muss man sich vor Augen halten, wenn man sich von den anderen so abweichend fühlt. Und als Außenstehender sollte man nicht meinen, dass es für den Betroffenen besonders cool ist, immer ein „besonderes“ Essen zu bekommen. Die Jugendlichen wollen eher ungerne auffallen und würden oft lieber das gleiche essen, wie alle anderen. Für viele ist es heutzutage normal, ihr Essen zu fotografieren und in den sozialen Medien zu präsentieren. Das kann man natürlich auch als Zöliakie-Betroffener und damit anderen zeigen, dass das glutenfreie Essen

genau so lecker aussieht (und schmeckt) wie das glutenhaltige. Durchaus auch eine Möglichkeit, mit der glutenfreien Ernährung umzugehen. Es zeigt nämlich deutlich, dass der Betroffene zu seiner Krankheit und Ernährung steht. Ein so klarer und selbstverständlicher Umgang damit vermag Akzeptanz, mitunter auch neue Kontakte und Austausch zu schaffen.

Rechtzeitig Verantwortung abgeben

Für die Eltern ist es oft ein schwerer Schritt, ihren Kindern mehr Freiraum und Selbstbestimmung bei ihrer Ernährung zu geben. Schließlich haben sie das oftmals jahrelang für sie gemanagt. Doch je früher man seine Kinder in die Besonderheiten der Ernährung einbezieht und sie z.B. zur Ernährungsberatung mitnimmt, umso besser und sicherer werden sie später damit umgehen. Aus Fehlern kann man dann auch lernen - und es beim nächsten Mal besser machen und sie vermeiden. Der alte Satz „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ ist auch bei der Zöliakie angebracht. Die jährlichen Kontrolluntersuchungen können den Jugendlichen zeigen, dass es ihnen gelingt, verantwortungsvoll mit ihrer Krankheit und Ernährung umzugehen und dies den Eltern gegenüber bestätigen. Schleichen sich doch Fehler ein, die nicht bedacht wurden, können diese erkannt und im Weiteren vermieden werden. Der Austausch zwischen Eltern und Jugendlichen, aber auch der zwischen Jugendlichen und den Ärzten ist wichtig, um eine stete Einhaltung der glutenfreien Ernährung zu gewährleisten. Und das ist die beste Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Nicht nur in der Pubertät.

- Dr. Stephanie Baas, fachmedizinische Beraterin der DZG



Was beschäftigt Zölis in der Pubertät?

Pubertät und Zöliakie sind mitunter eine schwierige Kombination. Und manchmal entstehen daraus Situationen, die einfach nur Fragen aufwerfen, auf die es hilfreiche Antworten braucht. Einige davon – Fragen und Antworten - haben wir hier zusammengestellt.



Ich will dazu gehören. Wie mache ich meiner Clique klar, dass ich kein Bier trinken darf?

Versuche, so offen wie möglich mit Deiner glutenfreien Ernährung umzugehen. Folgendes könntest Du zu Deinen Freunden sagen: „Ich habe Zöliakie und darf nichts mit Getreide zu mir nehmen, leider auch kein Bier, darin ist Gerstenmalz enthalten. Ich kann jedoch sicher Wein, Sekt und glutenfreies Bier trinken. Glutenfreies Bier gibt es meist nicht in normalen Kneipen, aber auf Partys oder wenn wir uns so treffen, kann ich es gerne mitbringen.“

Darf ich meine/n Freund/in küssen, wenn sie/er vorher Gluten gegessen hat?

Ja, das darfst Du. Angenehmer und sicherer (nicht nur wegen der Zöliakie) ist es natürlich, wenn der Mundraum keine Essensreste mehr enthält. Zähneputzen und die Verwendung von Mundspülungen vor dem Küssen sind jedoch nicht erforderlich. Ansonsten viel Spaß beim Küssen!

Ich habe keine Lust, mich immer an das strikte glutenfreie Essen zu halten. Es passiert doch nichts, wenn ich einmal etwas Falsches esse, oder?

Es ist dringend erforderlich, dass die glutenfreie Ernährung strikt eingehalten wird. Nur durch eine lebenslange strenge glutenfreie Ernährung regeneriert sich die entzündete und abgeflachte Dün-

darmschleimhaut wieder zu ihrer normalen Gestalt und Funktion. Schon bei kleinsten Glutenmengen setzt die Schädigung erneut ein. Je öfter Du „über die Stränge schlägst“, desto mehr leidet Deine Dünndarmschleimhaut. Somit kann es zu Mangelernährung kommen, die weitere Beschwerden und Folgeerkrankungen verursacht. Damit Du auf lange Sicht unbeschwertem Spaß im Alltag hast, raten wir Dir dringend vom bewussten Glutenverzehr ab. Beschwerdefreiheit bei Verstoß gegen die Diät bedeutet keineswegs, dass die glutenfreie Ernährung aufgegeben werden darf. Oft treten die spürbaren Beschwerden unter glutenhaltiger Kost sehr spät, manchmal erst nach Jahren wieder auf. Spätfolgen nach Absetzen einer Diät können zu schweren Erkrankungen führen.

Wie erzähle ich der Familie meines ersten Freundes oder meiner ersten Freundin, dass ich nicht alles essen darf?

Versuche, so offen wie möglich mit Deiner besonderen Ernährungsweise umzugehen. Je umfangreicher die Eltern über die glutenfreie Ernährung Bescheid wissen, desto besser. Sicherlich werdet Ihr öfter gemeinsam essen. Daher ist es notwendig, dass seine/ihre Eltern genau wissen, welche Lebensmittel im Rahmen einer glutenfreien Ernährung verwendet werden dürfen und welche nicht. Dabei solltest Du auch besonders auf das Kontaminationsrisiko in gemischten Haushalten aufmerksam machen. Auf unserer Homepage findest Du verschiedene Flyer zur glutenfreien Ernährung, die Du den Eltern überreichen kannst. Und natürlich können sie sich auch immer telefonisch an die DZG wenden, wenn Fragen oder Unsicherheiten auftauchen. Vielleicht kocht Ihr auch alle einmal gemeinsam glutenfrei, so dass Du erklären kannst, worauf zu achten ist.

Bin ich anders/schlecht/nicht gut genug, nur weil ich nicht alles essen darf?

Nur weil Du Dich anders ernähren musst und eine glutenfreie Ernährung einhalten musst, heißt das nicht, dass du anders bist! Heutzutage sind viele von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen, hör Dich doch mal in Deinem Freundeskreis um. Wenn Du Dich dennoch unverstanden oder gar einsam fühlst, hilft der Austausch mit anderen Menschen, die das Gleiche wie Du erleben und Deine Probleme sehr gut nachvollziehen können. Schau doch einfach mal auf der Homepage des Jugendausschusses vorbei, dort findest Du sicher Gleichgesinnte und viele Tipps, die Dir den Alltag erleichtern.

- Patricia Gálicity