



DZG Aktuell

1/2024

ZÖLIAKIE & DIABETES

*Ernährungstipps
und medizinische
Aufklärung*

MEDIZIN

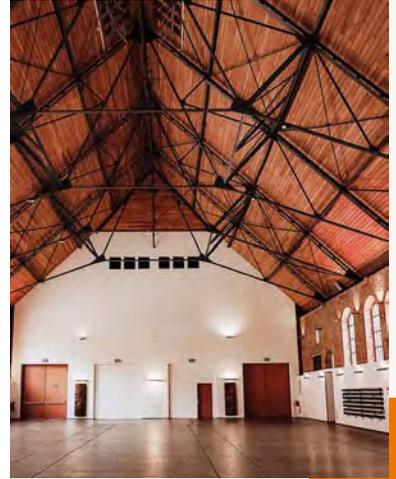
**Zöliakie und Pubertät
Chancen & Herausforderungen**

DZG AKTIV

**Glutenfrei als Standard?
Fehlanzeige!**

DZG JUGEND

**Auslandssemester in Lille
Teil II**



Save the Date

Am Samstag nach dem Welt-Zöliakie-Tag geht es rund: das 50-jährige Bestehen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft wird im wunder-vollen Ambiente des Römerkastells in Stuttgart-Bad Cannstatt gefeiert.

Um **11 Uhr am 18. Mai** geht es los. Es ist die Gelegenheit, alte Kontakte aufzufrischen und neue zu knüpfen. Nicht nur Zölis sind willkommen, sondern natürlich auch ihre Angehörigen, Freunde und die gesamte Ö~ entlichkeit. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Viele DZG-Mitglieder aus ganz Deutschland werden erwartet.

Spannende Vorträge sind nicht nur für Neudiagnostizierte hilfreich, sondern bieten auch „erfahrenen“ Zölis wertvolle Informationen. Eine Ausstellung mit glutenfreien Produkten darf ebenso wenig fehlen wie eine große Auswahl an glutenfreien Speisen und Getränken.

Das Ganze wird flankiert von einem tollen Unterhaltungsprogramm. Das Impro-Thea-

ter Stuttgart wird das Publikum in seine Shows einbeziehen und themenbezogene Livemusik kommt von Tatjana Gessler (SWR) und ihrer Band, für das Comedy-Highlight sorgt Bernd Kohlhepp, bundesweit bekannt als „Hämmerle“. Doch ihn auf diese Figur zu reduzieren, würde dem Multikünstler nicht gerecht. Wir alle sind gespannt, was der Vielbegabte auf die Bühne zaubern wird.

Für Kinder ist ein eigenes Programm in Vorbereitung. Dazu zählen die Klassiker wie Basteln, Schminken und Hüpfburg.



Alle wichtigen Infos zum Jubiläum gibt es hier:

<https://www.dzg-online.de/einladung-zum-jubilaum-2024>

Vorfreude auf die Ausgabe 2/2024

In der Rubrik **Medizin** bereiten wir u. a. diese Themen für Sie vor:

- Zöliakiebetro~ en und das erhöhte Osteoporose-Risiko.
- Ferner wollen wir im **2. Teil** der Reihe „Zöliakie und Pubertät“ wissen, welche Chancen und Herausforderungen sich aus der Diagnose ergeben.

Der **Ernährungsteil** widmet sich inhaltlich unserem 50-jährigen Jubiläum. Sehr naheliegenderweise mit einem

- glutenfreien **Torten-Special**.
- **Tipps und Tricks für Mürbteig und Biskuitmasse** setzen die gerade begonnene Artikelreihe der Grundteige fort.

DZG Aktiv, die Rubrik mit dem Fokus auf unsere Vereinsarbeit, steht ganz und gar im Zeichen unseres Jubiläums.

- **50 Jahre DZG!**

Das wollen wir gebührend mit einer Feier im Römerkastell Stuttgart zelebrieren.

Editorial



Liebe Mitglieder,

2024 ist für die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft ein ganz besonderes Jahr. Vor genau fünf Jahrzehnten ist sie gegründet worden und hat sich seitdem zu **der** Instanz in Sachen Zöliakie entwickelt. Was 1974 mit etwa drei Dutzend Mitgliedern als regional geprägte Selbsthilfegruppe begonnen hat, ist zu einer Erfolgsgeschichte geworden. Heute vertritt die DZG 42.000 Mitglieder und ihre Angehörigen bundesweit. Ein kleines, schlagkräftiges Team in Zusammenarbeit mit vielen, vielen engagierten Ehrenamtlichen macht das möglich.

Der Pfingstsonntag, 18. Mai 2024, steht bei uns allen dick im Kalender, denn an diesem Tag wird in Stuttgart-Bad Cannstatt gefeiert. Dieser Stadtteil hat fürwahr eine herausragende Stellung in der baden-württembergischen Landeshauptstadt inne. Hier wird Bundesliga-Fußball gespielt und es finden regelmäßig Open-Air-Konzerte von bundesweiter Relevanz statt. Der Rosensteinpark und das Naturkundemuseum am Löwentor haben einen weit über das Ländle hinausreichenden Ruf, ebenso wie der Tierpark Wilhelma oder das Mercedes-Benz-Museum. Wasserratten kommen gleich in zwei Bädern auf ihre Kosten: im Leuze und im Mineralbad Berg.

Die Neckarschiffahrt legt hier ab. Über Cannstatt thront in Rotenberg die geschichtsträchtige Grabkapelle auf dem Württemberg.

Damit nicht genug, ist auch das Veranstaltungsgelände unseres Events einen genaueren Blick wert. Im Römerkastell-Areal lässt sich römische Geschichte atmen. Im Hier und Heute haben sich viele Kreative niedergelassen – Werbeagenturen, Werkstätten, Filmproduktionsgesellschaften. Was will ich damit sagen? Für alle unsere Mitglieder mit weiterer Anreise lohnt sich eventuell ein längerer Besuch in Stuttgart, um dem Charme der baden-württembergischen Landeshauptstadt nachzuspüren. Dank der guten Zusammenarbeit mit der Stuttgart Marketing GmbH können wir auch allen Gästen, die länger bleiben wollen, gute Tipps für Sightseeing, Unterkünfte etc. anbieten.

Das Programm, das wir für den 18. Mai planen, kann sich mit Livemusik, Kabarett und Impro-Theater wirklich sehen lassen, denke ich. Neben der Unterhaltung kommt natürlich auch die Information nicht zu kurz. Unsere Vorträge sprechen neudiagnostizierte Zöliakiebetreffende genauso an, wie erfahrene Zölis. Zu den Partnern, die mit von der Partie sein werden, zählen namhafte Produzenten glutenfreier Lebensmittel.

Die tägliche Arbeit geht natürlich auch im Jubiläumsjahr weiter. Bewährte Seminare und Veranstaltungen, Freizeiten und Fortbildungen und die vielfältigen Arzt- und Ernährungssprechstunden stehen auch 2024 auf dem Programm. Mehr dazu in dieser Ausgabe Ihrer DZG Aktuell.

Ihr

Gunnar Höckel



11

Medizin
Zöliakie und Pubertät



22

Ernährung
Glutenfrei essen bei Diabetes mellitus



28

Ernährung
Artikelreihe: Grundteige – Der Rührteig



37

DZG aktiv
18 neue KP-Anwärter bei der Grundschulung



38

DZG aktiv
Einkaufen mit Zöliakie – unsere Angebote für DZG-Mitglieder



40

DZG aktiv
Glutenfrei als Standard? – Fehlanzeige!

19

◀ **Medizin**
Zöliakie und Diabetes mellitus



51

▲ **Jugend**
CYE Conference in Griechenland



42

▲ **DZG aktiv**
Botschafterin für die Anliegen der Zölis



53

▲ **Jugend**
Libre de gluten!
Glutenfreiheiten in Argentinien

INHALTSVERZEICHNIS

Editorial	3
Medizin, Wissenschaft und Forschung ..	6
Was gibt es Neues beim Zöliakie-Register? – Teilauswertung der GeCeR-Umfrage.	6
Zöliakiediagnostik bei Erwachsenen.	10
Zöliakie und Pubertät.	11
Zöliakie und Diabetes mellitus	19
Ernährung	
Glutenfrei essen bei Diabetes mellitus	22
Neue Artikelreihe	
Grundteige – Der Rührteig.	28
Grundrezept Rührmasse	29
Die DZG antwortet	33
DZG AKTIV	
Wahlhelferinnen und Wahlhelfer gesucht.	34
Neues aus der Kupferstraße.	35
Vorstellung neuer Mitarbeiterinnen	36
Ein eindrucksvolles Wochenende – 18 neue KP-Anwärter bei der Grundschulung.	37
Einkaufen mit Zöliakie – unsere Angebote für DZG-Mitglieder	38
Glutenfrei als Standard? – Fehlanzeige!	40
Botschafterin für die Anliegen der Zölis.	42
Nicht allen Politikern sind Zölis egal.	44
Jugend	
NEWS	45
Gremienwochenende in Stuttgart	46
Auslandssemester in Lille – Ein Zöli wird Ch’ti“ (Teil II)	47
CYE Conference 2023	51
Libre de gluten! Meine Glutenfreiheiten in Argentinien	53
Veranstaltungen	
„Glutenfreie Adventszauber“ in Sankt Augustin – ein Rückblick	57
Save the Date – 50 Jahre DZG	57
Impressum	58

Teilauswertung der GeCeR-Umfrage



Was gibt es Neues beim Zöliakie-Register?



Inanspruchnahme der Angebote der DZG

GeCeR ist ein Online-Register, in das Betroffene aller Altersgruppen mit einer selbst gemeldeten Zöliakie-Diagnose seit dem 31.10.2019 eingeschlossen werden. Bisher haben 2262 Betroffene bzw. deren Eltern den ausführlichen Basisfragebogen ausgefüllt, von denen aktuell 2164 mit sicherer Zöliakiediagnose und angegebenem Geburtsdatum ausgewertet wurden.

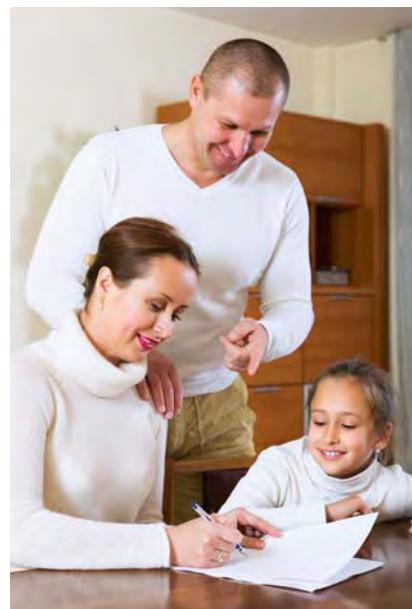
Davon haben 93,4 % angegeben, Mitglied bei der DZG zu sein. Daher zuerst einmal ein großes Dankeschön an alle unsere Mitglieder, die sich die Zeit zum Ausfüllen genommen haben.

Zusammensetzung der Studienpopulation

Alter	< 18 Jahre	18–34 Jahre	35–59 Jahre	≥ 60 Jahre
Anteil an der Studienpopulation	26,4 %	22,0 %	38,2 %	13,4 %

Ungefähr ein Viertel derer, die teilgenommen haben, sind Kinder unter 18 Jahren. Deshalb auch ein großes Dankeschön an alle Eltern, die mit ihren Kindern den Fragebogen ausgefüllt haben. Den größten Anteil stellt die Altersgruppe der 35- bis 60-jährigen.

Etwas mehr als drei Viertel der Personen, die sich registriert haben, sind Frauen (77,8 %).



Inanspruchnahme der Informationsangebote der DZG

Der Fragebogen des GeCeR beginnt mit Fragen, die sich mit der Nutzung der Angebote der DZG beschäftigen. Die Ergebnisse der Zwischenauswertung dieser DZG-spezifischen Fragen möchten wir hier erläutern.

Es wurde unter anderem die Frage gestellt, welche Angebote der DZG von den Teilnehmenden genutzt werden. Am häufigsten wurde von den Befragten unsere Mitgliederzeitschrift DZG Aktuell ausgewählt, fast 90 % hatten angegeben, diese zu lesen bzw. bei einer zurückliegenden Mitgliedschaft, gelesen zu haben. Auf dem zweiten Platz der meistgenutzten Angebote lag die Aufstellung glutenfreier Lebensmittel/Arzneimittel von 73 % der Teilnehmenden. 31 bis 44 % der Befragten gaben jeweils an, die Rezeptsammlung, Urlaubsinformationen, unsere Website sowie Facebook, die DZG Medizin und den Newsletter der DZG im Alltag zu nutzen.

Zwischen den Altersgruppen zeigten sich bei einigen der Angebote Unterschiede im Nutzungsverhalten. Unter 18-Jährige lasen häufiger Informationsflyer als über 18-Jährige (42 % vs. 23–27 %) und unter 60-Jährige nutzten häufiger Facebook und die DZG Website als die über 60-Jährigen (45–50 % vs. 24 %).

Da das Register im Jahr 2019 gestartet ist, sind die Ergebnisse der Befragung natürlich nicht tagesaktuell. Dennoch können uns diese Zahlen hilfreiche Dienste leisten.

Unsere telefonischen Sprechstunden wurden im Befragungszeitraum nur teilweise von den Teilnehmern in Anspruch genommen. 16 % der Befragten hatten angegeben, in der medizinischen Sprechstunde angerufen zu haben und 7 % in der Ernährungssprechstunde. Etwa jeder fünfte Befragte hat folglich schon einmal eine der Sprechstunden genutzt. Unsere Ärzte und Ernährungsfachkräfte berichten weiterhin von großem Interesse und vielen Anrufen. Gerne weisen wir an dieser Stelle auf unsere Sprechzeiten hin, die sich seit Herbst 2023 verändert haben:

Medizinische Sprechstunde für Mitglieder:

- Dienstags von 20:00 bis 21:30 Uhr
- Donnerstags von 08:30 bis 11:30 Uhr

Ernährungssprechstunde:

- Dienstags von 09:00 bis 12:00 Uhr
- Donnerstags von 17:00 bis 20:00 Uhr

ANZEIGE

Um den kostenfreien Prospekt der Erzeugnisse
anzufordern: www.lavialla.com



Lattoria La Viella



Lattoria = Weingut und Bauernhof



Inanspruchnahme der Veranstaltungen der DZG

Knapp 25% der Befragten hatten angegeben, schon einmal an einem regionalen Gruppentreffen teilgenommen zu haben. Wir wollen Sie ermutigen, die vielfältigen und liebevoll vorbereiteten Angebote in Ihrer Nähe für sich zu entdecken! Im Mitgliederbereich auf unserer Website können Sie eine Zöliakie-Gruppe in Ihrer Umgebung finden. Starten Sie gleich heute und profitieren Sie vom wertvollen Austausch mit anderen Zöliakiebetreffenen in Ihrem Umfeld.

Außerdem ergaben die Daten der Auswertung, dass im Befragungszeitraum 6% der Personen an einer Freizeit der DZG teilgenommen haben. Auf einem Welt-Zöliakie-Tag waren bereits 16% der Befragten. Einige Male wurden außerdem die Arzt-Patienten-Seminare, Seminare zu Neudiagnosen, das glutenfreie Oktoberfest u. a. erwähnt. Dies ist ein Ansporn für uns, kräftig Werbung für die kleinen und großen Aktionen der DZG und der Regionalgruppen zu machen und uns immer wieder neue Angebote einfallen zu lassen.

Fazit

Das Angebot der DZG verändert sich laufend – Flyer und Broschüren werden überarbeitet, die Website wird stetig aktualisiert. Flankierend unterstützt wird dies durch unsere Aktivitäten in den sozialen Medien wie Facebook und Instagram. Der Einfluss des Alters auf das Nutzungsverhalten unterschiedlicher Angebote zeigt, dass wir mit dieser breiten analogen und digitalen Aufstellung am meisten Menschen erreichen können. Wir arbeiten daran, unser Angebot den sich ständig ändernden Wünschen und Bedarfen unserer Mitglieder anzupassen.

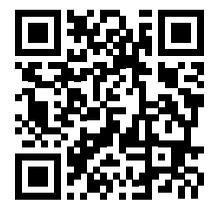
Vielen herzlichen Dank an dieser Stelle an Dr. Christina Sobotzki und Prof. Sibylle Koletzko für die Auswertung der Daten und an das Kompetenznetz Darmerkrankungen sowie die Registerleitung des GeCeR für die Zusammenarbeit.

Weitere Informationen zum Register

Sind Sie neugierig geworden, was es mit dem GeCeR auf sich hat? Besuchen Sie die Website des Deutschen Zöliakie-Registers unter

<https://www.zoeliakie-register.de/>

oder scannen Sie den QR-Code, um auf die Website zu gelangen.



- Miriam Geiger, M.Sc. Ernährungsmedizin
Team Wissenschaft



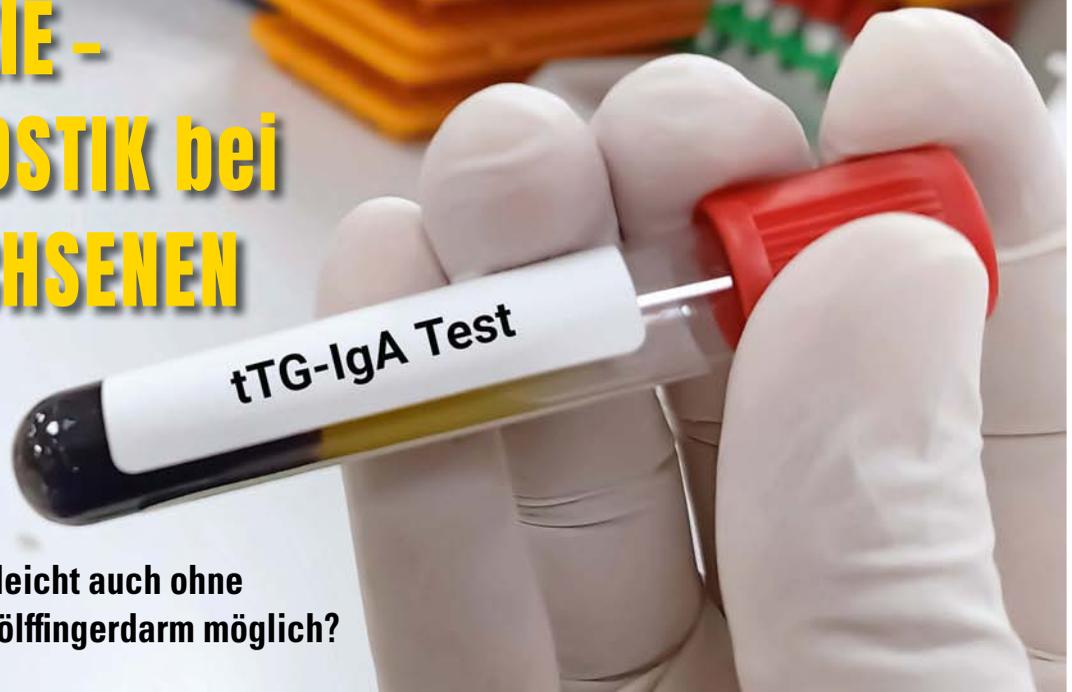
Einfach für alles: Schär Mehl-Mix.

Von körnigen Brötchen bis zu himmlischen Kuchen – mit Schär Mehlmischungen wird es dein Genussmoment. Frei von Gluten, Laktose und Weizen wird jeder Mehl-Mix dein Match für süßes Gebäck und herzhaftes Speisen. Einfach immer lecker. Und immer einfach zum Zubereiten!

Entdecke jetzt unsere glutenfreien Originale auf schaer.com



ZÖLIAKIE – DIAGNOSTIK bei ERWACHSENEN



In Zukunft vielleicht auch ohne Biopsie im Zwölffingerdarm möglich?

In einer multizentrischen Studie von Prof. Ciacci und Kollegen wurde untersucht, ob eine Erhöhung von Transglutaminase-IgA-Antikörpern im Blut in bestimmten Fällen alleine ausreichend sein könnte, um das Vorliegen einer Zöliakie zu diagnostizieren.

Derzeit wird bei Erwachsenen zur Diagnose eine Blutuntersuchung durchgeführt, um die Immunglobuline der Klasse A und die Transglutaminase-IgA-Antikörper zu bestimmen. Zusätzlich wird eine Magenspiegelung mit Entnahme von mindestens 6 Proben aus dem Zwölffingerdarm durchgeführt. Bei Kindern ist eine Magenspiegelung zur Diagnosesicherung nur dann notwendig, wenn die Antikörper nicht zehnfach über der Norm erhöht sind.

An der Studie haben insgesamt 14 Zentren aus verschiedenen Ländern teilgenommen. Es wurden 436 Personen mit Verdacht auf Zöliakie untersucht. Die Teilnehmenden mussten sich zuvor mindestens drei Monate lang glutenhaltig ernährt haben und durften keinen Mangel an Immunglobulinen der Klasse A aufweisen.

Bei 162 Teilnehmenden waren die Transglutaminase-IgA-Antikörper mehr als das Zehnfache über der Norm erhöht. Auch diese Personen erhielten eine Magenspiegelung mit Probenentnahme.

Bei 158 von ihnen (97,5 %) zeigte sich in den entnommenen Proben eine höhergradige Zottenatrophie im Zwölffingerdarm, was typisch für Zöliakie ist. Die Proben der übrigen 4 Patienten wurden erneut untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass drei von ihnen ebenfalls eine relevante Schädigung der Dünndarmzotten hatten, was die

Zöliakie bestätigte. Somit wurde bei 99,4 % der Personen mit zehnfach über der Norm erhöhten Antikörpern eine Zöliakie diagnostiziert.

Die Ergebnisse zeigen, dass bei Erwachsenen eine gute Vorhersage für eine Schädigung der Dünndarmzotten in Abhängigkeit von der Höhe der Antikörper möglich ist.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Ergebnisse vorläufig sind und wahrscheinlich weitere Untersuchungen erfolgen müssen, um die Zuverlässigkeit dieser Methode zu bestätigen.

Dennoch sind diese Ergebnisse vielversprechend und könnten dazu beitragen, den Diagnoseprozess für Zöliakie bei Erwachsenen zu vereinfachen.

- Dr. med. Tina Schomacher

Quelle:

Ciacci C, Bai JC, Holmes G, et al. Serum anti-tissue transglutaminase IgA and prediction of duodenal villous atrophy in adults with suspected coeliac disease without IgA deficiency (Bi.A.CeD): a multicentre, prospective cohort study. *Lancet Gastroenterol Hepatol* 2023; 8: 1005–14

ZÖLIAKIE UND PUBERTÄT

Was ist für dich die größte Herausforderung als Jugendliche*r mit Zöliakie?

Zu wissen ich kann NIE was vom Bäcker mal schnell holen und dass ich halt nicht wie andere leben kann.

- Pia, 13 Jahre

Sich nicht so fühlen, als würde ich alles komplizierter machen.

- May, 18 Jahre

Anderen klar zu machen, dass auch "nur ein bisschen" schon zu viel ist, dass es keine Ausnahmen gibt und dass ich mitgebrachte Sachen wirklich nicht essen kann.

- Anonym, 15 Jahre

Ich glaube, für mich am schlimmsten ist es, wenn ich bei irgendjemand zu Besuch bin und die ganze Zeit Angst habe, dass es nicht funktioniert

- Leah, 14 Jahre

Ich finde es oftmals schwierig oder sogar peinlich zu erklären, was Zöliakie ist.

- Finja, 13 Jahre

Nicht spontan mit Freunden was zu unternehmen, z.B.

Essen zu gehen

- Anna, 14 Jahre

Aber auch die hohen Preise für spezifisch glutenfreie Produkte, wie Müsli oder Brot, sind schwer. Vor allem, wenn Freunde diese für mich einkaufen, fühle ich mich schlecht.

- Celine, 18 Jahre

Ständiger Verzicht ist psychisch belastend

- Ronja, 18 Jahre

Wenn andere beim Training oder in der Schule wegen eines Geburtstags Kuchen mitbringen und ihn dann alle essen und ich daneben sitze und es nicht essen darf

- Anonym, 13 Jahre

Und wenn eine Fahrt für eine Woche ins Ausland geht, wie soll ich da das Essen mitnehmen? Die Lehrer haben sogar schon gesagt, ich soll zuhause bleiben, wenn das so kompliziert ist!

- Anonym, 13 Jahre



Zöliakie und Pubertät

Ein Kurzreport zur Online-Umfrage
„Zöliakie und Pubertät
Welche Chancen und
Herausforderungen ergeben
sich aus der Zöliakie-Diagnose?“

Einblick

Die Pubertät ist eine entscheidende Entwicklungsphase im Leben jedes Menschen. Viele Jugendliche entdecken sich und ihren Körper neu, testen ihre Grenzen aus, machen Pläne für die Zukunft und können erstmalig ihre Entscheidungsfreiheit ausleben. Auch die Entwicklung sozialer Beziehungen und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe/Gesellschaft wird präsenter denn je.

Die Zöliakie und das erneute Annehmen der Erkrankung kann in dieser Lebensphase deshalb umso herausfordernder für Betroffene sein. Das zeigen auch die Kommentare zu den individuellen Herausforderungen auf der vorherigen Seite. Wie kommen Jugendliche in Deutschland mit ihrer Zöliakie zurecht? Und gibt es möglicherweise Chancen, die sich aus der Diagnose ableiten lassen? Diese Fragen haben wir betroffenen Kindern und Jugendlichen im Rahmen einer Online-Umfrage gestellt.

Die körperlichen Veränderungen sind nach außen am Stärksten sichtbar – Mädchen werden zu Frauen und Jungen zu Männern

Mit diesen Entwicklungen müssen sich die Heranwachsenden auseinandersetzen und während manche sehnsüchtig dem Wachstum entgegenfiebern, müssen sich manche mit ihren Körpern erst wieder anfreunden. Doch auch im Gehirn und damit im seelischen Erleben der Jugendlichen ändert sich in dieser Zeit einiges. Neue Nervenverbindungen werden geknüpft, die Verarbeitung von Emotionen wird umgestellt und das kann für die Psyche als auch für das (familiäre) Umfeld eine Herausforderung sein.

Gleichzeitig sind das Selbstbild und die eigene Rolle im sozialen Gefüge für viele Jugendlichen vorherrschende Themen. Es kristallisie-

ren sich persönliche Interessen heraus, die Entscheidungsfreiheit nimmt zu und langsam, aber sicher kommen Gedanken und Pläne über und für die eigene Zukunft hinzu. Neben der Selbstfindung sind auch soziale Beziehungen in der Pubertät ein nicht wegzudenkender Aspekt. Viele Jugendliche wünschen sich Teil einer Gruppe zu sein und „dazuzugehören“ und haben Angst davor, ausgeschlossen zu werden. Diese Zugehörigkeit kann durch ähnliche Kleidung, Sprache, Verhaltensweisen oder gemeinsame Unternehmungen etc. ausgedrückt werden. Für viele Jugendliche kann es ein Drahtseilakt sein, sich zwischen dem Wunsch, Teil einer Gruppe zu sein und der Entdeckung sowie dem Ausleben der eigenen Persönlichkeit und Interessen, zu bewegen.

In dieser ohnehin herausfordernden Zeit kann eine chronische Erkrankung wie Zöliakie eine zusätzliche Belastung darstellen.

Zöliakie und die pubertäre Entwicklung

Etwa 10 Prozent aller neu diagnostizierten Jugendlichen mit Zöliakie scheinen von einer verzögerten Pubertät betroffen zu sein (1). Auch eine verspätete oder ausbleibende Periode kann, oft in Verbindung mit verringertem Größenwachstum, ein extra-intestinales Symptom einer Zöliakie sein (2). Unter glutenfreier Diät normalisieren sich in den meisten Fällen diese Entwicklungsverzögerungen. Allerdings sollte der Einfluss der Zöliakie auf die reproduktive Gesundheit in der Kindheit bereits im Blick behalten werden, um mögliche Komplikationen im Erwachsenenleben zu vermindern. Dass pubertäre Entwicklungsrückstände durch die strikte glutenfreie Diät revidiert werden können, lässt darauf schließen, dass die entzündete Darmschleimhaut mitverantwortlich für die Verzögerungen ist. Durch die Entzündung und damit einhergehende Zottenatrophie können viele Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente nicht ausreichend aufgenommen werden. Besonders Folsäure, Zink und Selen haben eine



entscheidende Rolle bei der Erzeugung der gonadalen Regulations-hormone wie Östradiol und Testosteron. Haben Jugendliche einen Mangel an diesen Vitaminen aufgrund einer unentdeckten oder mangelhaft behandelten Zöliakie, fehlen die Hormone, welche die pubertäre Entwicklung vorantreiben. Dies scheint jedoch nicht die alleinige Ursache für den Zusammenhang zwischen Entwicklungsverzögerungen in der Pubertät oder reproduktiven Erkrankungen im Erwachsenenalter und der Zöliakie zu sein. Diskutiert werden in der Forschung außerdem die Wirkung der Auto-Antikörper auf vielfältige Gewebe und Organe u. a. Hormone oder Organe, welche für die pubertäre Entwicklung entscheidend sind (3). Hier wird weiter geforscht, um die Zusammenhänge aufzuklären.

Hat auch eine behandelte Zöliakie Auswirkungen auf die pubertäre Entwicklung?

Eine türkische Studie betrachtete im Jahr 2019 den Effekt einer Zöliakie und glutenfreien Ernährung auf die pubertäre Entwicklung von Jugendlichen (2). Dafür wurden 228 Kinder und Jugendliche (8–18 Jahre) mit einer Zöliakie-Diagnose seit mindestens einem Jahr und 135 Kinder als gesunde Kontrollgruppe untersucht. Die beiden Gruppen wurden hinsichtlich ihres Body-Mass-Index (BMI), der Konzentration der gonadalen Regulations-hormone, Einsetzen der Periode und der Einordnung in der **Tanner-Klassifikation*** verglichen. Außerdem wurde die Einhaltung der glutenfreien Diät durch Ernährungsprotokolle, Befragungen und Antikörper-Level überprüft.

* Tanner-Klassifikation

Einteilung der physischen Entwicklung des Menschen während der Pubertät in verschiedene Stufen. Diese definieren unterschiedliche Entwicklungsstufen, gemessen an externen primären und sekundären Geschlechtsorganen. Je höher die Stufe, desto fortgeschrittener die körperliche Entwicklung.

Die Ergebnisse zeigten, dass Mädchen mit Zöliakie signifikant später ihre Periode bekamen als die Mädchen aus der Kontrollgruppe. In der Tanner-Klassifikation wurden die Jugendlichen mit Zöliakie insgesamt niedriger, also weniger ausgeprägt entwickelt, eingestuft als jene aus der Kontrollgruppe. Der BMI und die Konzentration der gonadalen Regulations-hormone im Blut waren bei den Zöliakie-Jugendlichen ebenfalls geringer.

Doch es gab auch hoffnungsmachende Ergebnisse für die Gruppe der Jugendlichen mit Zöliakie: höhere Stufen in der Tanner-Klassifikation waren mit einer gewissenhaften Einhaltung der glutenfreien Diät assoziiert. Dasselbe galt für eine ausreichende Versorgung der Studienteilnehmenden mit Vitamin B12, Eisen und Vitamin D. Bei Mädchen mit einem höheren BMI war es darüber hinaus wahrscheinlicher, dass diese bereits ihre Periode hatten.

Eine strikt glutenfreie, nährstoffreiche Ernährung und Normalgewicht scheinen laut der Studie folglich zu einer normalen pubertären Entwicklung beizutragen.

Auch interessant: Nach einem Jahr luden die Autor*innen der Studie die Jugendlichen zu einem „Follow-Up“-Termin ein. Dort konnte herausgefunden werden, dass der durchschnittliche BMI angestiegen war und sich die strikte Einhaltung der glutenfreien Diät von 69,6 % auf 83,8 % erhöht hatte. In beiden Studien-Krankenhäusern wurden in der Zwischenzeit Seminare von Ernährungsfachkräften etabliert, was den Anstieg erklären könnte. Aber auch die Beschäftigung mit dem Thema durch die Studie, die zunehmende Reife der Jugendlichen oder schlicht die längere Zeit mit der Diagnose können für die Verbesserungen mitverantwortlich gewesen sein.

Was kann ich mitnehmen?

- ➔ Bei einer verzögerten Pubertät lohnt es sich, die betroffenen Jugendlichen auf eine Zöliakie untersuchen zu lassen
- ➔ Wichtig für eine adäquate körperliche Entwicklung in der Pubertät ist eine strikt glutenfreie Ernährung. Besonderes Augenmerk sollte auf die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen und Vitaminen gelegt werden, v. a. Folsäure, Zink, Selen, Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D. Durch eine ausgewogene Ernährung sollte dies gewährleistet sein. Bei nachgewiesenen Mängeln kann außerdem gezielt supplementiert werden.
- ➔ Selbst wenn die körperliche Entwicklung verzögert sein sollte, kann eine Gewichtsnormalisierung und eine strikt glutenfreie, nährstoffreiche Diät dies in den meisten Fällen normalisieren. Hilfreich kann es hier auch sein, die Expertise von Ernährungsfachkräften in Anspruch zu nehmen.

Psychosoziale Herausforderungen in der Pubertät

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, sind neben den körperlichen Veränderungen auch die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit und die sozialen Beziehungen v. a. zu Gleichaltrigen die großen Themen der Pubertät.

0,9 Prozent aller Jugendlichen in Deutschland müssen all das zusätzlich unter der ständigen Begleitung ihrer Zöliakie meistern. Die Forschung zeigt, dass junge Zöliakiebetroffene sich in sozialen Situationen oft verletztlich, isoliert und von anderen stigmatisiert fühlen (4). Außerdem wurde herausgefunden, dass Jugendliche mit Zöliakie durchschnittlich an weniger sozialen Aktivitäten teilnehmen und diese z. T. auch weniger entspannt genießen können als ihre gleichaltrigen, nicht betroffenen, Freund*innen. Diese Ergebnisse bieten Anlass zur Sorge, da soziale Partizipation sehr wichtig für die Entwicklung der Persönlichkeit und der sozialen Kompetenzen ist (5).

Besonders Situationen, in denen gemeinsam gegessen wird, können für Jugendliche mit Ernährungseinschränkungen (u. a. Zöliakie) belastend sein. In Befragungen äußerten Jugendliche, sich öfter allein zu fühlen und weniger Möglichkeiten zu haben, Verbundenheit durch das gemeinsame Essen zu erleben (6).

Im Folgenden werden Methodik und Ergebnisse der Online-Umfrage der DZG: Pubertät und Zöliakie dargelegt.

Methodik

Die Situation der Jugendlichen sollte mithilfe einer erprobten und validierten Umfrage erhoben werden. Die Recherche nach einem passenden Fragebogen zum Thema Zöliakie und Lebensqualität speziell auf Jugendliche bezogen, erfolgte in der Literaturländbank „pubmed“ mit der Stichwortsuche: coeliac disease in teens AND quality of life (n=205). Daraus konnten 7 aktuelle Studien für die vorliegende Arbeit genutzt werden. Basierend auf einer Analyse bestehender Umfragekonzepte zur Lebensqualität von Zöliakiebetroffenen wurde der Fragebogen Celiac disease-specific pediatric health-related quality of life instrument 13 to 18 (CDPQOL) aus der Studie um Jordan et. al, 2013 (7) für die Befragung gewählt. Dieser Fragebogen ist speziell dafür geeignet, Kinder und Jugendliche zu ihrer Lebensqualität im Rahmen ihrer Zöliakie zu befragen. Er wurde in der Umfrage als Basis verwendet und ergänzt (siehe: der Fragebogen).

Der Fragebogen

Um herauszufinden, wie es den Jugendlichen in Deutschland mit ihrer Zöliakiediagnose geht und welche Hemmnisse und Chancen sich aus der Diagnose ergeben, wurde eine quantitative Studie mittels Online-Umfrage durchgeführt. Veröffentlicht wurde diese in den digitalen Medien (Facebook, Instagram, Website) der DZG. Einschlusskriterien für die Teilnahme an der Umfrage waren ein Alter zwischen 13–18 Jahre und eine gesicherte Zöliakiediagnose.

UMFRAGE: PUBERTÄT UND ZÖLIAKIE

VORNAME (FREIWILLIGE ANGABE): _____

IN WELCHEM ORT/STADT WOHNST DU? _____

WIE ALT BIST DU? 13 14 15 16 17 18

HAST DU DIE DIAGNOSE ZÖLIAKIE SCHON LÄNGER ALS EIN HALBES JAHR? JA NEIN

WIE ALT WARST DU, ALS DU DIE DIAGNOSE ZÖLIAKIE ERHALTEN HAST?? 0-2 3-6 7-10 11-13 14-16 17-18

Nachfolgend findest du Aussagen zu unterschiedlichen Lebensbereichen. Gib an, wie sehr die einzelnen Aussagen jeweils auf dich zutreffen. Orientiere dich dabei ca. an dem Zeitraum der letzten Wochen.

AUSSAGEN	BEWERTUNGSSKALA				
	Nie	Seiten	Manchmal	Oft	Immer
ZUHAUSE					
Es fällt mir schwer, das Essen mit meiner Familie zu genießen.					
Wenn ich mit meiner Familie zusammen bin, dann fühle ich mich anders als sie.					
Ich fühle mich anders.					
Ich werde neidisch, wenn ich nicht essen darf, was meine Freunde essen.					
IN DER SCHULE					
Ich fühle mich schlecht, wenn andere vergessen, dass ich Zöliakie habe.					
Ich wünsche mir, dass meine Mitschüler*innen beim Mitbringen von Essen an mich danken.					
Ich habe Schwierigkeiten, Aktivitäten nach der Schule (AGs, Vereine) zu genießen.					
Ich vermeide es, auf Partys oder Veranstaltungen zu gehen.					
UNTERWEGS UND AUSSER HAUS					
Ich mag es nicht, mein eigenes Essen mitbringen zu müssen, wenn ich ausgehe/unterwegs bin.					
Ich werde nervös, wenn ich bei Freund*innen zu Besuch bin.					
Ich habe Schwierigkeiten, glutenfreies Essen zu finden, wenn ich ausgehe/unterwegs bin.					
Es langweilt mich, keine große Auswahl an Restaurants mit glutenfreiem Angebot zu haben.					
Es ist mir peinlich, wenn ich in Restaurants bin.					
Ich fühle mich wie eine Last, wenn ich außer Haus esse.					

UMFRAGE: PUBERTÄT UND ZÖLIAKIE

AUSSAGEN	BEWERTUNGSSKALA				
	Nie	Seiten	Manchmal	Oft	Immer
SELBST-VERTRAUEN					
Ich habe das Gefühl, dass mich niemand versteht.					
Ich fühle mich wie eine Last für andere.					
GLUTENFREIE DIÄT					
Ich finde es schwierig, mich gesund zu ernähren.					
Ich fühle mich schlecht, weil mein Essen teuer ist.					
Es fällt mir schwer, die strikt glutenfreie Diät einzuhalten.					
MEINE ZUKUNFT					
Ich glaube, dass die Zöliakie meine Ausbildungs-/Studienwahl beeinflussen wird.					
Ich finde es schwieriger, eine glutenfreie Diät einzuhalten, je älter ich werde.					
Ich glaube, dass es für mich schwieriger sein wird eine/n Partner/in zu finden als für andere.					
Wenn ich ans Küssen denke, mache ich mir Sorgen, ob die andere Person etwas Glutenhaltiges gegessen hat.					

Quelle: (7) Die grün hinterlegten Aussagen, soziodemographischen Fragen und offenen Fragen wurden von den Verfasserinnen hinzugefügt.

OFFENE FRAGEN

WAS IST FÜR DICH DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG ALS JUGENDLICHE* R MIT ZÖLIAKIE?

GIBT ES ETWAS POSITIVES AN DEINER ERKRANKUNG? WENN JA, WAS?

GIBT ES ETWAS, DAS DU ANDEREN BETROFFENEN KINDERN/JUGENDLICHEN MITTEILEN MÖCHTEST?

Der Fragebogen gliederte sich in 6 Kategorien. Neben soziodemografischen Daten wurde zunächst das Alter bei Diagnosestellung abgefragt. Die Angabe des Vornamens war freiwillig. Die weiteren Kategorien unterteilten sich in „Zuhause“, „In der Schule“, „Unterwegs und außer Haus“, „Selbstvertrauen“, „Glutenfreie Diät“, „Meine Zukunft“ und wurden durch drei offene Fragen ergänzt.

Alle Aussagen innerhalb der sechs Kategorien des Fragebogens konnten mittels einer Likert-Skala auf Basis eines 5-stufigen Ratings bewertet werden. Weitere Antwortmöglichkeiten konnten durch eine Einfachauswahl oder einen kurzen Satz angegeben werden.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der Online-Umfrage werden nachfolgend in Auszügen dargestellt und können zukünftig detailliert auf unserer Website abgerufen und eingesehen werden.

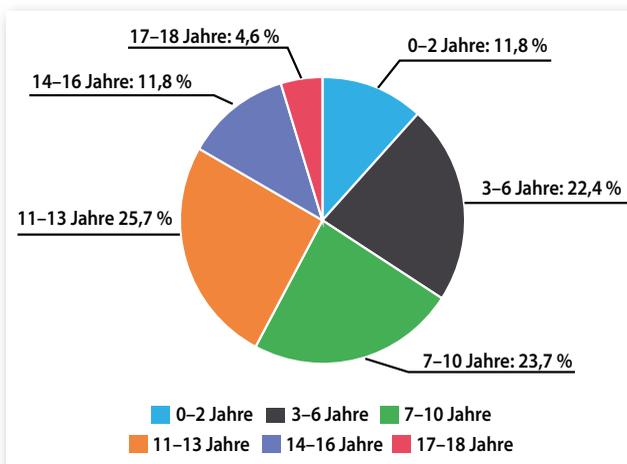
Die Stichprobe

Insgesamt nahmen 195 Kinder und Jugendliche vom 19.09.2023 bis 09.11.2023 an der Umfrage teil. Nach Bereinigung der unvollständigen Datensätze konnten die Daten von 152 Personen zur Auswertung genutzt werden. Der Großteil der Teilnehmenden war zum Zeitpunkt der Befragung zwischen 13 und 16 Jahren, kommend aus ganz Deutschland und wohnhaft in Großstädten ebenso wie auch in Gegenden ohne direkte Stadtnähe.

Unter den 152 Teilnehmenden gaben 8 Jugendliche an, dass ihre Zöliakiediagnose nicht älter als ein halbes Jahr ist. Überraschend waren dabei die Angaben der Betroffenen, die scheinbar kurz nach der Erstdiagnose zuversichtlich in die Zukunft blicken. Schließlich gaben die 8 Befragten in der Kategorie „Zukunft“ bei 3 von 4 Fragen an, nie bis selten Unsicherheiten für die Zukunft zu haben.

„Es gibt kein bestimmtes Alter, in dem eine Zöliakie diagnostiziert wird“

Die untenstehende Abbildung 1 stellt die Altersverteilung bei der Diagnosestellung dar. Der knapp größte Anteil der Befragten (26%; 39 TN [Teilnehmer]) war zwischen 11 und 13 Jahren, als die Zöliakie entdeckt wurde. Jeweils 34 bzw. 36 Teilnehmende (22%/24%) wurden zudem zwischen 3–6 Jahren bzw. 7–10 Jahren diagnostiziert.



Das Zuhause und die glutenfreie Diät

Besonders schön zu sehen war, dass rund 80% der befragten Kinder und Jugendliche (123 TN) angaben, dass es ihnen nie oder nur selten schwerfällt, das glutenfreie Essen gemeinsam mit der Familie zu genießen. Zeitglich fühlen sich die meisten (76%; 116 TN) nie oder selten anders, wenn sie mit ihrer Familie zusammen sind. Das familiäre Umfeld scheint den Jugendlichen in diesem Zusammenhang Halt zu geben und trägt dazu bei, dass sich Betroffene trotz der besonderen Ernährungsbedürfnisse integriert und inkludiert fühlen. Denn schließlich ist die Beibehaltung einer lebenslangen glutenfreien Kost nach einer Zöliakie-Diagnose unabdingbar.

Die Befragung zeigte so auch, dass die Mehrheit (82%; 124 TN) aller Teilnehmenden gut mit der Umsetzung der glutenfreien Ernährung klarkommt und es ihnen nie oder nur selten schwerfällt, diese einzuhalten. Zudem konnte beobachtet werden, dass die Einhaltung der glutenfreien Diät für mehr als 70% (108 TN) der Jugendlichen mit steigendem Alter einfacher wird. Diese Tendenz findet sich auch in der oben genannten Studie aus der Türkei (2019), bei der gezeigt wurde, dass höhere Stufen in der Tanner-Klassifikation mit einer gewissenhaften Einhaltung der glutenfreien Diät assoziiert sind (3).

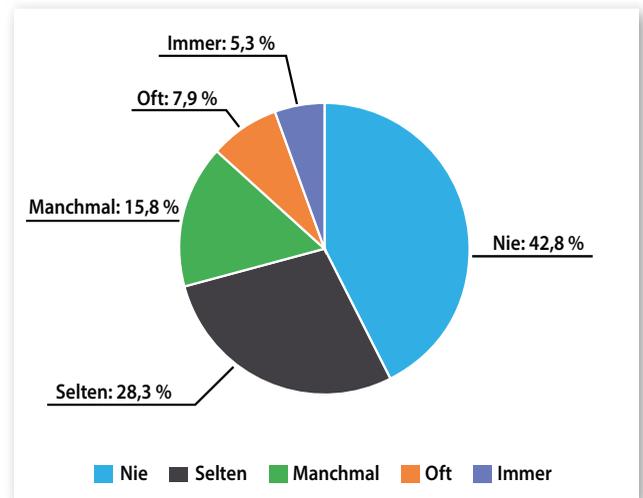


Abbildung 2: (oben)

Die Aussage „Ich finde es schwieriger, eine glutenfreie Diät einzuhalten, je älter ich werde“ beantwortet die Mehrheit mit „nie“ oder „selten“.

Die Meinungen der Befragten, wenn es um die Kosten der glutenfreien Lebensmittel geht, gingen sehr stark auseinander. Denn hier scheinen die Antwortmöglichkeiten auf die Aussage „Ich fühle mich schlecht, weil mein Essen teurer ist.“ von „nie“ bis „immer“ nahezu gleichmäßig verteilt zu sein. Während einige also oft negative Gefühle hatten, weil die Lebensmittel für sie so teuer sind, gab es genauso viele, für welche das Thema nicht mit Schuldgefühlen behaftet war.

Abbildung 1: (links)

Grafische Darstellung der Frage „Wie alt warst du, als du die Diagnose Zöliakie erhalten hast?“



In der Schule

Im theoretischen Teil wurde bereits deutlich, dass die Teilnahme an sozialen Aktivitäten bei Betroffenen zum Teil eingeschränkt ist und dass die soziale Partizipation und das Zugehörigkeitsgefühl wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenzen sind. (5)

Umso überraschender waren die Angaben der Befragten unserer Umfrage. Hier zeigen die Ergebnisse deutlich, dass mehr als die Hälfte aller Befragten (64 %) nie bzw. selten Schwierigkeiten hat, Aktivitäten nach der Schule zu genießen. Nur 22 % haben immer bzw. oft Schwierigkeiten, an außerschulischen Aktivitäten teilzunehmen.

Zudem zeigen uns weitere Antworten, dass sich die Kinder und Jugendlichen nie oder selten anders fühlen im Vergleich zu Nicht-Betroffenen (34 %; 53 TN). 38 % (57 TN) beantworteten die Aussage mit „manchmal“. Bei einem Vergleich derselben beiden Fragen in den Kategorien „Zuhause“ und „Schule“ fällt auf, dass sich die knappe Mehrzahl der Jugendlichen in beiden Fällen weder zuhause noch in der Schule anders fühlt als die Nicht-Betroffenen. Dies lässt darauf schließen, dass die soziale Partizipation und das Zugehörigkeitsgefühl, ebenso wie bei nicht-betroffenen Mitschülern, durchaus gegeben sind und so zur Entwicklung sozialer Kompetenzen beitragen können.

Unterwegs und außer Haus

Auch die Angaben zur Teilnahme an Veranstaltungen oder Partys unterstreichen die oben beschriebenen Ergebnisse. Schließlich zeigt die Auswertung, dass die Mehrheit aller Teilnehmenden (61 %; 93 TN) es nie oder selten vermeidet aufgrund der Zöliakie auf Partys oder Veranstaltungen zu gehen. Nur 19 % (29 TN) beantworteten die Aussage mit „immer“ oder „oft“.

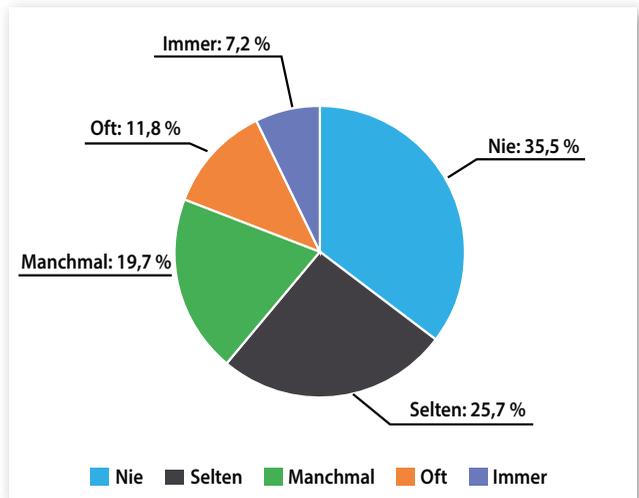


Abbildung 3: Die Mehrheit der Befragten verneint die Aussage „Ich vermeide es, auf Partys oder Veranstaltungen zu gehen“.

Die Aussagen zum Außer-Haus-Verzehr hingegen überraschen wenig, da eine sicher glutenfreie Verpflegung leider noch keinen festen Platz in der Gemeinschaftsverpflegung finden konnte. Auch gesetzliche Regelungen fehlen nach wie vor. Knapp 50 % aller befragten Kinder und Jugendliche (75 TN) haben immer bzw. oft Schwierigkeiten, glutenfreies Essen zu finden, wenn sie unterwegs sind. 17 % (26 TN) hingegen gaben an, nie bzw. selten Schwierigkeiten zu haben. Zudem fühlen sich mehr als die Hälfte der Jugendlichen (61 %; 93 TN) oft oder immer gelangweilt, da sie keine große Auswahl an Restaurants mit glutenfreiem Angebot haben. Einigen Betroffenen (38 %; 58 TN) ist das Essen in Restaurants häufig peinlich, andere (36 %; 54 TN) empfinden diesbezüglich keine Hemmungen.

Außerdem gibt knapp die Hälfte aller Befragten (48 %; 73 TN) an, es nicht zu mögen, das eigene Essen mitbringen zu müssen, wenn man unterwegs ist. Etwa 28 % (43 TN) scheint das Mitbringen des eigenen Essens allerdings nicht zu stören. Alle Angaben zum glutenfreien Essen außer Haus unterstreichen die bereits bekannte Problematik und weisen auf die Wichtigkeit einer gesetzlichen Regelung hin.

Parallel zeigte sich aber, dass 47 % der Befragten (72 TN) angab, nie oder selten nervös zu werden, wenn sie bei Freundinnen und Freunden zu Besuch sind. Nur 26 % (39 TN) fühlen sich immer oder oft nervös. Vergleicht man die Ergebnisse dieser Frage mit den Angaben zum allgemeinen Außer-Haus-Verzehr wird deutlich, dass Kinder und Jugendliche im familiären Rahmen oder zusammen mit Freunden deutlich gelassener und unbeschwerter mit der Zöliakie umgehen (können). Ein sicheres, stärkendes Umfeld ist daher besonders wichtig.

Selbstvertrauen

Auch die Ergebnisse zum Thema „Selbstvertrauen“ zeigen eine positive Tendenz. Über 50 % der Jugendlichen (77 TN) fühlen sich von ihrem Umfeld verstanden und fühlen sich nie oder selten wie eine Last für andere (44 %; 67 TN). Erschreckend war es zu lesen, dass knapp 20 % immer oder oft das Gefühl haben, dass sie niemand versteht und dass sie sich wie eine Belastung fühlen (29 %; 44 TN).

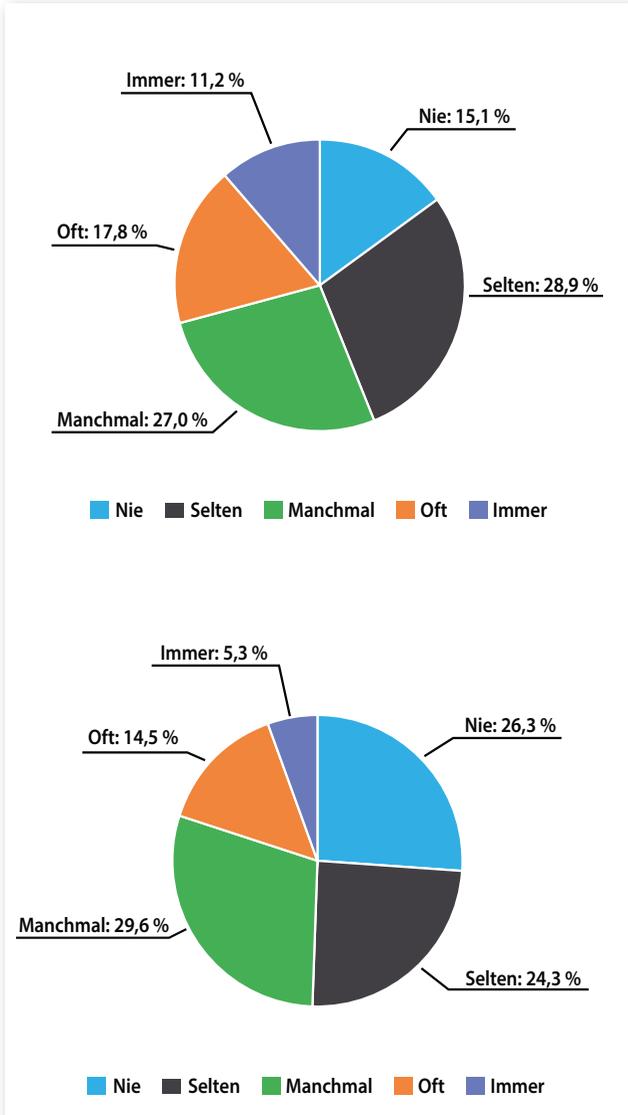


Abbildung 4: Graphische Darstellung der Aussagen „Ich habe das Gefühl, dass mich niemand versteht“ (oben) und „Ich fühle mich wie eine Last für andere“ (unten)

Zukunft

Die Aussagen zur Zukunft der Jugendlichen beinhalteten die Ausbildungs- und Studienwahl sowie die Partnerschaft. Die Mehrheit aller Befragten (57 %; 86 TN) gab an, dass sie nie bzw. selten glauben, dass die Ausbildungs- und Studienwahl durch die Zöliakie beeinflusst wird. Nur knapp 24 % (36 TN) bejahten diese Frage (immer/oft). Die folgende Abbildung zeigt die Verteilung der Antworten im Detail.

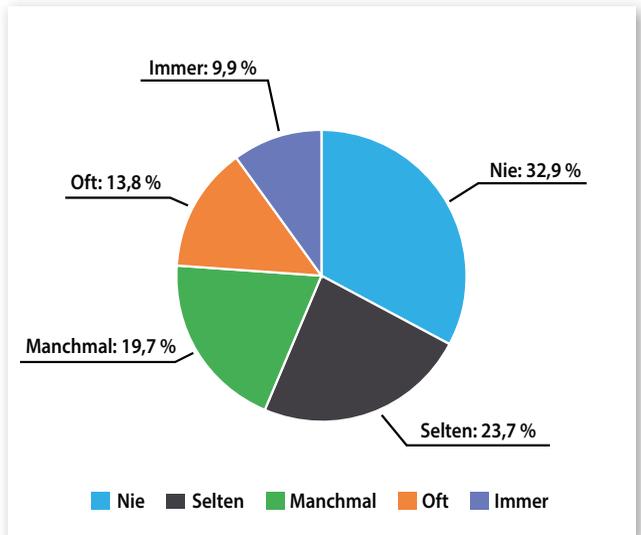


Abbildung 5: Die Mehrheit der Jugendlichen verneinte die Aussage „Ich glaube, dass die Zöliakie meine Ausbildungs-/Studienwahl beeinflussen wird.“

Überraschend waren die Antworten zur Partnerschaft. Knapp 30 % aller befragten Jugendlichen (45 TN) gab an, dass sie sich immer oder oft Sorgen machen, wenn sie ans Küssen denken und ob die andere Person etwas Glutenhaltiges gegessen hat. Auch wenn fast die Hälfte (47 %; 71 TN) diese Aussage verneinte, scheinen soziale Kontakte und Intimitäten wie Küssen oder das Finden eines geeigneten Partners für einige Jugendliche eine Herausforderung zu sein. Denn fast 30 % (45 TN) glauben, dass es aufgrund der Zöliakie für sie schwieriger ist, einen Partner zu finden als für andere.

Fazit und Ausblick

„Ja, ich komme gut mit meiner Zöliakiediagnose zurecht“ sagen 78 % aller befragten Kinder und Jugendlichen.

Unsere Eingangsfrage beschäftigte sich mit den Chancen und Herausforderungen von betroffenen Jugendlichen. Durch die Umfrageergebnisse und die Kommentare wurde deutlich, dass es sich häufig um ganz individuelle und persönliche Herausforderungen handelt und es nur schwer verallgemeinert werden kann. So ist es manchen Betroffenen peinlich auszusprechen, dass sie eine Erkrankung haben. Andere wiederum sind verunsichert durch höhere Einkaufspreise oder haben Angst vor Kontaminationen. Einheitlich waren die Umfrageergebnisse beim Außer-Haus-Verzehr: Jugendliche fühlen sich vor allem in der Auswahl und Vielfalt der glutenfreien Möglichkeiten, also auch in ihrer Entscheidungsfreiheit und Flexibilität eingeschränkt, was eine größere Vorplanung voraussetzt. In diesem Bereich werden zukünftig noch große Schritte notwendig sein, um die glutenfreie Verpflegung außer Haus breiter und inklusiver aufzustellen.

Die Pubertät kann für Zöliakiebetroffene herausfordernd sein und lässt aufgrund vorangegangener Forschungsergebnisse vermuten, dass sich betroffene Jugendliche in sozialen Situationen oft anders, isoliert und eingeschränkt fühlen. Unsere Mitgliederumfrage zeigte hingegen, dass sich die Befragten keineswegs in ihren außerschulischen Aktivitäten, Veranstaltungen oder Partys einschränken lassen. Stattdessen geben Familie und Freunde sowie ein verständnisvolles Umfeld Halt und Sicherheit, wodurch die Jugendlichen sich gelassener und unbeschwerter mit ihrer Erkrankung fühlen. Auch Betroffene, die die Erstdiagnose während der Pubertät erhielten, blicken positiv und zuversichtlich in die Zukunft.

Umso schöner ist es, dass viele Jugendliche auch positive und mutmachende Worte für ihre Zöliakie finden und sie sich durch ihre besonderen Ernährungsbedürfnisse nicht ausbremsen lassen. In der nächsten Ausgabe der DZG Aktuell (2/2024) stellen wir daher weitere Kommentare zu möglichen Chancen der Zöliakie-Diagnose und mutmachende Botschaften von betroffenen Jugendlichen vor. Einen kleinen Vorgeschmack erhalten Sie bereits jetzt:

Bei Fragen zur Durchführung oder Ergebnissen der Studie kontaktieren Sie uns gerne.

- Miriam Geiger (M. Sc. Ernährungsmedizin) und Stefanie Reicherter (M. Sc. Ernährungstherapie)



Literatur:

1. Jericho H et al. Extra-Intestinal Manifestation of Celiac Disease in Children. *Nutrients*. 2018 Jun 12;10(6):755. doi: 10.3390/nu10060755. PMID: 29895731; PMCID: PMC6024684.
2. Bayrak NA et al. The effect of celiac disease and gluten-free diet on pubertal development: a two-center study. *J Pediatr Endocrinol Metab*. 2020 Mar 26;33(3):409–415. doi: 10.1515/jpem-2019-0378. PMID: 32069238.
3. Bilge Özgör, et al. Coeliac disease and reproductive disorders, *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 2010, 45:4, 395–402, DOI: 10.3109/00365520903508902
4. Ryan D, Schroeder, et al. “You Can’t Eat WHAT?” Managing the Stigma of Celiac Disease, *Deviant Behavior*, 2014, 35:6, 456–474, DOI: 10.1080/01639625.2014.855105
5. Allsop J et al. Assessing the social effect of therapeutic recreation summer camp for adolescents with chronic illness. 2013, *Therapeutic Recreation Journal* 47(1): 35–46.
6. Woolley K et al. Food restriction and the experience of social isolation. *J Pers Soc Psychol*. 2020 Sep;119(3):657–671. doi: 10.1037/pspi0000223. Epub 2019 Nov 14. PMID: 31724417.
7. Jordan N et al. Development and Validation of a Celiac Disease Quality of Life Instrument for North American Children, 2013 Oct, *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 57(4):p 477–486, October 2013, DOI: 10.1097/MPG.0b013e31829b68a1

ZÖLIAKIE UND DIABETES MELLITUS

Manchmal tritt die Zöliakie nicht alleine auf, sondern kommt in Kombination mit anderen Erkrankungen vor, die als Komorbiditäten bezeichnet werden. Eine dieser Komorbiditäten ist der Diabetes mellitus, eine Gruppe von Erkrankungen mit unterschiedlichen Ursachen, die zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen.

Welche unterschiedlichen Diabetesformen sind heutzutage bekannt?

Es gibt verschiedene Formen des Diabetes mellitus, von denen aber nicht alle häufiger bei Menschen mit Zöliakie auftreten. Die bekanntesten Formen sind Typ 1-, Typ 2- und Typ 3-Diabetes sowie Schwangerschaftsdiabetes. Diese Unterscheidungen werden derzeit überarbeitet, aber wir verwenden sie weiterhin in diesem Artikel.





Der Typ 1-Diabetes

Typ 1-Diabetes ist, ebenso wie die Zöliakie, eine Autoimmunerkrankung, die am häufigsten bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen diagnostiziert wird. Bei dieser Erkrankung werden die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse zerstört, was zu einem absoluten Insulinmangel und somit zu einer unzureichenden Aufnahme von Kohlenhydraten aus der Nahrung führt. Etwa 5–10% aller Typ 1-Diabetiker entwickeln im Laufe ihres Lebens auch eine Zöliakie, wobei das Risiko in manchen Studien auf bis zu 16% geschätzt wird. Je jünger das Kind bei der Diagnose des Typ 1-Diabetes ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Zöliakie. Daher ist es wichtig, bei der Erstdiagnose des Typ 1-Diabetes auch auf das Vorliegen von Zöliakie zu achten.

In den meisten Fällen wird zuerst der Typ 1-Diabetes diagnostiziert und später die Zöliakie, da die Symptome des Typ 1-Diabetes eindeutiger sind als die der Zöliakie. Die Diagnose einer Zöliakie bei bekanntem Typ 1-Diabetes kann schwierig sein, da viele Kinder asymptomatisch sind, d. h. nicht die typischen Symptome einer Zöliakie, wie Bauchweh und Durchfall, zeigen. Stattdessen können sie wiederkehrende Unterzuckerungen („Hypoglykämien“), schwankende Blutzuckerspiegel ohne erkennbaren Grund, Wachstumsstörungen oder unzureichende Mineralisierung der Knochen haben.

Bei Kindern mit neu diagnostiziertem Typ 1-Diabetes wird empfohlen, das Gesamt-IgA und die Transglutaminase-IgA-Antikörper zu überprüfen. Gemäß den aktuellen Leitlinien sollten die Transglutaminase-IgA-Antikörper alle zwei Jahre erneut kontrolliert werden. Zusätzlich sollte auch dann eine Kontrolle der oben genannten Antikörper erfolgen, wenn neue Symptome auftreten, die auf eine mögliche Zöliakie hindeuten. Bei jungen Erwachsenen mit neu diagnostiziertem Typ 1-Diabetes sollte ebenfalls einmalig eine Bestimmung der zöliakiespezifischen Antikörper erfolgen. Eine erneute Kontrolle ist im Verlauf empfohlen, wenn neue Symptome auftreten, die auf das Vorliegen einer Zöliakie hindeuten könnten.

Studien haben gezeigt, dass sich unter glutenfreier Ernährung bei gleichzeitigem Vorliegen eines Typ 1-Diabetes und einer Zöliakie die Knochengesundheit verbessert hat. Einen Einfluss auf den Insulinbedarf hatte die glutenfreie Ernährung jedoch nicht. Weitere Untersuchungen haben festgestellt, dass unter glutenfreier Ernährung bei gleichzeitigem Auftreten beider Erkrankungen weniger häufig Unterzuckerungen auftraten, aber die Langzeitblutzuckerwerte (HbA1c) unverändert blieben.

Die Symptome eines Typ 1-Diabetes können vielfältig sein. Dazu gehören plötzlicher starker Durst, häufiges Wasserlassen und nächtliches Bettnässen bei Kindern, die zuvor nachts trocken waren. Auch Wachstumsstörungen, Gewichtsabnahme, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Muskelschwäche, Sehstörungen, Wundheilungsstörungen und trockene Haut können auftreten. Bei Personen mit bekanntem Typ 1-Diabetes besteht ein erhöhtes Risiko für Zöliakie, insbesondere bei weiblichem Geschlecht, jüngeren Kindern und gleichzeitiger Schilddrüsenerkrankung. Es wird vermutet, dass bestimmte Infektionen im Kindesalter das Risiko für Typ 1-Diabetes erhöhen können.

Eine Sonderform, der LADA

LADA (latenter autoimmuner Diabetes der Erwachsenen) ist eine spezielle Form von Diabetes, die dem Typ 1-Diabetes ähnelt. Bei LADA handelt es sich um einen Diabetes, der durch das Immunsystem verursacht wird, jedoch tritt er im Vergleich zum klassischen Typ 1-Diabetes erst ab einem Alter von 35 Jahren und älter auf. Im Gegensatz zum Typ 1-Diabetes kommt es bei LADA zu einem langsameren Verlust der Funktion der Bauchspeicheldrüse bei der Insulinausschüttung, sodass zu Beginn der Erkrankung oft keine Insulintherapie erforderlich ist. Einige Patienten mit LADA könnten aufgrund ihres Alters oder eines Übergewichts fälschlicherweise wie Typ 2-Diabetiker behandelt werden. Es zeigt sich dann erst im Verlauf der Erkrankung, dass es sich tatsächlich um LADA handelt.

Auch beim LADA sind bestimmte HLA-Merkmale bekannt, insbesondere das HLA-DR9. Da einige Autoimmunerkrankungen gehäuft beim LADA auftreten, wird auch eine Testung auf zöliakiespezifische Antikörper empfohlen. Studien haben gezeigt, dass Zöliakie bei Menschen mit LADA häufiger vorkommen kann, wobei die Häufigkeit je nach untersuchter Bevölkerungsgruppe und Studie variiert. Einige Studien vermuten, dass 4–9% der Menschen mit LADA auch an Zöliakie erkranken können.

Die häufigste Form in Deutschland, der Typ 2-Diabetes

Der Typ 2-Diabetes ist in Deutschland mit etwa 90% die häufigste Form von Diabetes. Bei dieser Erkrankung produziert die Bauchspeicheldrüse weiterhin Insulin, aber es kann nicht angemessen von den Körperzellen genutzt werden (man spricht dann von Insulinresistenz). Die Erkrankung entwickelt sich meist schleichend und viele Betroffene haben anfangs keine bis wenige Symptome, was dazu führt, dass oft bereits Schäden an anderen Organen vorhanden sind, wenn die Diagnose gestellt wird. Die Neigung zur Entwicklung von Typ 2-Diabetes kann erblich bedingt sein, aber nicht jeder mit dieser Neigung erkrankt tatsächlich. Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen die Entstehung der Insulinresistenz und damit des Typ 2-Diabetes. Der häufige Verzehr leicht verwertbarer Kohlenhydrate führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse kontinuierlich Insulin ausschütten muss. Trotzdem kann der Körper das dauerhafte Angebot an Zucker nicht verarbeiten und lagert Fett ein. Dies kann zu einer Fettleber und potenziell gefährlichen Ablagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose) führen. Im Laufe der Zeit kann die Bauchspeicheldrüse ihre Funktion komplett einstellen.

Obwohl Zöliakie nicht gehäuft zu Typ 2-Diabetes führt, kann eine Person mit bekannter Zöliakie aufgrund von Übergewicht einen Typ 2-Diabetes entwickeln.

Hinzu kommt noch der Typ 3-Diabetes und der Schwangerschaftsdiabetes

Der Begriff Typ 3-Diabetes umfasst alle Formen des Diabetes mellitus, die als Folge anderer Erkrankungen auftreten. Dazu gehören die Hyperglykämie bei Neugeborenen, MODY-Diabetesformen (MODY: maturityonsetdiabetesoftheyoung), Diabetes bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, bei Störungen des Hormonhaushalts (z. B. Akromegalie oder Cushing-Syndrom), durch andere Organ- oder Speichererkrankungen (z. B. Hämochromatose) sowie durch Medikamente oder Infektionen. Es besteht keine erhöhte Häufigkeit dieser Erkrankung bei Menschen mit Zöliakie.

Schwangerschaftsdiabetes, auch bekannt als „Gestationsdiabetes“, ist eine häufige Komplikation während der Schwangerschaft und wird in der Regel im Rahmen der empfohlenen Blutzuckerkontrolle in der 20.–24. Schwangerschaftswoche diagnostiziert. Das Risiko für Gestationsdiabetes ist erhöht, wenn die Schwangere übergewichtig oder älter als 35 Jahre ist, in früheren Schwangerschaften an Diabetes litt oder wenn Schwestern oder Mütter bereits an Typ 2-Diabetes erkrankt sind. Kinder von Müttern mit Gestationsdiabetes haben häufig ein erhöhtes Geburtsgewicht und neigen zu Frühgeburten. In der Regel normalisiert sich

der Blutzuckerspiegel nach der Geburt wieder. Es besteht keine erhöhte Häufigkeit von Gestationsdiabetes bei Menschen mit Zöliakie.

Was kann passieren, wenn der Diabetes schlecht eingestellt ist?

Wenn ein Diabetes schlecht eingestellt ist, kann dies zu schwerwiegenden Komplikationen führen. Durch den dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel und die unzureichende Aufnahme von Glukose in die Zellen können Schäden an den kleinsten Blutgefäßen entstehen, was als Mikroangiopathie bezeichnet wird. Dies kann zu Nieren- und Nervenschäden führen, die neben Schmerzen auch unmerkliche Verletzungen verursachen können, die oft schlecht abheilen. Darüber hinaus können Veränderungen an der Netzhaut des Auges auftreten, die bei Diabetikern mit unzureichender Einstellung häufiger beobachtet werden.

Es ist wichtig, den Diabetes gut einzustellen und regelmäßig ärztliche Kontrollen wahrzunehmen, um das Risiko von schwerwiegenden Folgeerkrankungen zu reduzieren.

Besonders für Menschen mit Zöliakie ist eine sorgfältige Auswahl der Ernährung und die Beachtung von möglichen Wechselwirkungen zwischen Zöliakie und Diabetes von großer Bedeutung.

- Dr. med. Guido Schomacher, Dr. med. Tina Schomacher

ANZEIGE

**RESCH
EXTRA**

GANZ OHNE GLUTEN



STARTER-PAKET BESTELLEN

Backwaren bestellen, liefern lassen und in wenigen Minuten im Resch&Frisch Backofen backen.

MINIBACKOFEN

- + Gratis Backwaren im Wert von 30 €
- + praktisches Zubehör

statt 149,90 €
99,90 €



Jetzt bestellen:

www.resch-frisch.com/shop



GUTSCHEINCODE:
DZG

Tel. 0941/899674-80

Glutenfrei essen bei Diabetes mellitus



Die Therapie des Diabetes mellitus setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Hierzu zählen beispielsweise die Blutzuckerselbstkontrolle, der Umgang mit Medikamenten und Insulin sowie die Bewegung. In diesem Artikel soll der Fokus auf der Ernährung liegen, die mit dazu beiträgt, den beeinträchtigten Stoffwechsel zu normalisieren und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Allgemein wird empfohlen, bei Diabetes mellitus Typ 1 auf eine ausgewogene und vollwertige Ernährung zu achten. In Kombination mit einer Zöliakie muss zusätzlich die glutenfreie Ernährung berücksichtigt werden, denn sie verhindert, dass ...



Therapiebausteine bei Diabetes mellitus Typ 1

→ **es zu starken Glukoseschwankungen kommt**
Findet durch die Zöliakie bzw. glutenhaltige Ernährung eine Entzündungsreaktion im Dünndarm statt, können die Dünndarmzotten Nährstoffe nicht optimal aufnehmen. Es kann dazu kommen, dass Kohlenhydrate nicht vollständig resorbiert werden. Wenn für diese allerdings schon Insulin berechnet und verabreicht wurde, senkt dieses den Blutzuckerspiegel zu stark ab, was zu einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) führen kann.

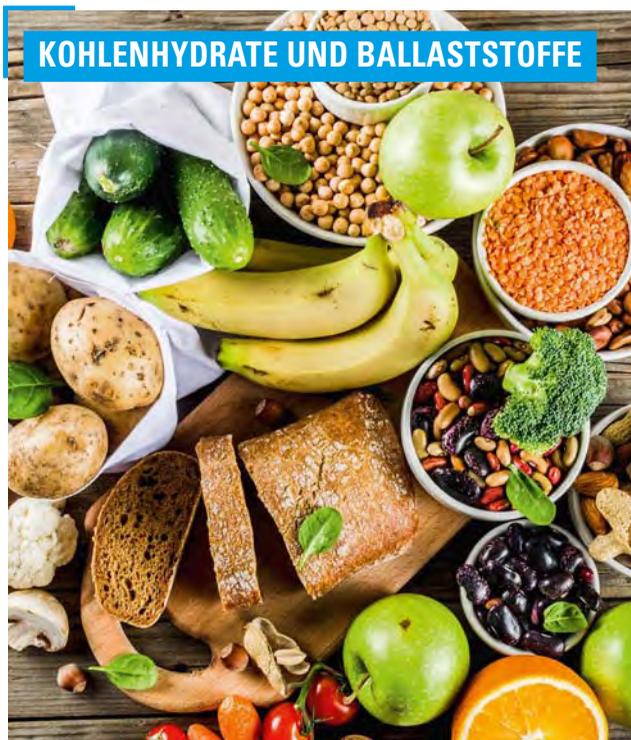
→ **die Nährstoffzufuhr zu gering ausfällt**
Durch die glutenfreie Ernährung erholt sich der Dünndarm und die Dünndarmzotten bauen sich wieder auf. Dadurch erhöht sich die Nährstoffaufnahme. Vitamine, Mineralstoffe und Co. der Nahrung stehen dem Körper und den Körperzellen zur Verfügung.

→ **die Lebensqualität und die Leistungsfähigkeit abnehmen**
Glukoseschwankungen belasten Diabetiker*innen körperlich wie emotional. Da die glutenfreie Ernährung mit für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgt, wird durch sie auch die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit verbessert.

Zur Beurteilung des Therapieerfolgs wird der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c-Wert) herangezogen. Je höher der HbA1c, desto höher waren die Blutzuckerwerte in den letzten 2–3 Monaten. Der Zielwert bei Erwachsenen Typ-1-Diabetiker*innen ist meistens ein HbA1c von < 7,5%. Die angestrebten Therapieziele und -formen werden individuell mit der behandelnden Ärzt*in vereinbart.

Wie können in der Praxis ein optimaler HbA1c-Wert, eine bedarfsdeckende Nährstoffzufuhr und gleichzeitig eine ausgeglichene Stoffwechsellage erreicht werden? Unser Diabetes-Check der Hauptnährstoffe sowie unsere weiteren Tipps zur praktischen Umsetzung helfen Ihnen weiter, diese Ziele zu erreichen.

Die Hauptnährstoffe im Diabetes-Check



KOHLHYDRATE UND BALLASTSTOFFE

Für Diabetiker*innen sind Kohlenhydrate der Dreh- und Angelpunkt ihrer Erkrankung und deren Therapie. Sie lassen den Blutzuckerspiegel ansteigen und machen Insulin als Hormon, das den Blutzuckerspiegel senkt, unabdingbar. Die aufgenommene Kohlenhydratmenge muss immer abgeschätzt oder berechnet werden, um die Insulinzufuhr entsprechend anpassen zu können. Günstig für die Stoffwechsellage ist die Auswahl ballaststoffreicher Lebensmittel, die den Blutzucker langsam und kontinuierlich ansteigen lassen.

Der Kohlenhydratgehalt von Lebensmitteln wird in „Kohlenhydrateinheiten“ (KE oder KHE) angegeben.

1 KE entspricht 10 g Kohlenhydrate

Bei einer Insulintherapie schätzen die Patient*innen die Kohlenhydratmenge der Mahlzeiten ab. Anschließend wird die benötigte Insulinmenge errechnet und verabreicht. Die wichtigste Informationsquelle zur Ermittlung der Kohlenhydratmengen in Lebensmitteln sind die Nährwertangaben auf der Verpackung. Bei loser Ware sowie Obst und Gemüse kann auf entsprechende Nährwerttabellen zurückgegriffen werden.

Welche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel sind geeignet?

- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Gemüse
- ✓ (kleine Mengen) Obst

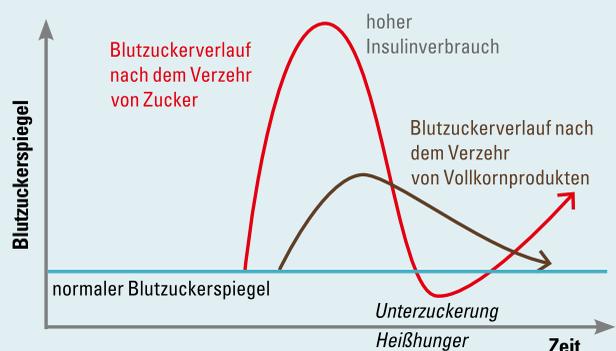
Welche kohlenhydrathaltigen Lebensmittel sind eher ungünstig?

- ✗ Produkte aus hellen Mehlen (z. B. Weißbrot)
- ✗ Süßigkeiten
- ✗ Zuckerreiche Getränke (s. Getränke)

Info: Lediglich als Gegenmaßnahme bei einer Unterzuckerung sind z. B. Limonaden, Gummibärchen oder Traubenzucker die richtige Wahl und sollen je nach Bewusstseinszustand der Betroffenen in flüssiger oder fester Form eingesetzt werden.

Täglich sollen mindestens 30 g Ballaststoffe gegessen werden. Sie unterstützen die langsame und gleichmäßige Aufnahme der Kohlenhydrate ins Blut und verhelfen dadurch zu einem moderaten Anstieg des Blutzuckers. Durch eine ballaststoffreiche Ernährung können folglich Blutzuckerspitzen reduziert werden.

Da glutenfreie Fertigprodukte wie Brot oder Kekse häufig weniger Ballaststoffe enthalten als glutenhaltige Vergleichsprodukte, ist besonders auf eine ausgewogene Lebensmittelauswahl zu achten.



Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel bei ballaststoffreicher und ballaststoffarmer Lebensmittelauswahl

Welche glutenfreien Lebensmittel sind ballaststoffreich?

- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Gemüse
- ✓ Obst, Nüsse, Samen
- ✓ Vollkornreis
- ✓ Glutenfreie (Pseudo-)Getreide/ Getreideflocken

Bevorzugt sollen Lebensmittel bzw. Speisen ausgewählt werden, die neben Kohlenhydraten auch Eiweiß und Fett enthalten, da der Blutzuckerspiegel dadurch langsamer ansteigt.

Praktisch kann dies z. B. wie folgt umgesetzt werden:

- ➔ zum Frühstück ein glutenfreies Vollkornbrot mit Käse (und Rohkost) oder ein Naturjoghurt/ Quark mit glutenfreien Hirseflocken und Obst
- ➔ zum Mittagessen glutenfreie Hülsenfruchtnudeln mit Gemüse oder ein glutenfreies Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Hähnchenbrust-Aufschnitt mit Cocktailtomaten
- ➔ als Zwischenmahlzeit ein glutenfreier Hefeteig-Taler mit Quark-Obst-Belag, ein selbst gemachter glutenfreier Müsliriegel mit Haferflocken und Nüssen oder glutenfreie Gemüsewaffeln
- ➔ zum Abendessen ein Linsen-Salat mit glutenfreiem Vollkorntoast oder Salzkartoffeln mit Kräuterdip und Gurkensalat

Am Ende dieses Artikels finden Sie ein leckeres glutenfreies Rezept für One Pot-Pasta, so dass Sie diese Tipps gleich in die Praxis umsetzen können.



Eiweiß ist sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten und gehört zu den Nährstoffen, die den Blutzucker nur sehr wenig und wenn überhaupt nur verzögert erhöhen. In der Regel wird der Blutzuckeranstieg durch die Insulingabe aufgrund der Kohlenhydrate abgefangen. Eine extra Berechnung von Eiweiß ist einerseits nötig, wenn große Mengen davon aufgenommen werden (z. B. Eiweiß-Shake). Zum anderen muss Eiweiß in Verbindung mit Fett berechnet werden, wenn beides in großer Menge vorkommt. Dies wird dann als „Fett-Protein-Einheit“ bezeichnet. Grundsätzlich sind eiweißreiche Mahlzeiten eine gute Wahl für Diabetiker*innen, da der Blutzuckerspiegel in Kombination mit den Kohlenhydraten langsamer und gleichmäßiger ansteigt und eiweißreiche Produkte zudem gut sättigen und oft in fettreduzierter Form erhältlich sind.

Welche eiweißreichen Lebensmittel sind empfehlenswert?

- ✓ Hülsenfrüchte, Soja und Nüsse
- ✓ Milchprodukte
- ✓ Eier
- ✓ Fisch
- ✓ Geflügel und andere fettarme Fleisch- und Wurstwaren



Für eine ausgewogene Ernährung sind insbesondere die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren von großer Bedeutung. Zum einen müssen dem Körper essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann, zugeführt werden. Zum anderen schützen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren die Blutgefäße. Bei Menschen mit Diabetes mellitus ist dieser Schutz von großer Bedeutung, da durch einen schlecht eingestellten Blutzucker die Gefäßwände stark geschädigt werden können.

Fette bzw. fettreiche Lebensmittel fließen im Allgemeinen nicht in die Berechnung für den Insulinbedarf mit ein, da durch Fette der Blutzucker nicht erhöht wird. Eine Ausnahme ist die bereits erwähnte „Fett-Protein-Einheit“.

Welche Fette und fetthaltigen Lebensmittel erfüllen die Anforderung für einen schützenden Effekt?

- ✓ Pflanzenöle wie z. B. Raps-, Oliven-, Walnuss-, Leinöl
- ✓ Nüsse in kleinen Mengen
- ✓ fettreiche Seefische wie z. B. Lachs, Makrele

GETRÄNKE



Die laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene Trinkmenge von ca. 1,5 Liter am Tag sollte möglichst kalorienfrei gestaltet werden.

✓ **geeignet sind daher:** Trink- und Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees, Kaffee

✗ **weniger empfehlenswert sind:** zuckerreiche Getränke (Fruchtsäfte, -nektare, Limonaden, Softgetränke, Energydrinks), da sie den Blutzuckerspiegel stark ansteigen lassen und viele Kalorien enthalten

Info: Bei Diabetes mellitus muss darauf geachtet werden, Alkohol nur in Verbindung mit einer Mahlzeit aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zu konsumieren, da sonst die Gefahr einer Unterzuckerung besteht. Beim Abbau von Alkohol wird die Freisetzung von Glucose aus der Leber vermindert. Dadurch sinkt bereits bei geringen Alkoholmengen der Blutzucker.

VITAMINE UND MINERALSTOFFE



Ein Mehrbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen besteht durch den Diabetes mellitus nicht. Wie bei allen Zöliakiebetroffenen sollten mögliche Defizite an Eisen, Folsäure, Vitamin B12, Zink, Calcium und Vitamin D überprüft und in Rücksprache mit der behandelnden Ärzt*in ausgeglichen werden.

DER TELLER-CHECK



Die Basis einer nährstoffreichen Ernährung bilden kalorienarme, naturbelassene und ballaststoffreiche Lebensmittel. Damit der Körper alle Nährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis erhält und entsprechend leistungsfähig sein kann, sollen die Nahrungsmittel folgendermaßen aufgeteilt werden:



Optimales Verhältnis der Speisekomponenten mit 50 % Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst oder Nüssen, 25 % fettarme Eiweißkomponente wie z. B. Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Ei und 25 % Sättigungsbeilage aus Vollkornprodukten oder Kartoffeln.

Tipps zur Speiseplangestaltung



- Je öfter selbst frisch gekocht und gebacken wird und je weniger Fertigprodukte verwendet werden, desto mehr haben Sie die zugesetzte Menge an Fett, den Gemüseanteil, die Salzmenge, den Ballaststoffgehalt usw. in der Hand.
- Bevorzugen Sie glutenfreie Vollkornbrote und -brötchen gegenüber hellen Brötchen. Ein Gericht mit poliertem Reis lässt sich problemlos auch mit Vollkornreis/ Naturreis zubereiten.
- Ersetzen Sie beim Backen helle Mehle/-mischungen durch Vollkorn-Alternativen wie Amaranthvollkorn-, Reissvollkorn- oder Teffmehl sowie Nussmehle/ gemahlene Nüsse.
- Geben Sie einem Teig zusätzliche Ballaststoffe in Form von geraspeltem Gemüse, Nüssen und Samen, Obst sowie gemahlene Flohsamenschalen oder Fasern bei.
- Statt Pommes Frites oder fertigen Kartoffelrösti passen oftmals auch ein Kartoffelbrei oder Salzkartoffeln als Beilage. Auch selbstgemachte Kartoffel-Wedges aus dem Ofen sind eine fettsparende und einfache Alternative.
- Erhöhen Sie den Gemüseanteil spielend leicht: Reichen Sie noch einen Blatt- oder Rohkostsalat zum Gericht, erhöhen Sie bei Suppen, Aufläufen oder Soßen die Gemüsemenge und auch bei kalten Mahlzeiten sind Gemüse-Sticks eine bunte Bereicherung.
- Bauen Sie mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte in Ihre Ernährung ein (z. B. in Form von Salaten, Suppen, Nudeln, Bratlingen oder Aufstrichen).

Sie möchten sich noch tiefer mit dem Krankheitsbild Diabetes mellitus befassen und ausführlichere Informationen zu Ursachen, Therapie und Ernährung erhalten? Dann werfen Sie einen Blick in unsere neu überarbeitete Diabetesbroschüre:

„Glutenfrei leben mit Diabetes mellitus“



Hierin finden Sie...

- Informationen zum Krankheitsbild
- Zahlen und Fakten
- Erklärungen der Ursachen und Hintergründe
- eine Übersicht der Therapieformen
- wertvolle Tipps zur Ernährung
- praktische Beispiele zur Lebensmittelauswahl sowie
- geeignete glutenfreie Rezepte

Oder kurz gesagt: einen umfangreichen Begleiter für Ihr Leben mit Zöliakie und Diabetes mellitus Typ 1!

Die Broschüre „Glutenfrei leben mit Diabetes mellitus“ erhalten Sie über die Geschäftsstelle der DZG in gedruckter Form (Mitglieder: 4,00 € zzgl. Porto). Als digitale Ausgabe ist sie im Mitgliederbereich auf der Website unter „Publikationen“ zu finden.

Quellen:

- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2018): Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus, Beratung bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes mellitus Typ 2. 1. Auflage. Bonn.
- diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe e. V. (Hrsg.) (2022): Über Diabetes. Online verfügbar unter: https://www.diabetesde.org/ueber_diabetes (zuletzt aufgerufen am 08.12.2023).
- Helmholtz Zentrum München, Deutsches Zentrum für Diabetesforschung, Deutsches Diabetes-Zentrum (Hrsg.) (2022): Leben mit Diabetes. Online verfügbar unter: <https://www.diabinfo.de/leben-mit-diabetes.html> (zuletzt aufgerufen am 08.12.2023).
- Rubin D., Bösy-Westphal A. et al. (2021): Praxisempfehlungen der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Empfehlungen zur Ernährung von Personen mit Typ-1-Diabetes mellitus. Stuttgart: Online verfügbar unter: https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/user_upload/05_Behandlung/01_Leitlinien/Praxisempfehlungen/2021/dus_2021_S02_Praxisempfehlungen_Ernaehrungstherapie-bei-Typ-1-Diabetes_Rubin.pdf (zuletzt aufgerufen am 11.12.2023).

- Veronika Bauer
Diätassistentin, B. Sc. Diätetik

One Pot-Pasta

Zutaten

(4 Portionen)

1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
400 g	Blattspinat
200 g	Champignons
200 g	Brokkoli
500 g	Hülsenfrucht-Nudeln (z. B. Müller Handels GmbH & Co. KG, Rossmann GmbH, Dirk, Seitz glutenfrei GmbH)
250 ml	Kochsahne 7 % Fett
1 l	Wasser
125 g	Mozzarella-Kugeln 24 % F. i. Tr. Jodsalz, Pfeffer Kräuter, getrocknet (z. B. Basilikum, Oregano, Rosmarin)



Kennen Sie schon
unseren Rezept-Bereich
auf der Website?

Der Link oder QR-Code
zum Rezeptbereich:
<https://www.dzg-online.de/rezepte>



Zubereitung

- ➔ Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln
- ➔ Blattspinat waschen und grob hacken, Champignons putzen und würfeln, Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Stücke teilen
- ➔ Alle Zutaten außer den Mozzarella-Kugeln in einen großen Topf geben, gut vermischen und erhitzen
- ➔ Ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit geschlossenem Deckel köcheln lassen und bei Bedarf Wasser zugeben
- ➔ Kurz vor Garzeitende die halbierten Mozzarella-Kugeln zugeben und untermengen



Tipps:

- ➔ Wenn nicht alle Zutaten auf einmal in den Topf passen, kann der Spinat auch später zugegeben oder separat angegünstet werden
- ➔ Das Gemüse kann je nach Saison und Belieben ausgetauscht werden

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	2587	10.828	161,2 g	64,4 g	300,8 g	30,1	61,7 g
Pro Portion	647	2.707	40,3 g	16,1 g	75,2 g	7,5	15,4 g

Unsere neue Artikelreihe!



Grundteige

Der Rührteig

Liebe Mitglieder und Backbegeisterte,

mit unserer neuen Grundteig-Reihe möchten wir Ihnen in den folgenden vier Ausgaben der DZG Aktuell zeigen, wie Sie abwechslungsreich glutenfrei backen können. In jedem Heft stellen wir einen Grundteig mit passendem Rezept vor.

Anhand einer Schritt-für-Schritt Anleitung zeigen wir Ihnen, wie Sie die Teige ganz einfach ohne Gluten herstellen können. Gluten bzw. das Kleberweiß sorgt in erste Linie für die Wasserbindung, die Elastizität und ist auch für die Krustenbildung und die Bräunung verantwortlich. Um diese Funktionen auch beim glutenfreien Backen zu erhalten, werden Zutaten und Zubereitung angepasst. Wie dies in der Praxis gelingt, zeigen wir Ihnen in dieser Serie.

Auf folgende Grundteige können Sie sich in den kommenden Ausgaben freuen:

- Rührmasse
- Biskuitmasse & Mürbteig
- Hefeteig
- Nudelteig

Den Anfang der Reihe macht ein echter Klassiker: Der Rührteig. Dieser kann vielseitig eingesetzt werden. Neben Marmor-, Zitronen- oder Nusskuchen können auch Obst- und Sandkuchen aus diesem Teig gebacken werden. Er eignet sich sowohl für süße, als auch für herzhaftere Speisen.

Gebacken werden kann er in jeglichen Formen:

- Großgebäck: z. B. Kasten-, Spring-, Kranz- und Gugelhupf- oder Blechkuchen-Form
- Kleingebäck: z. B. Muffins, Cupcakes, Madeleines, Waffeln, Cakepop-Form



Grundrezept Rührmasse

Zutaten

(1 Gugelhupf)

250 g	Butter
250 g	Zucker
6	Eier (Klasse M)
500 g	Mehlmischung, hell (z. B. Alnavit, Dr. Schär, Hammermühle, ...)
1 TL	Flohsamenschalen, gemahlen
4 TL	Backpulver
ca. 80 ml	Milch 1,5 % Fett
	abgeriebene Zitronenschale

Um geschmacklich und optisch Abwechslung zu bekommen, können dem Teig folgende Zutaten zugegeben werden:

- Kakao/Schokolade (geraspelt oder geschmolzen)
- Rosinen
- Zitronensaft
- Nüsse und Mandeln
- Obst und Kompott
- Wein, Rum und Eierlikör
- Gewürze wie Zimt, Nelke, Muskat und Vanille
- Geraspelt Gemüse
- Lebensmittelfarbe

Zubereitung

1. Butter und Zucker sehr schaumig rühren



2. Nach und nach die Eier zugeben



3. Mehl mit Backpulver und den Flohsamenschalen mischen, sieben



4. Esslöffelweise zu der Butter-Zucker-Eier-Masse geben



5. Milch und abgeriebene Zitronenschale zufügen



6. Eine Kranzform ausfetten und mit Mehl/ Semmelbrösel ausstreuen, Teig einfüllen und ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) backen



7. Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und nach Belieben garnieren



8. Fertig!



Welche Zutat besitzt welche Funktion in der Rührmasse?

Eier

Diese dienen als sogenannte Binde- sowie als natürliches Lockerungsmittel. Gebäcke bleiben durch sie länger frisch und saftig. Für die Verarbeitung von Eiern im Teig ist zimmerwarme Temperatur zu empfehlen, da sich so die Zutaten gleichmäßiger vermengen können.

Zucker

Der Zucker gibt der Rührmasse nicht nur Volumen, sondern verleiht ihr einen süßen Geschmack und durch das anschließende Backen eine bräunliche Farbe. Im Handel gibt es eine große Auswahl an Zuckeralternativen. Neben dem klassischen Haushaltszucker können aber auch Traubenzucker, Honig, Agavendicksaft, Reissirup etc. zum Einsatz beim Backen kommen. Hierbei sollte beachtet werden, dass Zucker und Zuckeralternativen nicht immer die selbe Süßkraft besitzen. So kann zum Beispiel Zucker nicht einfach „1:1“ durch Honig ersetzt werden. Die Süßkraft von Honig ist höher, als die von Zucker. So entspricht die Süßkraft von 100 g Zucker der von 75 g Honig. In der „Tabelle 1“ (gleich rechts neben diesem Text) finden Sie weitere Zuckeralternativen und Angaben zu deren Süßkraft. Bei Einsatz von „flüssigen“ Zuckeralternativen sollte die verwendete Flüssigkeitsmenge ggfs. reduziert werden.

Mehl

Mehl macht mengenmäßig den größten Anteil in der Rührmasse aus. Für einen glutenfreien Rührteig empfiehlt es sich, eine Mehlmischung aus zwei Teilen glutenfreiem Mehl und einem Teil Stärkemehl sowie Verdickungsmittel zu verwenden. Für Backanfängerinnen und -anfänger eignen sich Fertigmehlmischungen. Sie haben den Vorteil, dass diese nicht selbst gemischt werden müssen und enthalten bereits Verdickungsmittel. So kann direkt losgebacken werden.

Backpulver

Backpulver ist ein Backtriebmittel, das dafür sorgt, dass der Teig aufgeht. Damit die Triebkraft des Backpulvers nicht negativ beeinflusst wird, sollte der Teig nach dem Einrühren direkt in den vorgeheizten Backofen gegeben werden.



Tabelle 1: Multiplikationsfaktor x, mit dem die Zuckeralternative in Gramm multipliziert wird, damit diese der Süßkraft von Zucker entspricht (Quelle: FETeV Redaktion, 2023; Kienle, 2014)

Zuckeralternative	Grammangabe für den Ersatz von 100 g Zucker	Multiplikationsfaktor x
Honig	75 g	0,75
Agavendicksaft	80 g	0,8
Reissirup	120 g	1,2
Traubenzucker	130–140 g	1,3–1,4
Maiszucker	100 g	1
Birkenzucker (Xylit)	100 g	1
Erythrit	120–130 g	1,2–1,3

Rechenbeispiel Reissirup für 250 g Zucker: 250 g x 1,2 (Multiplikationsfaktor) = 300 g Reissirup. Dies bedeutet, dass für die Süßkraft von 250 g Zucker 300 g Reissirup benötigt werden.

Tabelle 2: Übersicht mit Beispielen für glutenfreie Mehle, Stärkemehle und Verdickungsmittel

Glutenfreie Mehle (2/3)	Stärkemehle (1/3)	Verdickungsmittel*
Amaranthmehl		Agar-Agar
Buchweizenmehl	Kartoffelstärke	Flohsamenschalen, gemahlen
Hirsemehl	Maisstärke	Guarkernmehl
Kichererbsenmehl	Reisstärke	Johannisbrotkernmehl
Maismehl	Tapiokastärke	Pfeilwurzstärke
Quinoamehl	Glutenfreie Weizenstärke	Xanthan
Reismehl		
Sojamehl		

* benötigte Menge an Verdickungsmittel variiert je nach Auswahl

Fett

Fett ist ein Geschmacksträger und verleiht dem Gebäck eine gewisse Elastizität. Bei der klassischen Rührmasse können Butter oder Pflanzenmargarine Einsatz finden.

Auch hier ist die Verwendung von zimmerwarmen Zutaten empfehlenswert, damit sich diese besser verbinden können.



Abwandlungsmöglichkeiten

Wie bei vielen anderen Grundteigen kann auch die Rührmasse abgewandelt werden. Egal, ob in eine vegane Variante oder angepasst an individuelle Unverträglichkeiten. Deshalb wird im Folgenden kurz darauf eingegangen:

Lactoseintoleranz

Um den Rührteig lactosefrei zu gestalten, können lactosehaltige Zutaten wie Milch durch (von Natur aus lactosefreie) pflanzliche Alternativprodukte wie z. B. Reis- oder Sojadrink ausgetauscht oder auf lactosefreie Milch zurückgegriffen werden. Diese führen zu einem ähnlichen Backergebnis mit einem leichten geschmacklichen Unterschied, je nach Alternative.

Fructosemalabsorption

Fructose ist sowohl in Obst als auch in Honig und Haushaltszucker enthalten. Deshalb kann beim Backen der Haushaltszucker durch fructosefreie/-reduzierte Zuckeralternativen wie bspw. Trauben-, Getreidezucker aus Mais, Reissirup, Xylit oder Erythrit ersetzt werden. Hierbei sollte, wie im oberen Abschnitt beschrieben, auf die unterschiedliche Süßkraft der Zuckeralternative geachtet werden. Für eine höhere Süßkraft kann die Rührmasse mit einem Teil Süßstoff ergänzt werden.

Schon gewusst?

Im Mitgliederbereich der DZG-Website finden Sie neben diesen noch weitere glutenfreie Rezeptideen.

Schauen Sie vorbei:

<https://www.dzg-online.de/rezepte>



Informationen zu Backabenden:

Sie möchten noch mehr Tipps zum glutenfreien Backen erhalten und die Zubereitung per Video mitverfolgen? Dann sind unsere „Backabende“ genau das Richtige für Sie.

Melden Sie sich gleich an unter:

<https://www.dzg-online.de/veranstaltungen>



Unseren Artikel lassen wir nun noch mit einem leckeren glutenfreien Rezept ausklingen. Probieren Sie sich mit unseren Karotten-Zucchini-Kuchen am glutenfreien Rührteig aus. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

- Sophie Herrling (B. Sc. Lebensmittel Ernährung Hygiene)
- Magdalena Knupfer (Diätassistentin, B. Sc. Diätetik)

Quellen:

- Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e. V. (FETeV) Redaktion (2023): Zucker und Süßungsmittel – Rolle in der täglichen Ernährung. Online verfügbar unter: <https://fet-ev.eu/zucker-suessungsmittel/> (zuletzt aufgerufen am 11.12.2023).
- Kienle U. (2014): Welche Alternativen zum Zucker gibt es? Power-Point-Präsentation anlässlich des 13. DGE BW-Forums Süßungsmittel. Online verfügbar unter: https://dge-bw.de/files/dge-bw/uploads-files/PDFs-DGE/dokumentationsband_sungsmittel_2014.pdf (zuletzt aufgerufen am 11.12.2023).

Karotten-Zucchini-Kuchen

Zutaten

(12 Portionen)

- 200 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Pr. Jodsalz
- 5 Eier (Klasse M)
- 100 g Karotten, fein geraspelt
- 100 g Zucchini, fein geraspelt
- 100 g Reismehl
- 50 g Maismehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- ½ TL Johannisbrotkernmehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 TL Zimt
- 100 g Mandeln, gemahlen
- 120 ml Milch 1,5 % Fett

Guss

- 50 g Puderzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 25 g Mandeln, gehackt



*Kennen Sie schon
unseren Rezept-Bereich
auf der Website?*

Der Link oder QR-Code
zum Rezeptbereich:
<https://www.dzg-online.de/rezepte>



Zubereitung

- Butter, Zucker und Salz schaumig rühren
- Eier einzeln zur Butter-Zuckermasse geben und jeweils so lange rühren, bis es sich vollständig mit der Fettmasse verbunden hat
- Karotten und Zucchini unterrühren
- Mehl mit Verdickungsmitteln und Backpulver sieben und mit Zimt und gemahlenden Mandeln vermengen
- Alles unter die Masse rühren und die Flüssigkeit nach Bedarf zugeben. Teigmasse in eine gefettete Kastenform geben, im vorgeheizten Backofen bei 180 °C bis 200 °C (Ober- und Unterhitze) ca. 60 Minuten backen und Kuchen vollständig auskühlen lassen
- Puderzucker mit Zitronensaft verrühren, auf dem Kuchen verstreichen und mit gehackten Mandeln verzieren

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	KE	Ballaststoffe
Gesamt	4156	17389	87,1 g	266,7 g	369,6 g	37,0	31,7 g
Pro Portion	346	1449	7,3 g	22,2 g	30,8 g	3,1	2,6 g



Häufig gestellte Fragen

Uns erreichen häufig Anfragen von Mitgliedern. Eine Auswahl haben wir hier für Sie beantwortet.

Ernährung

Frage 1:

Ich verwende gerne alternative Süßungsmittel und habe neulich beim Einkaufen zum ersten Mal Hafersirup entdeckt. Ist dieser glutenfrei?

Antwort:

Als Alternative zu handelsüblichem Haushaltszucker werden pflanzliche Dicksäfte und Sirupe zum Süßen von Speisen und Getränken eingesetzt. Bezüglich Hafersirup kann nach Rücksprache mit verschiedenen Herstellern keine pauschale Auskunft gegeben werden. Die Produkte sind individuell zu überprüfen und in Abhängigkeit des jeweiligen Produktionsverfahrens/verwendeten Rohstoffes als glutenfrei oder glutenhaltig einzustufen. Als Alternativen zu Hafersirup können z. B. Agavendicksaft, Dattelsirup, Ahornsirup oder Honig verwendet werden. Diese sind glutenfrei.

Frage 2:

Ich habe bislang immer auf meine Lieblingsschokolade verzichtet, da diese Gerstenmalzextrakt enthält. Jetzt habe ich erfahren, dass es auch glutenfreie Produkte mit Gerstenmalzextrakt gibt. Stimmt das?

Antwort:

Gerstenmalzextrakt ist prinzipiell glutenhaltig und im Rahmen einer glutenfreien Ernährung nicht geeignet. Es gibt jedoch Produkte, die Gerstenmalzextrakt enthalten und den Grenzwert von max. 20 ppm (2 mg/ 100 g) einhalten und somit verwendet werden können.

Ob das Produkt geeignet ist, hängt von der Menge des verwendeten Gerstenmalzextrakts ab. Produkte mit Gerstenmalzextrakt sind in Abhängigkeit ihres Produktionsverfahrens und der zugesetzten Menge im Endprodukt als glutenfrei oder glutenhaltig einzustufen und daher individuell zu prüfen. Produkte, die im Zutatenverzeichnis „Gerstenmalzextrakt“ enthalten, sind zunächst ungeeignet. Trägt das Produkt **ZUSÄTZLICH** den Hinweis „glutenfrei“, die durchgestrichene Ähre oder ist in der Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie“ gelistet, kann es von Zöliakie betroffenen verwendet werden.

Betriebswirtschaft

Frage 1:

Warum bekomme ich keine Beitragsrechnung?

Antwort:

Mitglieder, die uns eine Einwilligung zum SEPA-Lastschrifteinzug erteilt haben, bekommen keine Beitragsrechnung zugestellt

Frage 2:

Wie kann ich mich nachträglich zu einer Gesprächsgruppe in meiner Region anmelden oder eintragen?

Antwort:

Senden Sie uns Ihren Wunsch zur Aufnahme in eine Gesprächsgruppe immer schriftlich per E-Mail oder Post zu. Ihre Daten geben wir an Ihre regionale Gruppe weiter, die Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Wichtig: Wir benötigen Ihre Einwilligung, Ihren Namen, die Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse zu diesem Zweck weiterzuleiten.

- Team Ernährung und
Team Betriebswirtschaft

Wahlhelferinnen und Wahlhelfer gesucht



Liebe Mitglieder,

im Herbst 2024 stehen nach drei Jahren wieder die Neuwahlen der ehrenamtlichen Gremien der DZG an.

Zu wählen sind gemäß unserer Satzung der Aufsichtsrat, der Jugendausschuss sowie der Seniorenausschuss.

Zur Vorbereitung der Wahl werden ab sofort Wahlhelferinnen und Wahlhelfer für die Mitarbeit im Wahlausschuss gesucht.

Satzungsgemäß wird der Wahlausschuss durch den Aufsichtsrat berufen und besteht aus mindestens drei und maximal sieben Mitgliedern (Vorsitzende(r) und weitere Mitglieder). Am Tag der Wahl wird der Wahlausschuss noch um weitere Wahlhelfer (z. B. für die Stimmenauszählung) verstärkt.

Für die Tätigkeit im Wahlausschuss werden Mitglieder gesucht, die mindestens 18 Jahre alt sind und sich in der DZG für eine begrenzte Zeit (sprich bis zum Wahltag) ehrenamtlich engagieren möchten. Mitglieder, die sich selbst um ein Amt in den Gremien der DZG bewerben, können nicht im Wahlausschuss mitarbeiten. Anfallende Reise- und Übernachtungskosten werden selbstverständlich von der DZG übernommen.

Zu den Aufgaben des Wahlausschusses gehört vor allem die Vorbereitung und Durchführung der Wahl (z. B. Kandidierendenaufwurf, Vorstellung der zugelassenen Kandidierenden etc.). Am Wahltag selbst führt der Wahlausschuss vor Ort die Wahl gemäß der Wahlordnung durch. Insofern ist es notwendig, dass die Mitglieder des Wahlausschusses bei der Mitgliederversammlung am 23.11.2024 anwesend sind. Die Mitglieder des Aufsichtsrates und das Team der DZG-Geschäftsstelle werden den Wahlausschuss von Anfang an begleiten und unterstützen.

Interessierte Mitglieder melden sich bitte bis spätestens 15. März 2024 bei der Geschäftsstelle der DZG in Stuttgart:

per **E-Mail:** vorstand@dzg-online.de,

per **Telefon:** +49 711 45 99 81 – 0.

Die Berufung des Wahlausschusses erfolgt unmittelbar danach (vorgesehen für den 16. März 2024) durch den Aufsichtsrat.

- Thomas Raab
Vorsitzender DZG Aufsichtsrat

NEUES aus der Kupferstraße



Peter Wark

Leben ist Veränderung, Berufsleben sowieso. Unser Team hat in den vergangenen Monaten sein Gesicht verändert. Einige liebe Kolleginnen haben uns verlassen, beziehungsweise werden das tun, andere sind hinzugekommen. Gerade in unserem Team Ernährung gibt es ein paar neue Gesichter. Damit keine Reibungsverluste drohen, haben sich die erfahrenen Kräfte bereit erklärt, für eine längere Übergangszeit weiterhin tageweise zur Verfügung zu stehen.

Unserer Kolleginnen Juliane und Veronika, die sich aus privaten Gründen neu orientieren, werden für mehrere Monate weiterhin regelmäßig ins Haus kommen und tatkräftig – wenn auch mit erheblich verminderten Arbeitszeiten – für unsere Zölis da sein. Julia und Patricia, die viele von Euch ja seit Jahren kennen, werden dafür ihren Stundenanteil deutlich erhöhen. Relativ frisch im Team sind Magdalena Knupfer (Diätassistentin, B. Sc. Diätetik) und Sophie Herrling (B. Sc. LEH), mit denen das eine oder andere Mitglied ja bereits Kontakt hatte. Ebenfalls neu an Bord ist Alisha Fimmler. Sie hat einen Bachelor in Eventmarketing. Ihr Spielfeld ist groß. Sie arbeitet in den Bereichen DZG-Akademie, Freizeiten, Veranstaltungen und unterstützt die Kolleginnen im Kontaktpersonenmanagement.

Apropos Veranstaltungen: Wir arbeiten im Hintergrund seit längerem an unserer Jubiläums-Sause, die am 18. Mai in Stuttgart steigt. Ein unterhaltsames und informatives Programm wartet auf die Besucher.

Obwohl das Jubiläumsjahr unsere Kräfte in besonderer Weise fordert, gibt es natürlich auch 2024 die bewährten Veranstaltungen in Präsenz und online. Eine ganze Reihe davon haben bereits statt-

gefunden, unter anderem mehrere Grundlagenschulungen für glutenfreie Ernährung, virtuelle Backkurse, ein Einkaufstraining für neudiagnostizierte Zölis und eine Auffrischungsschulung für Kontaktpersonen.

Viele weitere Veranstaltungen folgen in den kommenden Monaten. Es wird viele Online-Seminare und eine ganze Menge unterschiedlichster Aktivitäten in Präsenz geben – nicht nur in unserer Geschäftsstelle, sondern bundesweit. Beispielhaft genannt seien die Vorträge zur glutenfreien Ernährung im Elbe-Klinikum Buxtehude und die glutenfreie Osterwoche in Scheidegg im Allgäu. Nicht weniger als 60 Seminare, Schulungen, Kurse, Kongresse und sonstige Veranstaltungen sind bereits jetzt im Kalender gelistet. Darüber hinaus steht unser Team „Glutenfrei außer Haus“ wegen Vor-Ort-Terminen beziehungsweise Online-Schulungen und eines Podcasts in enger Abstimmung mit den Vernetzungsstellen Seniorenverpflegung in mehreren Bundesländern. Man sieht also: Wir sind am Ball – auch und gerade im Jubiläumsjahr!

- Peter Wark
Team Öffentlichkeitsarbeit

VORSTELLUNG NEUER MITARBEITERINNEN



ALISHA FIMMLER

Liebe Mitglieder,

seit dem vergangenen Jahresende, genauer gesagt seit dem 01.12.2023, verstärke ich die DZG im Bereich Veranstaltungen, DZG-Akademie und Freizeiten. Unterstützen werde ich auch punktuell im Ehrenamtsmanagement.

Im September 2023 habe ich mein Studium im Bereich Eventmanagement erfolgreich abgeschlossen, daher ist dies meine erste Festanstellung.

In meiner Freizeit bin ich Trainerin im Gerätturnen und selbst noch aktive Turnerin.

Ich freue mich schon sehr auf den neuen Lebensabschnitt.

Herzliche Grüße
Alisha Fimmler



SOPHIE HERRLING

Liebe Mitglieder,

seit dem 1. Dezember 2023 verstärke ich das Team Ernährung der DZG.

Nach meiner Ausbildung zur Pharmazeutisch-Technischen-Assistentin habe ich an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen Lebensmittel, Ernährung und Hygiene studiert, da ich mich privat auch gerne mit dem Thema Ernährung beschäftige.

Nun freue ich mich, mein Wissen in die Praxis umzusetzen und Teil der DZG zu sein.

In meiner Freizeit betätige ich mich gerne sportlich. Ich bin gerne in der Natur unterwegs, vor allem in den Bergen sowohl im Sommer zum Wandern, wie auch im Winter zum Snowboarden.

Sophie Herrling



MAGDALENA KNUPFER

Liebe Mitglieder,

ich freue mich, mich Ihnen als neues Mitglied des Ernährungsteams vorstellen zu dürfen.

Ernährung ist ein äußerst faszinierendes und umfangreiches Thema, weshalb ich meine Ausbildung zur Diätassistentin mit einem Bachelor in Diätetik (angewandte Ernährungswissenschaft) und einem Master in angewandter Ernährungsmedizin ergänzt habe.

Neben meiner beruflichen Leidenschaft für Ernährung zählen Backen, Bouldern und Wandern zu meinen liebsten Freizeitaktivitäten.

Ich bin begeistert von der Möglichkeit, meine Expertise weiter zu vertiefen und freue mich auf die Zusammenarbeit mit einem so offenen und freundlichen Team. Die Zukunft sieht vielversprechend aus!

Magdalena Knupfer

Ein eindrucksvolles Wochenende



18 neue KP-Anwärter bei der Grundschulung

Aus ganz Deutschland reisten neulich 18 KP-Anwärterinnen und -Anwärter in die Geschäftsstelle in Stuttgart, um an der Grundschulung teilzunehmen. Trotz der teils weiten Anreise freuten sich alle, dass die Schulung in Präsenz stattfand. Sascha Eckhardt aus dem schwäbischen Haigerloch ist eine der „Neuen“. Hier ihr Bericht.

Kaum angekommen, machten wir uns erst einmal auf den Weg ins Restaurant zum Abendessen. Wer nun denkt, wir hätten den Abend über nur geschlemmt, liegt falsch, im gemütlichen Nebenzimmer starteten Leandra Frenda und Thomas Raab mit der Vorstellung der DZG. Nach dem Essen ging es weiter mit spannenden Themen rund um die DZG. Mit reichlich Informationen und leckerem Essen „gefüllt“ machten wir uns dann gemeinsam auf den Weg zum Hotel.

Am Samstagvormittag war Dr. Söhnke Dammann zu Gast. Er hielt einen wirklich interessanten und informativen Vortrag, der für die Anwesenden neue Erkenntnisse brachte. Immer wieder entstanden rege Diskussionen, alle für uns offenen Fragen wurden detailliert besprochen. Ein sehr gelungener Start in den Schulungstag. Zum Mittag wurden wir mit einem leckeren kalten Buffet verwöhnt, einfach ein Genuss, wenn man alles essen darf!

Am Nachmittag war Juliane Kaiser von der DZG als Ernährungsexpertin zu Gast und informierte uns anschaulich unter anderem über die Eigenschaften von Gluten und Kontaminationsrisiken. Beim Thema Spurensatz fanden unsere Fragen fast kein Ende, ein wirklich spannendes Thema.

Und so wurden wir in Gruppen für eine Schnitzeljagd eingeteilt. Wir hatten einen Riesenspaß! Während eine Gruppe gleich zu Beginn mit dem Zug in die komplett falsche Richtung fuhr, fühlten sich manche bereits von Beginn an ein wenig zu siegessicher: Es wurden falsche Bars besucht und zur Belustigung der dortigen Kellnerinnen und Kellner nach Hinweisen für eine Schnitzeljagd gefragt, es wurden Gruppen rennend überholt (was, wie ich nochmal feststellen möchte, nicht gegen die Regeln war). Final haben wir es dann doch noch alle ins Restaurant geschafft, wo wir uns mit reichlich Appetit und guter Laune das Essen schmecken ließen.

Am Sonntagvormittag referierten Thomas Raab und Leandra Frenda und brachten uns die Themen Öffentlichkeitsarbeit und einige Finanzthemen näher. Zum krönenden Abschluss wurden unsere Zertifikate überreicht. Wir waren eine bunt gemischte Gruppe, einige KPs werden in ihrer Region komplett neue Gruppe aufbauen, andere – wie ich selbst – werden in Zukunft die KPs in ihrer Region unterstützen.

Zum Abschluss machte sich noch ein Teil der Gruppe auf den Weg zu *Isabella Glutenfreie Pâtisserie*. Dort ließen wir uns zur Feier des Tages wundervolle Törtchen schmecken.

Vielen Dank für die tolle Organisation und den umfangreichen Input. Ich denke, ich spreche im Namen aller „neuen“ KPs, wenn ich sage: **Wir freuen uns auf die kommende Zeit und den Austausch mit euch allen!**

● Sascha Eckhardt

Einkaufen mit Zöliakie – unsere Angebote für DZG-Mitglieder

Bekanntermaßen gestaltet sich das Einkaufen mit Zöliakie für so manche Betroffene herausfordernd und zeitintensiv. Welche Lebensmittel müssen glutenfrei ausgelobt sein? Kann ich dieses Produkt ohne Bedenken kaufen, wenn nichts Glutenhaltiges in der Zutatenliste aufgeführt ist? Was mache ich bei Lebensmitteln mit einem Spurenhinweis auf Gluten? Dies sind typische Fragen, die uns täglich erreichen. Mit unseren Angeboten wollen wir Ihnen Freude und Sicherheit beim Einkaufen mit Zöliakie geben.

Einkaufen mit Zöliakie – Produktsuche auf der Website

Logisch, schnell und immer auf dem Smartphone dabei ist unsere Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie“. Über die Produktsuche im Mitgliederbereich lassen sich geeignete Lebensmittel ganz einfach ermitteln. Es kann dabei entweder nach Herstellern, bestimmten Produkten oder auch nach ganzen Warengruppen wie z. B. Brot- und Backwaren oder Ostersortiment gesucht werden. Sie finden hier tagesaktuelle Daten und sind somit automatisch über Änderungen und Updates informiert. Ihr gesuchtes Produkt ist nicht dabei? Dann stellen Sie uns eine Produktanfrage über das hinterlegte Formular.



Zur Produktsuche im Mitgliederbereich:
<https://www.dzg-online.de/produkte>

Einkaufen mit Zöliakie – Wendebuch

Wenn Sie noch unsere Printversion als Wendebuch abonniert haben, sollte Sie dieses mittlerweile erreicht haben. Falls nicht, wenden Sie sich bitte per Telefon oder Mail an die DZG-Geschäftsstelle. Sie finden hierin speziell gekennzeichnete glutenfreie Produkte sowie Lebensmittel ohne glutenhaltige Zutaten. Über unterjährige Wendebuch-Updates informieren wir Sie zum einen mit einem speziellen Newsletter, für den Sie sich jederzeit registrieren können. Zum anderen finden Sie die Updates auch in unserer Zeitschrift *DZG Aktuell*, weshalb wir in diesem Jahr auf separate Ergänzungshefte verzichten werden.



Zum Wendebuch-Update per Newsletter:
<https://www.dzg-online.de/informationen-fuer-mitglieder>

Veranstaltungen Einkaufstraining

In unserem neuen Seminar „Supermarktcheck: Einkaufstraining“ bieten wir praxisnahe Einblicke und Übungen an, um Produkte sicher auswählen zu können. Sie gestalten den Seminarinhalt mit Ihren Produktbeispielen aktiv mit. Von Lebensmittelkennzeichnung bis Spurenhinweis ist hier alles mit dabei, sodass nach diesem Seminar im Supermarkt nichts mehr schief gehen kann. Auch in unseren Grundlagenseminaren spielen die Allergenkennzeichnung und das Zutatenslesen eine große Rolle.



Die Termine finden Sie auf unserer Website unter Veranstaltungen:

<https://www.dzg-online.de/veranstaltungen>

- Team Ernährung

Wendebuch-Update „Einkaufen mit Zöliakie“

Liebes Mitglied,

nach Druck des Wendebuchs „Einkaufen mit Zöliakie“ haben sich nachstehende **Korrekturen** ergeben.

Neu hinzu gekommene Korrekturen:

Lebensmittel für einen speziellen Ernährungszweck (glutenfrei ausgelobt)

EDEKA Zentralhandelsgesellschaft mbH (S. 62)

➔ nicht glutenfrei

EDEKA Spaghetti, glutenfrei (500 g)
mit dem **MHD 22.08.2026**

Stand 31.01.2024



ANZEIGE

FÜR DEN GROßEN HUNGER



BIO SUPER PANINI RUSTIC

- ✓ extra große glutenfreie Bio-Brötchen
- ✓ mit herzhafter Maisbestreuung
- ✓ zwei Brötchen für doppelten Genuss
- ✓ reich an Ballaststoffen
- ✓ laktose- und palmölfrei



Schnitzer
GLUTENFREIHEIT

Glutenfrei als Standard?

FEHLANZEIGE!

Ab August 2026 gilt bundesweit der stufenweise Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung in der Grundschule. Wie halten es die Bundesländer dann mit der Schulverpflegung – wird glutenfrei endlich zum Standard? Leider nein, wie die Antworten aus den jeweiligen Kultusministerien auf eine entsprechende DZG-Anfrage nahelegen.

Schulträger bestimmen weiterhin selbst, ob es Essen für Zöli-Kinder gibt oder nicht

In fast allen Länderministerien zieht man sich auf die Position zurück, dass man nur die Rahmenbedingungen bestimmt, die einzelnen Schulträger aber für das Essensangebot zuständig und die Eltern letztlich für ein geeignetes Essen verantwortlich sind.

Für Zöli-Eltern ist das ernüchternd: Sie werden sich in den Fällen, in denen keine glutenfreie Essensalternative angeboten wird, weiterhin selbst mit den Schulen auseinandersetzen und ihnen die Bedeutung eines glutenfreien Mittagessens für ihre Kinder nahebringen müssen.

Nur ein Teil der angeschriebenen 16 Ministerien hat überhaupt auf die DZG-Anfrage reagiert. Das Ministerium für Schule und Bildung in **Nordrhein-Westfalen** betont, dass der Umgang mit Allergenen und Unverträglichkeiten in NRW klar geregelt sei. Schulen und Kitas müssten „bestimmte Allergene in ihrem Speiseangebot kennzeichnen“. Für alles andere nimmt das Schulministerium die Eltern in die Pflicht. Die sollten „nach Rücksprache mit dem Kinderarzt individuelle Lösungen“ entwickeln und „sich mit Schule und Mensa in Verbindung setzen“. Mit anderen Worten: es bleibt, wie es ist.

Das **Thüringer** Ministerium für Bildung, Jugend und Sport verweist pauschal an die einzelnen Schulträger beziehungsweise Kommunen und äußert sich nicht weiter zur Schulverpflegung. Ähnlich die knappe Antwort aus **Baden-Württemberg**: „An allen Tagen mit Ganztagsbetrieb muss ein vom Schulträger beaufsichtigtes Mittagessen bereitgestellt werden, für dieses kann seitens des Schulträgers ein Entgelt erhoben werden. Für das Mittagessensangebot ist die jeweilige Kommune zuständig.“

Eine umfangreiche, wenngleich ebenfalls nicht befriedigende Antwort kommt aus **Rheinland-Pfalz**. „Nach den Vorgaben der DGE-Qualitätsstandards für die Schulverpflegung soll auch Kindern und Jugendlichen mit Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. krankheitsbedingten Einschränkungen in der Lebensmittelauswahl die Teilnahme an der Mahlzeit ermöglicht werden. Allerdings fordern spezielle Ernährungsformen oder Lebensmittelunverträglichkeiten, zu denen auch Allergien gehören, einen differenzierten Blick auf die individuellen Bedürfnisse. Oberstes Ziel sollte es sein, dass Betroffene soweit wie möglich uneingeschränkt an der Verpflegung teilnehmen können.“

Klingt bis hierhin gut, doch es wird sogleich relativiert: „Nicht immer ist es in jeder Mensa sicher möglich, bei der Herstellung/Ausgabe eines separaten Essens für Kinder und Jugendliche mit Allergien/Lebensmittelunverträglichkeiten bzw. krankheitsbedingten Einschränkungen eine Kreuzkontamination mit Spuren von Allergenen oder unverträglichen Nahrungsbestandteilen völlig auszuschließen. In solchen Fällen gibt es gute Erfahrungen mit Einzelportionsgebinden (hier gibt es u. a. verschiedene TK-Anbieter) oder mit von zu Hause mitgebrachtem Essen, das in einer Mikrowelle erwärmt wird.“

Auch hier bleibt der Schwarze Peter also bei den Eltern. Sie sollen bei der Anmeldung der Kinder an den Schulen auf die Unverträglichkeit hinweisen – eine Selbstverständlichkeit. Angeboten wird eine Unterstützung durch die „Vernetzungsstelle Schulverpflegung“, die bei Konflikten vor Ort möglicherweise beratend tätig werden könne.

Niedersachsen verweist ebenfalls auf die Zuständigkeit der jeweiligen Schulträger. „Die Mittagsverpflegung soll ... so gestaltet werden, dass alle Schülerinnen und Schüler daran teilnehmen können. Der Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten der Nut-

zerinnen und Nutzer von Mittagsangeboten in den Schulen muss individuell vor Ort geklärt werden. Eine Festlegung beispielsweise in Form eines Erlasses würde den individuellen Lösungen vor Ort entgegenwirken.“

Inhaltlich nicht anders die Antwort aus dem Kultusministerium **Hessen**: Schulessen liege in Händen der Schulträger. Auch hier werden Eltern auf die Vernetzungsstelle Schulverpflegung aufmerksam gemacht, die gegebenenfalls im Einzelfall vermitteln könne.

Das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport des Landes **Brandenburg** stellt fest: „Je nach konkretem Einzelfall kann eine Mitwirkung des Schulträgers bzw. Caterer-Unternehmens erwartet werden, z. B. die Bereitstellung von einzelnen – nicht allergieauslösenden Komponenten der Hauptmahlzeit oder die Möglichkeit zum Erwärmen von zu Hause mitgegebenem speziellen Mittagessen. Wenn es allerdings für den Schulträger nicht mehr vertretbar ist, ein passendes, spezielles Speisenangebot bereitzustellen (bspw. aus organisatorischen Gründen, Entfernung etc.), bleibt es in der Verantwortung der Eltern, ein ernährungsverträgliches Mittagessen für ihr Kind zu organisieren.“

Das Ministerium für Bildung und Kindertagesförderung **Mecklenburg-Vorpommern** verweist darauf, dass laut DGE-Qualitätsstandards „allen Kindern der Zugang zum Essen ermöglicht werden soll“. Diese Forderung werde in den meisten Kommunen „vertraglich über das Leistungsverzeichnis festgelegt, auch wie das Angebot für Kinder mit Zöliakie oder Lebensmittelallergien or-

ganisiert werden kann.“ Konkret sind dann wieder die Eltern gefragt. Sie sollten „nach einer persönlichen Absprache mit anderen betroffenen Eltern/Kindern/Jugendlichen und dem Speiseanbieter sowie mit der Kita bzw. der Schule“ gemeinsam eine praktische Umsetzung für ihr Kind finden.

Einen erfreulichen Sonderweg geht **Hamburg**. An allen staatlichen Schulen sind Catering-Unternehmen auf Basis von Dienstleistungsverträgen tätig. Die Schulbehörde teilt mit, dass sich alle Hamburger Schulcaterer dazu verpflichten, „eine Sonderkost bei Lebensmittelunverträglichkeiten ohne Mehrkosten“ anzubieten. In dem Fall müssen die Sorgeberechtigten lediglich mit einem ärztlichen Attest belegen, dass ihr Kind an einer Unverträglichkeit oder Allergie leidet. Hier würden uns die Erfahrungen der Eltern interessieren. Läuft das tatsächlich so gut, wie es sich auf den ersten Blick liest? Liebe Mitglieder, schreiben Sie uns über Ihre Erfahrungen!

Fazit: Die Hoffnungen, dass mit der Einführung des Rechtsanspruchs auf Ganztagesbetreuung flächendeckend bundesweit Essensangebote für zöliakiebetreffene Kinder geschaffen werden, haben sich in Luft aufgelöst. Es bleibt weiterhin den einzelnen Schulträgern vorbehalten, glutenfreie Essensalternativen anzubieten oder eben auch nicht. Hier hilft vermutlich nur Druck durch die Eltern.

Die DZG hatte in Sachen glutenfreie Schul- und Kitaverpflegung bereits im Frühsommer 2023 die Vernetzungsstellen Schulverpfle-

gung in allen Bundesländern angeschrieben (siehe DZG Aktuell 03/23) und nachdrücklich auf die Zöliakie-Problematik hingewiesen. Außerdem wurden zwischenzeitlich der Ganztagschulverband e. V., das Deutsche Netzwerk für Schulverpflegung e. V. sowie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung/Projekt „Schule+Essen=Note 1“ kontaktiert.

Das Nationale Qualitätszentrum für Ernährung in Kita und Schule (NQZ) bietet für Verantwortliche in Gemeinden und Städten regelmäßig umfangreiche Web-Seminarreihen „Beschaffung von Kita-Verpflegung“ und „Beschaffung von Schulverpflegung“ an. Der Hinweis der DZG, man möge dabei das Zöliakie-Thema nicht vergessen, wurde lapidar mit dem Satz beantwortet *In der Web-Seminarreihe können wir aus zeitlichen Gründen nicht auf spezifische Themen im Detail eingehen.*

Es gibt inzwischen immerhin einen erfreulichen Ansatz: unser anhaltendes „Nerven“ bei den Behörden und zuständigen Stellen zeigt erste Ansätze von Erfolg. NQZ und die Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung haben angekündigt, das Thema glutenfreie Schulverpflegung in eine der nächsten gemeinsamen Sitzungen mitzunehmen und „mit den Ländern zu besprechen, um ggf. eine abgestimmte Vorgehensweise zu finden.“

- Peter Wark
Team Öffentlichkeitsarbeit

ANZEIGE



Genießen Sie eine aktive Auszeit für Körper und Seele.

Erleben Sie einige Tage Südtiroler Lebensstil mit viel Bewegung und frischer Bergluft. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm inklusive Südtirol Guest Pass.

Neu: Beheizter Outdoor Wellnesspool!

Bus und Bahn kostenlos mit dem Südtirol Guest Pass
Übernachtung mit Halbpension ab € 83,50
 Weitere Angebote unter www.hotelweiss.it

I-39020 Partschins/Rabland bei Meran
 Tel. +39 0473 967067, E-Mail: info@hotelweiss.it






 Gluten- und laktosefreie
 Gerichte aus regionalen
 Produkten



Botschafterin für die Anliegen der Zölis

Unser DZG-Mitglied Katharina Bölter hat vor Millionenpublikum glutenfrei gebacken

Katharina „Katha“ Bölter aus Lippstadt hat drei zöliakiebetreffene Kinder. Seit der Diagnose kocht, backt und lebt sie strikt glutenfrei. Sie bloggt auf Instagram zum Thema glutenfreie Ernährung. Einer großen Öffentlichkeit ist die Powerfrau durch die SAT 1-Show „Das große Backen“ bekannt geworden. Katha ist eine großartige Botschafterin für die Anliegen Zöliakiebetreffener. Wir haben mit ihr gesprochen.

(Das Interview wurde bereits 2023 nach der Back-Show geführt und war auf unserer Homepage nachzulesen).

“ Katharina, Du selbst bist nicht zöliakiebetroffen. Was war bei Dir der Auslöser, Dich überhaupt mit glutenfreiem Backen und Kochen zu beschäftigen?

Im Jahr 2020 haben wir für unsere drei Kinder die Diagnose Zöliakie erhalten. Unsere kleine Tochter, damals 1,5 Jahre alt, hatte die typischen Symptome wie Blähbauch, Durchfall, Erbrechen und massive Gedeihstörungen. Als wir für sie die Diagnose erhalten haben, legte die Kinderärztin uns nahe, uns alle testen zu lassen aufgrund der genetischen Veranlagung. Daraufhin erfolgte auch die Diagnose für unsere beiden Söhne. Ich bin der Genträger, jedoch war eine Zöliakie zum damaligen Zeitpunkt nicht nachweisbar. Da ich aber unter Depressionen litt, ebenfalls Magen-/Darmprobleme hatte und eine Vielzahl an Allergien, riet mir mein Hausarzt, ebenfalls für ein Jahr auf Gluten zu verzichten. Ich habe in wenigen Wochen gemerkt, wie viel besser es mir ging, deshalb bin ich dageblieben. Seitdem haben wir einen rein glutenfreien Haushalt. Mein Mann isst außerhalb noch normal, aber zu Hause ist es einfacher, wenn alle mitziehen.

“ Was sind die größten Probleme, wenn man sich völlig unvorbereitet einer solchen ernsthaften Herausforderung gegenüber sieht?

Das größte Problem ist die Unwissenheit. Wir standen vor so vielen Fragen, Unsicherheiten und Ängsten. Die DZG-Homepage hat uns in erster Linie weitergeholfen und eine benachbarte Familie, deren Tochter ebenfalls Zöliakie hat. Im zweiten Schritt hat uns dann eine Ernährungsberatung, die sich mit dem Thema Zöliakie sehr gut auskennt und mit der DZG in engem Kontakt steht, sehr geholfen. Es ist wichtig, sich von außen Hilfe zu holen.

“ Innerhalb kurzer Zeit hast Du Dich extrem gut in das Thema reingefuchst. Heute bloggst Du auf Instagram über glutenfreie Ernährung bei Zöliakie und bist einem großen Publikum als Teilnehmerin der SAT 1-Show „Das große Backen“ bekannt geworden. Böse gefragt: hast Du missionarischen Eifer in Sachen glutenfreies Backen?

Das ist absolut keine böse Frage. Natürlich bin ich mit missionarischem Eifer all diese Dinge angegangen. Ich glaube, das ist jedem aufgefallen, der die Sendung verfolgt hat. Ich habe versucht, es immer wieder zu erwähnen, die Homestory erklärt ein wenig unseren Alltag mit Zöliakie. Meine Absicht war es nie, den Sieg nach Hause zu holen, sondern für mehr Verständnis zu sorgen. Ich sehe es als meine Mission, aufzuklären, damit meine Kinder an der Eisdiele nicht mehr schief angesehen werden, wenn sie nach glutenfreiem Eis fragen, der Portionierer abgewaschen wird und die oberste Eisschicht zur Seite geschoben wird.

“ Wie kam es denn überhaupt zu Deiner Teilnahme bei der Back-Show?

Ich saß im Frühjahr letzten Jahres auf dem Sofa und habe mir eine Wiederholung der Show angesehen und mir gedacht: „Was die können, kann ich auch!“ Ich habe prompt online die Bewerbung ausgefüllt und abgeschickt und mir gedacht, dass sich eh nie jemand melden wird. Aber dann ging es über ein Telefoncasting im Herbst, Livecasting in Köln, Livebacken über Zoom, irgendwie doch Runde für Runde weiter, bis der Anruf kam: „DU BIST DABEI!“

“ Es wurde schon in der ersten Folge von „Das große Backen“ sehr emotional und offen, als Du erzählt hast, welche Belastung es für die Familie bedeutet, drei zöliakiebetroffene Kinder zu haben. Wie waren denn die Reaktionen in Deinem Umfeld?

Unser enger Familien- und Freundeskreis kennt natürlich unsere Situation und weiß eben auch, wie emotional ich bin. Alle anderen kennen mich als Powerfrau, Macherin und eigentlich immer positiv gestimmt. Deshalb waren viele erstaunt, dass es eben doch eine große Belastung ist und das Ausmaß war vielen nicht bewusst, das die Zöliakie mit sich bringt.

“ Gewähre uns doch mal einen kleinen Blick hinter die Kulissen von „Das große Backen“: Wie liefen die Show und das Drumherum so ab?

Am Set ist unglaublich viel los. Im Hintergrund wuseln etwa 60 Leute rum. Von Maske, Garderobe, über Kamera, Licht und Ton, bis hin zu Regie, Produktion und Redaktion. Das erklärt eben auch, wer den ganzen Kuchen im Anschluss isst, um die Frage direkt mal vorweg zu nehmen. Ein Drehtag ist unglaublich anstrengend und man ist von morgens bis abends auf den Beinen. Anstrengend, aber eine unglaublich tolle Erfahrung, die ich machen durfte. Ich glaube, das Besondere an dieser Staffel war, dass man gesehen hat, wie gut wir

uns untereinander verstehen. Aus Konkurrenten wurden Mitstreiter und aus Mitstreitern wurden Freunde. Diese Erfahrung, die wir dort machen durften, schweißt uns ein Leben lang zusammen.

“ Hat sich für Dich persönlich durch die Show etwas verändert?

Im Moment öffnen sich unglaublich viele neue Türen für mich. Das ist für mich immer noch unbegreiflich, aber unglaublich schön, endlich auch einmal ein wenig meinen Traum verwirklichen zu können. Da wäre eine tolle neue Kooperation, ich durfte Gast in einem tollen Podcast sein, es gab viele Zeitungsartikel und ab nächstem Jahr glutenfreie Backkurse. Und mit jedem neuen Türchen, was sich öffnet, kann ich wieder mehr Aufklärungsarbeit leisten.

“ Wie kommt es zu Deinen Backkreationen, „erfindest“ Du neue Leckereien im stillen Kämmerlein, oder pimpst Du altbekannte Rezepte auf?

Das ist von beidem ein bisschen. Manche erfinde ich ganz neu und tüftle so lange daran herum, bis es klappt. Aber natürlich schaue auch ich mir etwas von den vielen tollen glutenfreien Bäckerinnen und Bäckern ab, verändere es oder lasse es wie es ist, weil es einfach so genial ist.

“ Was machst Du, wenn Du nicht gerade in der Küche stehst?

So viel Zeit außerhalb der Küche gibt es gar nicht, da verbringe ich schon echt viel Zeit. Nebenbei arbeite ich im Homeoffice für den besten Chef überhaupt, der mir das alles ermöglicht und verbringe gern Zeit mit der Familie und Freunden. Ich spiele gern Ukulele und gehe gern Wandern, wobei diese beiden Dinge echt viel zu kurz gekommen sind bei dem ganzen Trubel dieses Jahr.

“ Werden wir in Zukunft mehr von Dir auf Insta oder anderen Kanälen lesen?

Tatsächlich wird es mich vermutlich nur auf Insta geben. Die Anfrage ist groß, auch auf anderen Kanälen aktiv zu werden. Aber ehrlich gesagt, bin ich mit einem Kanal mehr als ausgelastet und ich finde, es sollte immer noch Spaß machen. Was mich unglaublich freut, ist die Nachfrage nach einem glutenfreien Backbuch von mir. Es gibt aktuell keine konkreten Pläne diesbezüglich, aber – wer weiß, was noch passiert?

- Interview: Peter Wark, Team Öffentlichkeitsarbeit

ANZEIGE

Loslassen, Mensch sein & Heimat spüren!
Dein glutenfreier Urlaub im Boutiquehotel Goldener Adler!

scan mich

Goldener Adler

Nicht allen Politikern sind Zölis egal



Merle (links) und Malin mit dem Abgeordneten Matthias Eggers.

Landtagsabgeordneter im Gespräch mit zwei mutigen Schülerinnen

Ein tolles Beispiel für mutiges Engagement: die zöliakie betroffenen Merle (10 Jahre alt) und Malin (11) aus Menden haben ihr Herz in die Hand genommen und die Politiker aus ihrer Heimatregion auf die Autoimmunerkrankung aufmerksam gemacht.

Matthias Eggers, CDU-Landtagsabgeordneter aus dem Märkischen Kreis, war von der Initiative der Schülerinnen so angetan, dass er sie zu einem Gespräch eingeladen hat.

Was Merle und Malin ihm erzählten, beeindruckte den Landespolitiker. „Zöliakie ist eine Erkrankung, die in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Schattendasein pflegt. Gerne unterstütze ich dabei, auf diese Erkrankung aufmerksam zu machen und Erkrankten zu mehr gesellschaftlichem Verständnis zu verhelfen“, sagt Matthias Eggers.

Ausschlaggebend für die Initiative der Schülerinnen aus Menden war ein Bericht in der DZG - Aktuell, in welchem es provozierend hieß: „Sind Zölis der Politik egal?“ Merle und Malin fassten daraufhin den Entschluss, selbst den Kontakt in die Politik zu suchen. Sie schrieben an verschiedene Politikerinnen und Politiker, um auf ihre Erkrankung hinzuweisen und um Hilfe zu bitten.

Groß war die Freude, als der Mender CDU-Landtagsabgeordnete Matthias Eggers auf den Brief reagierte und zu einem Erfahrungsaustausch einlud. Gemeinsam mit ihren Müttern trafen sich die Mädchen mit dem Abgeordneten und erzählten von ihren persönlichen Herausforderungen im Schulalltag oder auch während Klassenfahrten, Sportveranstaltungen, Festen und Geburtstagen.

Malin und Merle kennen sich bereits seit dem Kindergarten. „Die Diagnose wurde bei beiden ziemlich zeitgleich gestellt“, erzählt Malins Mutter Julia. „Das stimmt, und seitdem sind die beiden Mädchen nicht nur Leidensgenossinnen, sondern auch beste Freundinnen, die sich gegenseitig sehr unterstützen“, betont Merles Mutter Jessica.

Matthias Eggers zeigte sich sehr erfreut über die mutige Initiative der jungen Mäd-

chen, war aber auch bestürzt über ihre vielen Probleme und Herausforderungen, mit denen die beiden regelmäßig konfrontiert werden.

„Ich habe selbst eine Verwandte, die an Zöliakie erkrankt ist, daher kenne ich mich schon ein wenig mit dem Thema aus. Wie vielfältig und einschneidend die Herausforderungen, vor denen auch und gerade Kinder stehen, sind, hat mich trotzdem sehr betroffen gemacht“, so der Landtagsabgeordnete. Um Malin und Merle die Gelegenheit zu geben, weiteren Politikern über das Leben mit Zöliakie zu berichten, lud er die Mädchen und ihre Mütter zu einem Besuch in den Landtag ein. In Düsseldorf soll dann auch ein Gespräch mit Gesundheitspolitikern der CDU stattfinden.

- Peter Wark, Team Öffentlichkeitsarbeit



NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS ▶ NEWS

Liebe Zölis,

wir hoffen, dass ihr gut ins Jubiläums-Jahr 2024 gestartet seid und euch nun freut, die neueste DZG Aktuell in den Händen zu halten. Dazu gibt es allen Grund, denn es wird wieder spannend.

Lust auf ein Ehrenamt, das neue Kontakte und Zöli-Freundschaften, leckeres Essen und tolle Reisen ermöglicht?

Gegen Ende des Jahres finden wieder die Gremienwahlen statt. Das heißt, dass ihr für den Jugendausschuss kandidieren könnt. In der nächsten Ausgabe erhaltet ihr einen Einblick in unsere Tätigkeiten und erfahrt, wie ihr euch zur Wahl aufstellen lassen könnt.

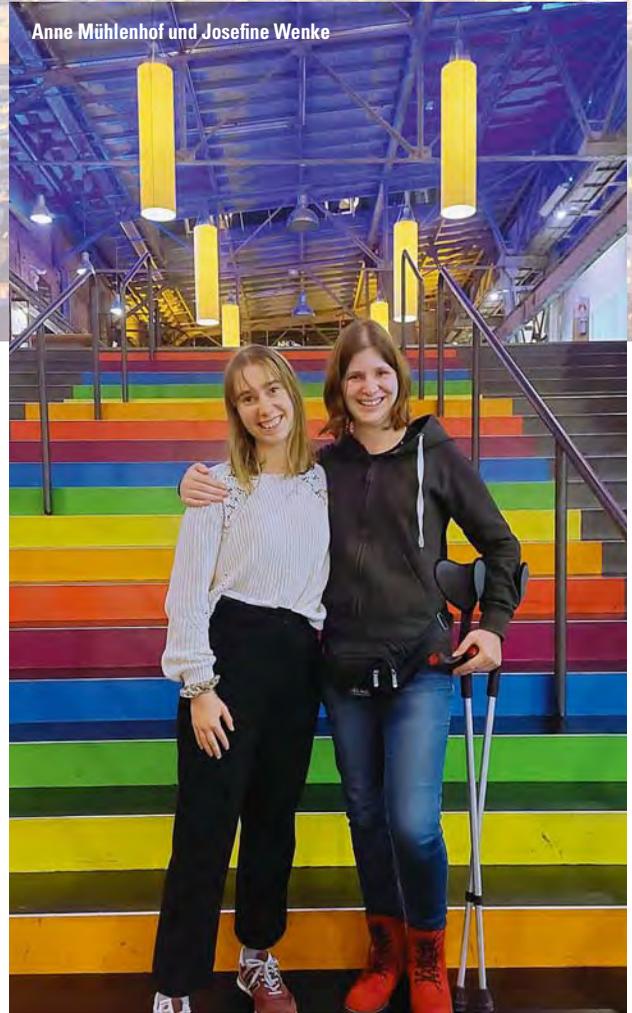
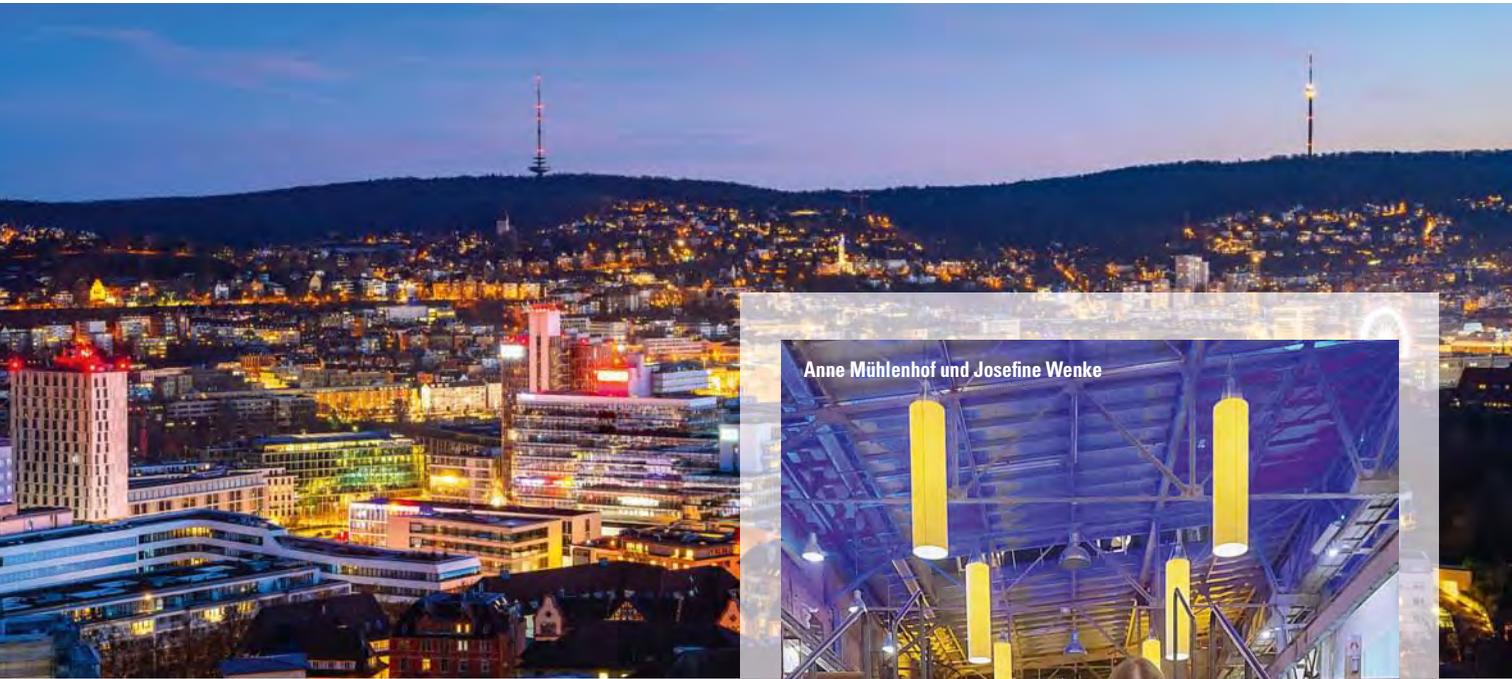
In dieser Ausgabe...

... erwartet euch zunächst ein Rückblick auf das Gremienwochenende in Stuttgart, Annes erster Veranstaltung als neugewähltes JA-Mitglied. Dann folgt Teil II von Paulas Bericht über ihr Auslandssemester in Lille. Von Frankreich reisen wir anschließend nach Griechenland, wo die letztjährige Konferenz der Coeliac Youth of Europe stattfand, an der auch Josefine und Paula teilnahmen. Zum Abschluss findet ihr noch einen Artikel von Luca über seinen dreimonatigen (Schüler-)Austausch, während dem er bei einer Familie in Buenos Aires zu Gast war.

Viel Spaß beim Lesen!

ANZEIGE

 <p>SCHLANEIDER HOF</p> <p>PENSION & BISTRO</p> <p>Mölden (Südtirol) Tel. 0039 0471 668147</p> <p>schlaneiderhof.com</p>		<ul style="list-style-type: none"> ✓ sonnige, ruhige Lage auf 1100m ✓ Bozen und Meran in 30min erreichbar ✓ schöne Wander- und Biketouren ✓ E-Bike Verleih und Ladestation ✓ glutenfreie Küche seit 15 Jahren ✓ Frühstück, Mittagessen, Abendessen ✓ Brot, Kuchen, u.v.m hausgemacht 	
---	---	---	---



Anne Mühlenhof und Josefine Wenke

GREMIEN- Wochenende in Stuttgart

Der Jugendausschuss, Aufsichtsrat und Seniorenausschuss trafen sich in Stuttgart zum Gremienwochenende. Dieses fand vom 24.11. bis 26.11.2023 statt. Nach der Anreise starteten wir am Freitagabend zusammen mit der Geschäftsstelle bei einem gemütlichen Abendessen das Wochenende. Dadurch konnten wir uns beim gemeinsamen Austausch auf den jeweilig neuesten Stand bringen.

Am nächsten Tag trafen sich die Vorsitzenden in der Geschäftsstelle, um an der Zukunftswerkstatt mitzuwirken. Wir sammelten gemeinsam erste Ideen für eine künftige Strategiegestaltung. Im Vordergrund stehen dabei insbesondere die Ziele und Werte der DZG. Hieran möchten wir in Zukunft noch weiterarbeiten und gemeinsam eine passende Strategie entwickeln. Gegen Mittag besuchten wir die Stuttgarter Herbstmesse, bei der uns vor allem der Bereich „veggie & frei von“ besonders gefiel. Bei den ganzen leckeren glutenfreien Leckereien entschieden wir uns für Käsespätzle und Crêpes von Marcus Beran. Beide Gerichte waren sehr lecker und zaubern uns beim Gedanken daran immer noch ein Lächeln ins Gesicht.

Gegen Abend trafen wir uns im Restaurant des Stuttgarter Theaterhauses zum gemeinsamen Abendessen. Als schönen Abschluss des Tages schauten wir uns die Stand-up-Comedy-Show „Hitler war eine Türkin?!“ von Senay Duzcu an. Durch ihre humorvolle und schlagfertige Art konnten wir eine lustige Show mit zahlreichen Momenten zum gemeinsamen Lachen genießen.

Am Sonntag beendeten wir unser Gremienwochenende mit einem gemütlichen Frühstück im Hotel. Wir bedanken uns für den sehr gelungenen Jahresabschluss in Stuttgart.

- Josefine Wenke und Anne Mühlenhof

Auslandssemester in Lille

Ein Zöli wird Ch'ti

Teil II

Was bisher geschah...

Vor ein paar Monaten habe ich euch von meinem Start in mein Auslandssemester in Frankreich berichtet. Wenn euch interessiert, wie ich mich in Lille und an der Gastuniversität zurechtgefunden habe, wie mein Leben und das Kochen im Studentenwohnheim aussehen oder was meine liebsten Küchenessentials sind, dann werft einen Blick in die letzte Ausgabe. Falls ihr das Heft nicht mehr findet, könnt ihr alle Ausgaben der DZG-Aktuell auch auf der Website im Mitgliederbereich unter „Publikationen“ abrufen.

Kurzes Update zur Wohnsituation

Zu einem realistischen Auslandsbericht gehört auch, die unschönen Wahrheiten zu erwähnen. Nachdem ich bei meinem Einzug positiv überrascht von der Sauberkeit der gemeinsamen Küche war, so wurde diese recht bald zu einem Ort, den ich lieber mied. Nicht nur aus Kontaminationsgründen, sondern weil die Bedingungen dort teilweise sehr unhygienisch waren, da Oberflächen und Tische dreckig hinterlassen wurden. Ich war sehr froh, wenigstens meine Mikrowelle und den Kühlschrank auf

dem Zimmer zu haben und so mit viel Kreativität und Einfallsreichtum (und der Unterstützung von Mr. Google) etwa ein leckeres Gemüse-Curry oder Nudeln (ja, das funktioniert tatsächlich mit der Mikrowelle!) mit Pesto zubereiten konnte. Als sich die Lage in der Küche wieder etwas besserte, habe ich öfter „halb-halb“ gemacht, zum Beispiel Fischstäbchen in der Küche angebraten und dazu auf dem Zimmer einen kleinen Salat und etwas Mikrowellen-Gemüsepüree. Das funktionierte sehr gut und so gab es immer etwas Gutes. Nur die Art der Zubereitung war

etwas außergewöhnlich ;) Ich würde euch auf jeden Fall raten, genau abzuwägen, welches „Risiko“ ihr persönlich bereit seid, einzugehen. Sei es im Studentenwohnheim mit einem Kühlschrank und eigener Mikrowelle/Reiskocher/Airfryer/Thermomix ... auf dem Zimmer, in einer Studenten-WG oder Ein-Zimmer-Wohnung – alles hat seine Vor- und Nachteile. So herausfordernd die Nutzung von Gemeinschaftsräumen bei mir im Wohnheim war, umso besser war die Lage des Wohnheims. Keine zwei Minuten vom Campus entfernt, konnte ich sehr flexibel entscheiden, ob ich im Wohnheim essen oder ob ich mir schnell ein Sandwich zubereiten wollte. Letzteres tat ich dann, während die anderen sich etwas bei einer nahegelegenen Bäckerei kauften, um dann zu ihnen zu stoßen und gemeinsam die Mittagspause zu verbringen.

Soziale Kontakte in Lille

Ein Auslandssemester bedeutet: Eine neue Stadt, ein neues Land und natürlich auch neue Leute. An meiner Business School verbrachten rund dreißig andere internationale Studierende zeitgleich mit mir ihr Auslandssemester. Von Europa über Nord- oder Lateinamerika und Asien – der Austausch mit den Kommilitonen war sehr spannend und inspirierend. Durch Zufall stellte sich heraus, dass eine Studentin aus der Türkei ebenfalls Zöliakie hatte. Wir hatten zwar über das Semester nicht so viel Kontakt, aber es war trotzdem schön, anfangs mal eine Packung glutenfreier Kekse zu teilen und mich mit eigenen Augen davon zu überzeugen, dass ich nicht der einzige Zöli im Auslandssemester war. Über Instagram hatte ich zuvor versucht, französische Zöli-Kontakte zu finden. Mit einer Französin schrieb ich eine Weile hin und her, aber dann verlor sich das Gespräch. Trotzdem konnte ich ihr vor Semesterbeginn ein paar Fragen stellen, was meine Nervosität etwas nahm. Auch verfasste ich kurze Nachrichten, die ich in die WhatsApp-Gruppe des Wohnheims sowie verschiedene Erasmus-Gruppen postete. Die Gruppen haben mehrere hundert Mitglieder, da ist das schon mal einen Versuch wert, auch wenn sich bei mir daraus nichts ergab. In den ersten Wochen knüpfte ich also langsam aber sicher mein soziales Kontaktenetz und auch, wenn ich um das Erklären nicht herumkam, wurde es mit

jedem Mal einfacher, da die Leute irgendwann Bescheid wussten ;) Und meine neuen Freunde waren es auch, die mich dazu animierten, ein paar Restaurants zu testen. Als Zöli kostet das ja immer ein bisschen Überwindung... Ich war sehr froh über diesen Ansporn, denn so lernte ich gleich zwei neue Lieblingsrestaurants kennen.



Le Welsh im A-Taaable

Das **A Taaable!**, das im historischen Stadtkern Lilles liegt, mit traditioneller französischer Küche und 100% hausgemachten Gerichten sowie das **La Clairière**, welches eine saisonale, vegane Küche mit wechselndem Wochenmenü anbietet.



Neues Lieblingsrestaurant La Clairière

Beide Restaurants haben eine gemischte Küche und auf der Karte glutenfreie Optionen ausgeschrieben. Das Gespräch mit dem Personal gab mir jedoch das Gefühl, hier si-

cher aufgehoben zu sein. Ansonsten wurde ich von einer Freundin meiner Mutter, die in Lille wohnt, zum Abendessen eingeladen. Vorab erklärte ich ihr, warum und wie ich mich glutenfrei ernähren muss. Beim Essen wurde ich dann, ohne dass ich gefragt hatte, vor jedem Gang noch einmal genauestens über die Zutaten des Currys aufgeklärt :) Eine weitere Einladung zum Abendessen erfolgte von meiner französischen Patin, die mir über das Buddy System der Business School zugeteilt worden war. Nachdem ich ihr von dem Küchendrama erzählt hatte, bot sie mir an, dass wir an meinem Geburtstag gemeinsam in ihrem Apartment kochen könnten. Das war eine willkommene Abwechslung zur Mikrowelle, und ich habe mich riesig gefreut!

Welcome-Days, Tagesausflüge und Wochenendtrips



Welcome Day

In den ersten Wochen fanden viele Veranstaltungen für Erasmus-Studis statt, um die Uni, Dozenten, Erasmus-Koordinatorin und anderen Franzosen und „Internationals“ kennenzulernen. Neben Orga-Veranstaltungen und einer Stadt-Rallye gab es auch ein Wein- und Käse-Tasting. Sobald das Buffet eröffnet war, rettete ich mir ein paar Stücke Käse auf einen Teller, damit diese möglichst nicht durch Baguettekrümel kontaminiert werden. So konnte auch ich ein Stück französische Kultur genießen ;) Das Studentenwerk organisierte am ersten Wochenende einen Welcome Day für alle Wohnheime mit Aktivitäten auf einer nahegelegenen Sportanlage. Für Essen wurde ebenfalls gesorgt, es gab Hotdogs und Pommes. Also packte

ich mir ein Sandwich ein und fragte vor Ort nach den Zutaten der Pommes, die ich dann tatsächlich essen konnte. Auch wenn sie noch nicht mal sooo lecker waren... :D



Baie de Somme

Die Zeit im Ausland habe ich auch für viele Ausflüge genutzt, gerade beim Sommerwetter im September. Mein erster Trip von Erasmus Place ging an die Baie de Somme, die Mündungsbucht der Somme, wo wir eine Führung durch das Naturschutzgebiet erhielten und Seehunde beobachteten. Außerdem nahm ich an dem Tagesausflug nach Étretat teil, um die steilen Felsenklippen mit ihren beeindruckenden Felsformationen zu besichtigen.



Felsformationen in Étretat

Obwohl es schon Oktober war, konnten wir im Meer schwimmen gehen. Bei diesen Busreisen in eher ländliche Regionen Frankreichs hatte ich immer ausreichend Proviant dabei, meistens einen Nudel- oder „Couscous“-Salat und ein paar Brote und Snacks.



Immer dabei: Couscous-Salat und Goffel

Bei Ausflügen, die ich mit Freunden unternahm, waren wir deutlich flexibler und ich recherchierte vorher im Internet, mit Google Maps und Find Me Glutenfree nach glutenfreien Lokalen und Bäckereien. Für den Strandtag in Dunkerque nahm ich mir etwas zu essen mit, aber in Brügge und Gent konnte ich sehr lecker essen gehen.



Tagesausflug nach Gent

Entweder aß ich gemeinsam mit den anderen oder wir gingen erst zum glutenfreien und dann zu dem anderen Lokal oder wir kauften uns alle etwas auf die Hand. Über das Verständnis meiner neuen Freunde bin ich immer noch sehr dankbar. Es war für alle in der Gruppe klar, dass ich besondere Ernährungsbedürfnisse hatte. Trotzdem hatte ich zu keinem Zeitpunkt das Gefühl, nicht „normal“ zu sein. Das fand ich sehr schön.

Bei den längeren Wochenendtrips nach Amsterdam und Rotterdam, London oder Paris ging ich ähnlich vor und merkte auch, dass ich zunehmend Übung im Ausflüge-



Winterliches Amsterdam

Planen bekam. Bei allen Ausflügen bekam ich etwas zu essen, mal richtig lecker, mal okay lecker. Einen „Reinfall“ hatte ich nur bei dem Frühstück auf dem Hotelboot in Amsterdam. Das war, was Butter und Marmeladen anging, absolut nicht Zöli-freundlich. Aber es war nur das Frühstück und ich hatte ein glutenfreies Croissant am Vormittag in Aussicht. Da war es dann okay, nur einen kleinen Joghurt zu essen. Allgemein ist das Angebot an glutenfreien Restaurants und Bäckereien in Großstädten sehr gut.



Süßes Frühstück bei Libby's in London

Die Erfahrung machte ich auch wieder in London. Allerdings darf man die Distanzen nicht unterschätzen. Auch wenn es „nur“ ein anderer Stadtteil ist, muss man manchmal doch 25 Minuten Tube-Fahren einkalkulieren. Da heißt es dann strategisch planen, sodass man beim Besichtigen eines Stadtteils gleich ein nahegelegenes Lokal besucht. Krankheitsbedingt kam ich leider nicht dazu, alle glutenfreien Adressen auf meiner Liste zu testen, aber das, was ich probiert habe, war sehr lecker!



Abendessen in Rotterdam



Quiche Lorraine und Pain au Chocolat in Paris

In Paris kam ich auch in den Genuss glutenfreier Leckereien und fand eine Pizzeria in der Nähe des Eiffelturms. Dafür war das Essen in Versailles umso improvisierter... Das lag aber auch daran, dass die Supermärkte morgens noch zu hatten, als wir zum Bahnhof gingen und deshalb den Weg nach Versailles ohne Frühstück antreten mussten... Zum Glück gab es vor Ort einen kleinen Supermarkt unweit vom Bahnhof, wo ich auch ein paar glutenfreie Snacks fand.

Meine Top 5 glutenfreien Momente

Die Croissants in Amsterdam bei Crafts

Ich hatte es mir schon mehrmals von niederländischen Zölis sagen lassen, aber kann es nur bestätigen – die besten Croissants gibt es hier (sorry Frankreich).

Neue gute Freunde

Auch in Lille habe ich sehr nette Menschen kennengelernt, die mit mir zusammen im Regen nach glutenfreien Restaurants gegoo-gelt haben, Fotos schicken, sobald sie das Wort „glutenfrei“ sehen und die es „gewagt“ haben, glutenfreie Weihnachtsplätzchen zu backen :D

Geschmackserlebnis „Le Welsh“

Wie war das, unbekannte glutenfreie Gerichte müssen aus Prinzip getestet werden? Das war auch bei dem im *A Taaable!* angebotene „Le Welsh“ der Fall. Das für die Region typische Gericht schmeckte ... interessant. Auf jeden Fall war es cool, auch als Zöli die regionale Küche zu probieren.

Neue Produkte testen

Auch im Supermarkt folgte ich dem Zöli-Grundprinzip und testete mich durch das TK-Sortiment bei dem Carrefour meines Vertrauens. Die Mikrowellen-Lasagne war eindeutig mein Favorit, gerade nach langen Tagesausflügen gab es so in sieben Minuten

ein warmes Essen (und irgendwie ist es fancy, einfach die *Möglichkeit* des Fertigessens zu haben, hahaha).

Ein superleckerer Éclair in Gent

Einfach das perfekte Dessert für Naschkatzen, bringt mich immer in alte Vor-Zöli-Zeiten und Erinnerungen an Familienurlaube zurück.

Herbstferien in Griechenland

Tja, von Paris nach Athen, so schnell kann's gehen. Die CYE Conference 2023 war sehr schön und das mediterrane Essen und der interkulturelle Austausch unvergesslich ... aber mehr dazu gibt's auf den nächsten Seiten >>>

Nochmal Auslandssemester, ja oder nein?

Um es kurz zu machen – ja, unbedingt! Auch jetzt erinnere ich mich immer wieder an die großen und kleinen Momente in Lille und die Fotogalerie auf meinem Laptop spricht für sich. Wenn du mit dem Gedanken spielst ... mach es einfach! Ein Auslandssemester ist **die** Gelegenheit, mehr von der Welt zu sehen und über sich selbst zu lernen. Dabei kannst du vieles ausprobieren, neue Freundschaften knüpfen und eine Fremdsprache vertiefen oder erlernen – und an eventuellen Herausforderungen wächst du. Dir wird es danach auf jeden Fall leichter fallen, auf andere Menschen zuzugehen, Gespräche aufzubauen und selbständiger zu sein. Das kommt dir auch ganz besonders als Zöli zugute.

Pro-Tipp: Es dreht sich nicht immer alles ums Essen

Es gibt so viele tolle Unternehmungen, die nicht direkt mit Essen zu tun haben und bei denen man sich als Zöli nicht so viel Gedanken machen muss. Bei mir waren das Stadtbesichtigungen, Sportkurse, Erasmus-Aktivitäten wie Skaten oder Schlittschuhlaufen, Museumsbesuche etwa des Palais des Beaux-Arts, die Foire aux Manèges, ein Konzert- oder Kinobesuch, Bachata-Tanzkurse und -Partys, Vintagemärkte, Spaziergänge, Stadtbummel, Kaffeetrinken und, und, und. Auf diese Weise konnte ich viel erleben, viele Leute kennenlernen und meinem Zöli-Gehirn mal ein bisschen Pause gönnen.

- Paula Herz



Willkommen in Athen!

Auch die diesjährige Konferenz der Coeliac Youth of Europe war wieder ein voller Erfolg. Wie jedes Jahr fand die Konferenz zeitgleich mit der General Assembly der AOECS (Association of European Coeliac Societies) statt.

Vom 02.–05.11.2023 waren wir in einem Hotel mit einem wunderschönen Blick auf die Akropolis untergebracht. Es waren achtzehn Delegates, also Abgesandte der verschiedenen Zöliakie-Jugendorganisationen sowie drei CYE Board Mitglieder aus den verschiedensten Ländern vertreten: Von Kroatien, Finnland, Deutschland und Griechenland über Italien, Niederlande, Norwegen, Rumänien und Spanien bis Schweden, Schweiz und Tschechien.

Ablauf der Konferenz

Los ging es mit Kennenlernspielen und Ice Breakern zu griechischem Zorba, da auch ein paar neue Gesichter dabei waren. Bei einer kurzen Vorstellungsrunde brachten wir uns gegenseitig auf den aktuellen Stand unserer nationalen Jugendarbeit und sprachen über Herausforderungen und Pläne für das kommende Jahr. Thalia aus Griechen-

land berichtete über die Situation als Zöli in ihrem Land sowie dem Vorhaben, eine Jugendorganisation zu gründen, was aber aus unterschiedlichen Gründen, wie etwa geografischen Faktoren, gar nicht so einfach ist. Auch auf europäischer Ebene überlegten wir uns mit den sogenannten SMART Goals eine Strategie für 2024, die bei dem nächsten digitalen Treffen weiter besprochen werden wird.

Dann diskutierten wir über die Zusammenarbeit bei verschiedenen CYE-Projekten wie bei dem Travel Net für europaweites Reisen, dem Blog Beat the Wheat, dem Social Media Auftritt und der Sommerfreizeit 2024. Elpida Galanopoulous' kurzer Workshop zum Thema Teamwork sorgte für einen frischen Motivationsboost. Außerdem wurde ein neues Board-Mitglied gewählt. Dieses Jahr gab es zwei neue Programmpunkte: Zum einen

nahmen wir an den parallelen Gruppendiskussionen der AOECS zu den Themen Mitgliederzahlen, alternative Behandlungsmöglichkeiten, Glutenfreie Bierbrauerei oder biologisch abbaubare Verpackungen teil. Zum anderen verliehen wir erstmals den *Delegate of the Year Award* für besonderes Engagement seit der letzten Konferenz. Der Preis ging an Ana aus Spanien.

Neben den offiziellen Programmpunkten bot sich auch die Gelegenheit zum internationalen Freundschaften schließen und Netzwerken. So unterhielt ich mich nicht nur sehr gut mit den anderen Delegates, sondern auch mit Tamar Koroshinadze, die vor ein paar Monaten die Zöliakiegesellschaft in Georgien mitgegründet hat. Sie bat uns um eine Videobotschaft mit allen anwesenden CYE Delegates für potentielle junge Ehrenamtliche in Georgien. Den Gefallen taten wir ihr sehr gerne :)

Paula Herz & Josefine Wenke in Athen



Ergebnisse der Konferenz

Bereits in den Monaten vor der Konferenz hatten wir mit einer Umfrage herausgefunden, wer sich in welcher der vier Working Groups engagieren möchte. In Athen teilten wir die Gruppen ein und hatten eine erste Brainstorming-Runde mit Ideen und Anregungen für die jeweiligen Projekte. Passend dazu stellten wir eine neue Plattform für das digitale Zusammenarbeiten vor. Marissa aus den Niederlanden stellte die Pläne für das Summer Camp 2024 vor. Datum und Details folgen noch. Mehr darüber erfährt ihr entweder auf unserem Instagram-Account [@jugendausschuss_dzg](#) oder unter [@cyecoeliacyouth](#). An dem Wochenende in Griechenland wählten wir außerdem einen neuen Project Manager. Aline aus der Schweiz gewann die Wahl und bildet nun mit Amalie (Norwegen) und mir das CYE-Board.

Griechische Gastfreundschaft

Die griechische Zöliakiegesellschaft hatte für einen reibungslosen Ablauf gesorgt.

Elpida erkundigte sich regelmäßig bei uns, ob wir in unserem CYE-Raum alles hatten, und auch beim sonstigen Programm war alles gut organisiert. Am Donnerstag fand das gemeinsame Abendessen im Restaurant *Greek Stories* statt. Wir lernten die glutenfreie mediterrane Küche vom Feinsten kennen. Wir saßen an langen Tischen und bekamen eine Platte nach der nächsten serviert. Es hörte und hörte nicht mehr auf – das wahre Zöli-Paradies! Besonders schön war das sorglose Teilen der Speisen und die ausgelassenen, internationalen Gespräche am Tisch. Auch das Gala Dinner mit anschließender Party am darauffolgenden Abend verbrachten wir mit ausgelassener Stimmung, leckerem Essen und kreativen Tanzmoves – und einem atemberaubenden Blick über das nächtliche Athen und die beleuchtete Akropolis unter einem sternenübersäten Himmel. Nachdem wir freitags das Akropolis-Museum besichtigt hatten, stand am Sonntag zum Abschluss eine Besichtigung der Akropolis selber an.

Mein Fazit

Wie bei der Konferenz in Lissabon, spürte ich wieder ein Gefühl der Verbundenheit unter uns Zölis, das nur schwer in Worte zu fassen ist und dafür sorgte, dass wir schnell miteinander ins Gespräch kamen. Der Austausch mit den anderen Delegates eröffnete wieder einmal neue Perspektiven, inspirierte und motivierte Josefine und mich bei unserer Arbeit im Jugendausschuss. Gerne denke ich auch jetzt noch an die geteilten Mahlzeiten und Unternehmungen, an das gemeinsame Lachen sowie diese grundlegende Unbeschwertheit und das Gefühl, ohne Worte verstanden zu werden, zurück. Voller Vorfreude blicke ich auf das nächste Treffen in Spanien und bin so dankbar, dass mir mein Ehrenamt diese wertvollen Erfahrungen ermöglicht!

- Paula Herz



Buenos Aires 1

Libre de gluten!

Meine Glutenfreiheiten in Argentinien

Hallöchen, ich bin Luca (16) und seit meinem 2. Lebensjahr mit Zöliakie diagnostiziert. Ich habe vor kurzem einen dreimonatigen Austausch nach Buenos Aires, Argentinien, gemacht und will gerne ein paar Tipps weitergeben, vielleicht hilft es jemandem :)

Während meines Austauschs bin ich regelmäßig mit meiner Familie an Wochenenden essen gegangen und habe einige Restaurants ausprobiert. Auch auf Exkursionen mit der Schule und Freunden habe ich immer wieder glutenfreie Restaurants/Cafés entdeckt. Eigentlich ernähre ich mich vegetarisch, jedoch musste ich während meiner Zeit in Argentinien immer wieder Ausnahmen machen, da ich sonst nicht satt geworden wäre. Bei den meisten unten aufgelisteten Cafés oder Restaurants gab es fast immer eine vegetarische, glutenfreie Möglichkeit... Gut zu wissen ist auch, dass in Argentinien die Lebensmittel, Gerichte, Restaurants und Cafés entweder mit „libre de gluten“ (auf Deutsch so was wie „frei von Gluten/glutenfrei“) angepriesen werden oder es heißt „Sin T.A.C.C.“. „Sin“ steht für ohne und T.A.C.C. ist die Abkürzung für die spanischen Wörter Trigo (Weizen), Avena (Hafer) und andere Getreidesorten. *Viel Spaß beim Lesen!*

**Churros del Topo – Buenos Aires,
Virrey del Pino 2617, C1426 EGV,
Buenos Aires, Argentinien**



Churros del Topo ist, wie der Name schon verrät, ein Churro-Laden. Churros sind eine spanische Spezialität und wirklich sehr lecker – etwas, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Ich habe die glutenfreien Churros gemeinsam mit Freunden probiert, die auch die Gluten-Variante gegessen haben und meinten, das es kaum Unterschiede gebe. Im Laden kann man dann die Churros mit verschiedenen Füllungen essen oder sie z. B. von außen in Schokolade tunken. Es lohnt, sich vorher das Menü genau anzuschauen mit all den Möglichkeiten. **ACHTUNG!** Es muss genau der Laden bei dieser Adresse sein, es gibt auch andere in Buenos Aires, die haben allerdings kein glutenfreies Angebot.

**Las Flores – Gorriti 5870,
C1414 CABA, Argentinien**



Las Flores ist ein super schönes Restaurant/Café. Wenn man reinkommt, fällt einem sofort der Außenbereich auf. Es ist ein kleiner Hinterhof mit vielen Bäumen und Schlingpflanzen, dahinter kommt dann noch ein Innenbereich. Kommen wir zum Essen... Soweit ich mich erinnere, ist auch *Las Flores* 100% glutenfrei. Ich war dort zweimal und beide Male hat es super gut geschmeckt. Beschwerden hatte ich auch keine. Ein Besuch ist lohnenswert, schon allein des Ambientes und natürlich – des Essens wegen.

**La Unión Gluten Free Bakery –
u. a. in Cabello 3426, C1425 CABA,
Argentinien oder Juncal 1322,
C1062 CABA, Argentinien**



La Unión war mit eines der besten, glutenfreien Erlebnisse in Buenos Aires. *La Unión Gluten Free Bakery* ist, wie es der Name sagt, eine glutenfreie Bäckerei. Unter anderem verkaufen sie Media Lunas (Halbmonde), also die argentinische Variante vom Croissant, absolut empfehlenswert! Ich habe selten so guten Teig gegessen. Weder in Deutschland, Europa oder sonstwo. Es gibt dort auch einen super leckeren Bananenkuchen, generell Kuchen und Muffins. Brottechnisch ist es etwas schwieriger in Argentinien. Ich hatte nur Toastbrot ausprobiert und das war okay, ist aber kein Vergleich zu deutschem Brot ;) Allerdings essen die Argentinier nicht oft Brot und haben dementsprechend keine große Auswahl an Brot und Aufstrichen. Aber abgesehen von Toastbrot, kann ich die Bäckerei wärmstens empfehlen. Ich hatte nie irgendwelche Beschwerden.

**CAMPOBRAVO – Honduras 5600,
C1414 CABA, Argentinien**



Das *Campobravo*, ein 100% glutenfreies Restaurant. Meine Gastmutter hat mir erzählt, dass die sogar Kellner keine glutenhaltigen Mittagessen mitbringen dürfen, damit es keine Kontaminationen gibt. Eigentlich ist das Restaurant sowas wie ein Steakhaus, aber es gab trotzdem mehrere vegetarische Optionen. Ich habe dort unter anderem die Gnocchi mit Käse überbacken gegessen und das Risotto. Zum Nachtisch hab ich mit meiner Gastfamilie flambierte Eierkuchen mit Vanilleeis gegessen, was sehr, sehr köstlich war. Alles in allem super lecker! Ich hatte keine Beschwerden und es lohnt sich, dort hinzugehen (allerdings vorher unbedingt einen Tisch reservieren).



**Cremolatti – Av. Cabildo 2356,
C1428AAS, C1428 CABA,
Argentinien**



Cremolatti ist eine italienische Eisdiele-Kette in Buenos Aires. Die Eisdiele ist kein spezialisierter „Glutenfrei-Laden“, aber zum Zeitpunkt meines Aufenthalts waren alle Sorten mit veganen und glutenfreien Symbolen gekennzeichnet. Wenn man gesagt hat, dass man sich glutenfrei ernährt, haben sie auch nochmal eine extra Kelle genommen. Wichtig ist, zu kommunizieren, dass man einen Becher statt der typischen Waffel nimmt. Das Eis schmeckt super lecker und ist im Gegensatz zu Deutschland sehr preiswert. Generell eine der besseren Eisdiele in Buenos Aires, egal ob glutenfrei oder nicht...

**GOUT Glutenfree –
Montevideo 1480, C1018 ACF,
Buenos Aires, Argentinien**



GOUT ist ein Café mit vielen Angeboten, u. a. Empanadas, die ich unbedingt probieren wollte, da sie eine argentinische Spezialität sind. Später habe ich noch Empanadas in anderen Läden gegessen, aber die Empanadas von *GOUT* waren definitiv am besten. Leider gibt es hier keine vegetarische Variante der Empanadas. Ansonsten bietet das Café eine große Auswahl an Kuchen, Muffins, Tartas und mehr an. Tartas haben einen Quiche-artigen Boden, der an den Seiten nach oben geht und sind mit Gemüse (z. B. Kürbis) gefüllt. Ich habe gute Erfahrungen mit dem Café gemacht. Es gibt hier sogar die Möglichkeit, manche Produkte tiefgekühlt einzukaufen.



**Anatani Yummy & Gluten Free –
Av. Juramento 3090, C1428 CABA,
Argentinien**



Anatani ist ein kleiner glutenfreier, asiatischer Laden. Es gibt Bowls, Sushi und typische asiatische Gerichte. Alles ist glutenfrei und auch noch mal extra mit Stickern versehen, die darauf hinweisen. Falls man mal auf die Schnelle ein halbwegs nahrhaftes, glutenfreies Mittagessen braucht, ist das *Anatani* eine gute Gelegenheit. Allerdings gehen viele Schüler*innen aus der Umgebung zum Mittagessen dorthin. Kommt man zu spät, ist die Auswahl schon nicht mehr so groß...

Usina Cafetera – Echeverría 2930, C1428 CABA, Argentinien



Das *Usina-Café* ist nicht auf glutenfreies Essen spezialisiert. Allerdings gibt es in dem sehr schön eingerichteten Café auch eine glutenfreie Karte. Soweit ich weiß, gibt es keine getrennten Küchen und eine Kontamination ist nicht zu 100% ausgeschlossen, allerdings wirkten die Kellner, als wüssten sie, was sie tun und es ist nie was schief gelaufen. Ich habe mich durch verschiedene Toasts probiert und es war sehr lecker. Ich würde vor einem Besuch vielleicht nochmal abchecken, ob es das glutenfreie Angebot noch gibt, da es eben nicht spezialisiert ist. Ein Besuch kann sich lohnen.

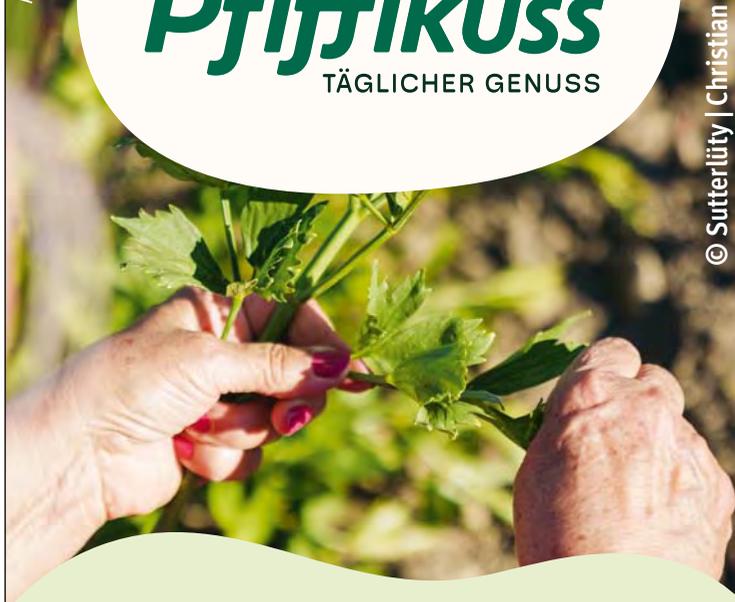
Sintaxis Palermo – Nicaragua 4849, C1414 CABA, Argentinien

Ich war in dem Restaurant nur einmal zufällig zum Mittagessen. Es gab eine großzügige Auswahl an Gerichten, das Essen war lecker und unser Kellner war ausgesprochen höflich. Leider kann ich mich nicht mehr so genau an den Besuch erinnern. Falls ihr mehr Informationen darüber braucht, recherchiert bitte vorher nochmal.



ANZEIGE

Pfiffikuss
TÄGLICHER GENUSS



© Sutterlüty | Christian Kerber

GESCHMACK OHNE GRENZEN:

Ihrem **Grundprinzip** sind die Produkte von Pfiffikuss seit jeher treu geblieben: **Getrocknetes Gemüse, aromatische Kräuter und Gewürze, etwas Salz**. Doch so einfach die Zutaten, so genau nehmen es die Unternehmerinnen mit der **Qualität ihrer Rohstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau**: Alle Produkte sind gluten-, milcheiweiß- und laktosefrei sowie vegan und **allergikerfreundlich**.

Auch für Neues gilt:
**OHNE ALLERGENE,
ABER MIT JEDER
MENGE PFIFF!**



Pfiffikuss jetzt entdecken:



Supermarkt „Vitalcer“

In dem Supermarkt war ich tatsächlich nie. Er wird einem aber angezeigt, wenn man nach glutenfreien Möglichkeiten sucht. Und ich bin in Buenos Aires auch mehrmals dran vorbeigelaufen. Ich glaube, meine Gastmutter hat dort einmal Granola gekauft, was echt lecker und knusprig war. *Vitalcer* wäre also nochmal genauer zu recherchieren, wenn ihr vorhabt, nach Argentinien zu reisen.

So wer noch mitliest, hat's geschafft: weitere Tipps hab ich nicht auf Lager. :) Ich hoffe, der eine oder andere Hinweis erweist sich als hilfreich. Interessant ist übrigens, dass erst vor wenigen Monaten das Gesetz eingeführt wurde, dass in Buenos Aires und/oder Argentinien jedes Restaurant eine glutenfreie Option anbieten muss. Wie sicher oder lecker das Essen dann wirklich ist, wird sich noch zeigen, aber für mich ist es ein Ansatz in die richtige Richtung. Ein schönen Tag euch und verliert nicht den Mut und die Kraft, für euch einzustehen.

Ganz liebe Grüße

- Luca



Das war der zweite „glutenfreie Adventszauber“ in Sankt Augustin – Menden



Der „2. glutenfreie Adventszauber“ wurde wieder sehr positiv von vielen Zöliakiebetreuten und ihren Familien angenommen. Trotz Regen und Sturm ließen es sich die Besucher nicht nehmen, unser Angebot anzunehmen und unsere Stände auf dem Weihnachtsmarkt in Sankt Augustin-Menden zu besuchen.

Auch in diesem Jahr waren die schönsten Momente die, in denen man das Leuchten in den Augen der Besucher sehen konnte! Es ergaben sich unter anderem zahlreiche Gespräche mit Betreuten an den verschiedenen Ständen. Ob am Grill, am Waffelstand, bei der Tombola oder Sarah's Konditorei & Café, es herrschte überall reger Andrang!

Leider mussten wir unser Angebot schweren Herzens kürzen und konnten nur den Samstag anbieten. Für Sonntag konnten wir nicht genug, bzw. kaum helfende Hände zusammenbekommen. Dies fiel uns wirklich schwer, doch die Betreuung der Stände hätten wir nicht alleine stemmen können.

Umso mehr hat es uns gefreut, dass am Samstag trotzdem so viele Besucher kamen und uns so zeigten, dass das Angebot gewünscht wird. Dafür danken wir ganz herzlich, gerade vor dem

Hintergrund, dass das Wetter eher dazu einlud, zu Hause zu bleiben. Außerdem möchten wir auch denen ganz herzlich danken, die uns tatkräftig unterstützten, sei es bei der Planung oder unserem Hilferuf folgend! Vielen, vielen herzlichen Dank! Ohne Eure Hilfe vor Ort lässt sich dieses Projekt nicht umsetzen.

Auch der DZG sowie den Firmen, die unsere Tombola wieder mit ihren großzügigen Spenden unterstützten, danken wir ganz herzlich. Dies waren Fria, dm, Bauckhof, Schär, Schnitzer, Hammermühle, sowie der easy gluten free online shop! Auch Sarah's Konditorei & Café danken wir sehr, dass sie auch dieses Mal nicht gezögert haben, das Angebot des glutenfreien Adventszaubers mit ihrem Angebot zu erweitern. Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht!

- Katja Lorenzen



Save the Date –



Wann:

Am 18.05.2024 von
11:00 Uhr bis 18:00 Uhr!

Wo:

Im „Römerkastell Stuttgart“,
Naststr. 17, 70376 Stuttgart.

In diesem Jahr feiern wir das **50-jährige Jubiläum der DZG**. Das wird ein ganz besonderes Jahr für uns, denn wir werden das Jubiläum gebührend mit einer großen Feier, am Gründungsort der DZG in Stuttgart und in Kombination mit dem Welt-Zöliakie-Tag, zelebrieren.

Dazu laden wir euch alle mit euren Familien, aber generell auch alle Zöliakiebetreuten ein, um mit uns zusammen dieses nicht alltägliche Ereignis mit ganz viel Spaß und Freude zu begehen.

Von Musik, Comedy, über Theater bis hin zu Infos rund um die Zöliakie ist alles mit dabei. Außerdem erwartet euch ein breites Angebot an glutenfreien Speisen und Getränken.

Anmeldung:

Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist nicht erforderlich

Weitere Informationen: Yasemin Khelfi

+49 711 45 99 81-14

Veranstaltungen@dzg-online.de

DZG-Geschäftsstelle, Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart

Service für Mitglieder

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
 Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
 Telefon: +49 711 45 99 81-0 · Telefax: +49 711 45 99 81-50
 E-Mail: info@dzg-online.de
 Web: <https://www.dzg-online.de/wer-wir-sind#geschäftsstelle>



Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart,
 IBAN: DE09 3702 0500 0007 7008 00, BIC: BFS WDE33STG

Herausgeber und Verleger und Adresse für alle Nachfragen und Beiträge:

DZG – Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
 Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
 Telefon: +49 711 45 99 81-0 · Telefax: +49 711 45 99 81-50
 E-Mail: info@dzg-online.de · www.dzg-online.de

Vertreten durch den Vorstand

Gunnar Höckel, Stuttgart
 V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV
 E-Mail: vorstand@dzg-online.de

Aufsichtsrat

1. Vorsitzender: Thomas Raab
 Stellvertretender Vorsitzender: Dan Kühnau

Ansprechpartner der Gremien der DZG

Vorsitzende Jugendausschuss: Paula Herz
 Vorsitzende Seniorenausschuss: Cornelia Paul

Verantwortlich für Redaktion

Peter Wark
 E-Mail: peter.wark@dzg-online.de
 V.i.S.d.P./Verantwortlich nach § 18 Abs. 2 MStV sind für die Artikel die
 jeweiligen Autoren.

Anzeigen

Birgit Stein, E-Mail: birgit.stein@dzg-online.de
 Es gilt die Anzeigenpreisliste: Nr. 32 gültig ab 1. Januar 2023

Anzeigen- und Redaktionsschluss Nr. 2/2024: 07.03.2024

Nächster Erscheinungstermin: 30.04.2024
 Der **Bezugspreis** ist im Mitgliedsbeitrag (50,- EUR) enthalten.
Auflage: 40.000 Exemplare

Wichtiger Hinweis an alle Absender von Zuschriften

Bitte beachten Sie, dass wir bei Zuschriften an die Redaktion der „DZG Aktuell“ Ihr Einverständnis zur kostenfreien Verö^o entlichung, falls nicht ausdrücklich anders vermerkt, voraussetzen. Wir behalten uns aus redaktionellen Gründen eine Kürzung sowie eine Veränderung – bei gleichbleibendem Inhalt – des Beitrages vor. Für den Inhalt der Zuschriften ist allein der Autor verantwortlich, eine Übereinstimmung mit der o^o ziellen Meinung der DZG ist nicht zwingend. Unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Filme werden nicht honoriert und können nur zurückgesandt werden, wenn Rückporto beiliegt.

Nachdruck

Auch auszugsweise nur mit Genehmigung der DZG. Für Aufsätze und Berichte, die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnet sind, trägt dieser die Verantwortung.

Umwelt

Wir drucken unsere Inhaltsseiten auf einem mit dem **Blauen Engel** sowie dem **EU Ecolabel** ausgezeichneten, den Umschlag auf **FSC-Mix** zertifiziertem Papier.

Herstellung & Gestaltung

Harsch & Ziegler oHG, Porschestraße 2, 73269 Hochdorf

Druckerei

westermann DRUCK | pva
 Georg-Westermann-Allee 66,
 38104 Braunschweig



Besuchen Sie uns auch auf:

BILDNACHWEISE Adobe = www.stock.adobe.com, Pixabay = www.pixabay.com

Titel: Adobe, ID: 656015940, Diabetic cyclist with continuous glucose monitor checking on smartphone her blood sugar levels in real time. von Halfpoint; S. 2'Alissa Beer, ID: n.a., Phönixhalle Außenbereich von Alissa Beer; S. 2'Alissa Beer, ID: n.a., Aussenbereich Romerkastell von Alissa Beer; S. 2'Alissa Beer, ID: n.a., Phoenixhalle 15 von Alissa Beer; S. 2'Alissa Beer, ID: n.a., Phoenixhalle von Alissa Beer; S. 3'DZG Bildarchiv, ID: n.a., Gunnar Höckel von DZG-Eigenaufnahme; S. 6'Adobe, ID: 630256423, customer services best excellent business rating experience von Smile Studio AP; S. 6'Adobe, ID: 97339264, Family talking with employee von JackF; S. 6'Adobe, ID: 2095504, thoughtful child von Renata Osinska; S. 8'Adobe, ID: 455887515, High angle view of people attending conference von KOTO; S. 10'Adobe, ID: 408068893, Biochemist or Lab Technologist holds Blood samples for Tissue transglutaminase antibody (tTG) IgA. von Innovative Creation; S. 11'Adobe, ID: 624542448, Lonely sad schoolgirl while all her classmates ignored her. von Serhii; S. 12'Adobe, ID: 583956500, Teenage girl having stomach ache, young doctor examining her. von Halfpoint; S. 14'Bildarchiv DZG, ID: n.a., Fragebogen Pubertät & Zöliakie von Miriam Geiger; S. 15' Alle Diagramme: Bildarchiv DZG, ID: n.a., von Harsch & Ziegler oHG; S. 16'Adobe, ID: 52126903, Group Of Teenage Pupils Outside Classroom von Monkey Business; S. 18' Adobe, ID: 629724300, Student friendship concept with multiracial classmate friends sitting together on the grass at campus college park. von Xavier Lorenzo; S. 19' Adobe, ID: 34499945, Woman with insulin patch von Photographic.eu; S. 20' pixel-shot.com (Leonid Yastremkiy), ID: 630852746, Set of people with diabetes and doctors on color background von Pixel-Shot; S. 22, 25 Adobe, ID: 248521873, Funny doughnuts with eyes, cartoon like characters, on blue background. von okolaa; S. 22'Flaticon.com, ID: n.a., Icon Training von Eucalypt; S. 22'Flaticon.com, ID: n.a., Icon Healthy Food von FBJan; S. 22'Flaticon.com, ID: n.a., Icon Glucosemeter von Freepik; S. 22'Flaticon.com, ID: n.a., Icon Sport von Good Ware; S. 22'Flaticon.com, ID: n.a., Icon Insulin von Freepik; S. 22'Harsch & Ziegler oHG, ID: n.a., Therapiesäulen bei Diabetes mellitus Typ 1 von Stefan Ziegler; S. 22'Flaticon.com, ID: n.a., Icon Therapy von Parzival 1997; S. 23' Adobe, ID: 247573632, Selection of good carbohydrate sources, high fiber rich food von ricka_kinamoto; S. 23' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Blutzuckerspiegel von Birgit Stein; S. 24' Adobe, ID: 113902465, assorted food high in protein von M.studio; S. 24' Dusan Zidar, ID: Olive, walnut and almond oil on wooden background, Healthy oils von Dusan Zidar; S. 25' Adobe, ID: 139460703, Healthy fruit and vegetable smoothies von pilipphoto; S. 25' Adobe, ID: 349322727, Teeset Kräutertee und Mineralwasser von monstrose; S. 25' Adobe, ID: 671657418, Happy woman, portrait and grocery bag with vegetables or fresh produce in kitchen at home von Yuri Arcurs /M Moller/peopleimages.com; S. 25' Adobe, ID: 721038640, Fork and spoon on table von fuzzbones - POPESCU GELU SORIN; S. 26' Adobe, ID: 409981408, Recipe of healthy salad on digital tablet on the table with greens and vegetable von rh2010; S. 27' Adobe, ID: 282475783, Various uncooked pasta on white background von Agnes; S. 27' Bildarchiv DZG, ID: n.a., One-Pot-Pasta von DZG-Eigenaufnahme; S. 28' Westend61 / Dieter Heinemann, ID: Stück Schokoladenflockenkuchen, Schokolade, Puderzucker, Rührkuchen, Kuchen, Schiefer, Stück Schokoladenflockenkuchen von Dieter Heinemann; S. 29' Joern Rynio, ID: Leftovers from cake baking, flour on marble plate, Reste vom kuchenbacken, Mehl auf Marmorplatte von Joern Rynio; S. 29' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Rührmasse von DZG-Eigenaufnahme; S. 30' Adobe, ID: 55260107, All ingredients you need for Znetschkenkuchen von gwollers; S. 31' Adobe, ID: 39405160, Schokomu n von Thomas Francois; S. 32' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Herzhafte-Kichererbsennu ns von DZG-Eigenaufnahme; S. 33' Adobe, ID: 36645598, Creative ideas for your business von Sergey Nivens; S. 34' Adobe, ID: 696507892, Psychology, education, search for answer to question von Iconic Prototype; S. 35' Adobe, ID: 263258971, Stuttgart Germany skyline in red von Towseef; S. 35' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Peter Wark von Stanislaw Erman; S. 36' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Sophie Herrling von DZG-Eigenaufnahme; S. 36' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Alisha Fimmler von DZG-Eigenaufnahme; S. 36' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Magdalena Knupfer von DZG-Eigenaufnahme; S. 37' Bildarchiv DZG, ID: n.a., KP-Anwärter bei der Grundschulung von DZG-Eigenaufnahme; S. 38' Adobe, ID: 272406819, woman hand hold supermarket shopping cart von Piman Krumtunung; S. 40' Adobe, ID: 154649857, Tablet mit essen in einer Mensa bzw. Kantine von Gerhard Seybert; S. 42' SAT.1/Claudius Pflug, ID: n.a., Das große Backen, Sta*el: 11 von Claudius Pflug; S. 44' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Merle und Malin mit dem Abgeordneten Matthias Eggers von privat; S. 45' Adobe, ID: 334143862, Online news concept. von jenny on the moon; S. 46' Adobe, ID: 693436597, Stuttgart nighttime panorama von ON-Photography; S. 46' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Anne und Josefine beim Gremienwochenende in Stuttgart von Ines Kurz; S. 47' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Strandtag in Dunckerque von Paula Herz; S. 48' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Le Welsh im A-Taable von Paula Herz; S. 48' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Neues Lieblingsrestaurant La Clairiere von Paula Herz; S. 48' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Welcome Day von Paula Herz; S. 49' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Baie de Somme von Paula Herz; S. 49' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Felsformationen in Etretat von Paula Herz; S. 49' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Tagesausflug nach Gent von N. N.; S. 49' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Immer dabei Couscous-Salat und Go*el von Paula Herz; S. 49' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Winterliches Amsterdam von Paula Herz; S. 49' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Süßes Frühstück bei Libby's in London von Paula Herz; S. 50' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Abendessen in Rotterdam von Paula Herz; S. 50' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Quiche Lorraine und Pain au Chocolat in Paris von Paula Herz; S. 51' Bildarchiv DZG, ID: n.a., CYE-Athens-1 von Radu Alexandru Vasile; S. 52' Adobe, ID: 663738349, colonnade arch classical architecture 3d rendering white von Amir; S. 52' Bildarchiv DZG, ID: n.a., CYE-Athens-2 von Paula Herz; S. 53' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 1 von Luca Landsberg; S. 53' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 23 von Luca Landsberg; S. 53' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 20 von Luca Landsberg; S. 54' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 10 von Luca Landsberg; S. 54' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 11 von Luca Landsberg; S. 54' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 13 von Luca Landsberg; S. 54' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 15 von Luca Landsberg; S. 54' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 6 von Luca Landsberg; S. 54' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 18 von Luca Landsberg; S. 55' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 21 von Luca Landsberg; S. 55' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 16 von Luca Landsberg; S. 56' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 8 von Luca Landsberg; S. 56' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 24 von Luca Landsberg; S. 56' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 5 von Luca Landsberg; S. 56' Bildarchiv DZG, ID: n.a., Buenos Aires 9 von Luca Landsberg; S. 57' . Alissa Beer, ID: n.a., Aussenbereich Romerkastell Bilder von Alissa Beer; S. 57' . Alissa Beer, ID: n.a., Phoenixhalle Bilder von Alissa Beer

Glutenfreie Veranstaltungshighlights in Scheidegg im Allgäu



ANZEIGE

Entspannter Urlaub und Genuss trotz Zöliakie?

Bei uns in Scheidegg ist das kein Problem. Um Menschen mit Zöliakie oder Glutenunverträglichkeit einen genussvollen und abwechslungsreichen Aufenthalt zu ermöglichen, haben wir das Programm „Glutenfrei in Scheidegg“ entwickelt.

Zertifizierte Leistungsanbieter sind mit der Thematik vertraut und gehen auf Ihre Bedürfnisse ein: Restaurants, Hotels und Cafés haben glutenfreie Speisen im Angebot. Ferienunterkünfte bieten kontaminationsfreie Extraausstattung wie Geschirr, Besteck oder Toaster. Alle aktuellen Infos zu den Leistungsanbietern finden Sie auf unserer Homepage.

Über das Jahr hinweg finden außerdem verschiedene Veranstaltungshighlights statt.

TERMINE GLUTENFREI IN SCHEIDEGG 2024

- **Glutenfreie Osterwoche: 01. – 07.04.**
- **Glutenfrei-Wochen: 26.07. – 04.08.**
- **Glutenfrei-Markt mit Infotag: 03.08.**
- **Glutenfreies Halloween-Wochenende: 31.10. – 03.11.**

Infos & Programm:
www.scheidegg.de/glutenfrei

GLUTEN  **FREI**
IN SCHEIDEGG

Scheidegg-Tourismus
Rathausplatz 8 | 88175 Scheidegg
Tel. +49 8381 89422-33 | info@scheidegg.de





Glutenfrei alla Mamma

Erlebe italienisch inspirierten Genuss
mit der dmBio Penne aus Vollkornreis

2,65 €
0,4 kg (6,63 € je 1 kg)



Entdecke die
glutenfreie
Vielfalt bei dm



DE-201-013

  dm.de/dmBio



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN