oder die Eltern - die glutenfreie Diät vor Ihrer Anreise bei der Küche an und erkundigen Sie sich nach Lager- / Tiefkühlmöglichkeiten.
Hilfe bietet außerdem die **DZG-Infomappe „Schullandheim"**, sowie für das Küchenpersonal die DZG Infomappe **„Glutenfrei in der Gastronomie"**. Zu Beginn des Aufenthaltes sollten Sie noch einmal zusammen mit der Schülerin / dem Schüler und dem Küchenpersonal die Diätproblematik sowie die Kontaminationsrisiken ansprechen. Gehen Sie gemeinsam den Speiseplan durch.

Wie unterstützt die DZG?

e-Learning **„Glutenfrei in Kita & Schule"**: Die DZG bietet ein e-learning für Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen und Schulen. Hier erfahren Sie das Wichtigste rund um die Erkrankung und die glutenfreie Ernährung.

e-Learning **„Glutenfrei in der Gastronomie"**: Egal, ob in Ihrer Einrichtung selbst gekocht wird, oder Sie das Essen extern beziehen. Die DZG-Schulung für Fachkräfte aus den Bereichen Gastronomie und Hauswirtschaft vermittelt alle wichtigen Informationen zu Zubereitung und Angebot glutenfreier Speisen.

„Glutenfreie Angebote": Sie benötigen noch Unterstützung bei der Umsetzung des glutenfreien Angebots, haben Rückfragen zur Lebensmittelauswahl oder suchen ein Catering-Anbieter? Dann melden Sie sich bei der DZG. Unser Anliegen ist, dass Sie die Kinder in den Schulen unterstützen, damit die Diät möglichst schnell zur Routine wird. Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

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

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

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

© Deutsche Zöliakie-Gesellschaft · Stand 2025
Fotos: Getty Images/Istockphoto

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Zöliakie
in der Schule

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und in **handelsüblichem Hafer** vor, ist aber auch in alten Weizensorten wie Emmer und Einkorn enthalten.
Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakiebetroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Autoimmunreaktion der Dünndarmschleimhaut.** Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Welche Symptome treten auf?

Die häufigsten sind:
- → Durchfall
- → Erbrechen
- → Wachstumsstörungen
- → Mangelnde Konzentration
- → Appetitlosigkeit
- → Mangelerscheinungen
- → Missmut/Weinerlichkeit

Wie wird die Diagnose gestellt?

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

Wie wird behandelt?

Durch eine **lebenslange glutenfreie Ernährung**, d. h. unter Ausschluss von:
- → Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste
- → Lebensmitteln, die aus diesen Getreidearten hergestellt werden oder sie (bzw. ihr Mehl) enthalten
- → Vorgefertigten Lebensmitteln, die Gluten in versteckter Form enthalten

Wie ist die Diät beschaffen?

Verwendung von speziellen glutenfreien Lebensmitteln wie Brot/Brötchen, Nudeln und Kuchen/Gebäck, die z. B. aus Mais, Reis, Hirse, Buchweizen und Soja hergestellt werden. Die DZG gibt jährlich ein Buch „Einkaufen mit Zöliakie - Aufstellung glutenfreier Lebensmittel" heraus.

Gibt es Komplikationen?

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

Was tun bei Diätfehlern?

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

Wie können Sie helfen?

Informieren Sie sich bei den Eltern über den speziellen Krankheitsverlauf des Kindes und über die Diät. Wenn Sie Ernährungsfehler beim Kind beobachtet haben, sprechen Sie offen mit dem Kind über sein Verhalten und über die Folgen. Wenn Sie der Ansicht sind, dass das Kind in der Klasse weiter Diätfehler begeht (beim Tausch der Süßigkeiten o. Ä.), halten Sie bitte Rücksprache mit den Eltern! Hilfe bietet die **DZG-Infomappe „ Kita und Schule",** sowie die **DZG-Checklisten**.

Bei Weihnachtsfeiern oder sonstigen Feiern ist es für Kinder, die eine glutenfreie Diät einhalten müssen, wichtig, auch etwas mitzuessen. Halten Sie auch hier mit den Eltern Rücksprache. Sprechen Sie z. B. im Hauswirtschaftsunterricht oder beim gemeinsamen Kochen in der Schule mit der Klasse über Zöliakie und die glutenfreie Ernährung. Geben Sie dem Kind die Chance, sich vor der Klasse zu Zöliakie und der Diät zu äußern, wenn es das möchte.

Schullandheim und Klassenfahrt

Auch hier ist eine frühzeitige Rücksprache mit den Eltern wichtig. Kündigen Sie -