



Kleine Lebensmittelübersicht

🚫 Enthält Gluten

→ Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, handelsüblicher Hafer, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Durum, Hiobsträne, Kamut® (Khorasan-Weizen), Triticale und sonstige Weizenderivate

und alle daraus hergestellten Produkte wie: Mehl, Grieß, Graupen, Flocken, Paniermehl, Teigwaren, Brot, Brötchen, Gnocchi, Teigwaren, Pizza, Knödel, Couscous, Bulgur

→ paniertes Gemüse

→ panierte Fleisch- und Fischerzeugnisse, Surimi, Brathering, Semmelwurst, Fleischzubereitungen mit pflanzlichem Eiweiß (Weizen)

→ Milchprodukte mit Getreidezusätzen

→ Bier, Malzbier, Getreidekaffee, Malzkaffee

⚠️ Glutenzusatz möglich

→ Cornflakes, Hirsebrötchen, Buchweizenbrot, Sojanudeln, „glutenfreies“ Gebäck vom handelsüblichen Bäcker, Fertiggerichte, gebundene Suppen und Saucen

→ Trockenfrüchte, Gemüse- und Obstkonserven mit Zusätzen

→ Wurstwaren, gewürzte und/oder eingelegte Fisch- und Fleischwaren

→ Light-Produkte, Frischkäseerzeugnisse, Kochkäse, Käse mit Gewürz- und Kräuterzusätzen, Analogkäse, Pudding, Desserts

→ aromatisierte Tees, Getränkpulver, isotonische Getränke, Liköre, Whisk(e)y

→ Gewürzzubereitungen, Gewürzsalz, Suppenwürze, Würzmischungen, Würzsoßen, Currypulver, Pommes-Gewürzsalz, Sojasauce, Ketchup, Malzessig

→ Öle mit Gewürz- und Kräuterzusätzen

→ Pommes Frites, Kartoffelpüree, Kartoffelpuffer, Kartoffelpchips, Kroketten

🌿 Glutenfrei

→ Amaranth, Canihua, Hirse/Teff, Mais, Quinoa, Reis/Wildreis, Soja
Vorsicht: Buchweizen und Hafer als spezielles Produkt kaufen, mit der Aufschrift „glutenfrei“, da hohes Kontaminationsrisiko

→ alle unverarbeiteten Obst- und Gemüsesorten

→ frische, unpanierte, ungewürzte Fisch- und/oder Fleischstücke (Schwein, Lamm, Geflügel...)
Eier, Tofu (natur)

→ Käse (Emmentaler, Schafs- und Ziegenkäse, Gouda, Mozzarella, Parmesan...),
Milch, Milchprodukte (Joghurt, Sahne, Quark, Buttermilch...)

→ Mineralwasser, Kaffee, Tee, Frucht- und Gemüsesäfte ohne Zusätze,
Wein, Sekt

→ reine Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Kümmel...)
alle frischen und tiefgekühlten Kräuter
Senf, Essig ohne Zusätze

→ Butter, Margarine, Pflanzenöle
Kartoffeln „natur“
Zucker, Marmelade, Konfitüre, Honig, Ahornsirup



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



Zöliakie

und der stationäre
Aufenthalt



Nicht alles ist planbar, aber vieles

Jede Krankenseinweisung, insbesondere der ungeplante, überraschende stationäre Aufenthalt, kann wegen der sehr unterschiedlichen Voraussetzungen und Organisation bezüglich der Ernährung in den Krankenhäusern für Zöliakiebetreffende problematisch werden.

Bei der Einweisung wird die gleichzeitig bestehende Zöliakie vom Arzt in den Unterlagen häufig nicht vermerkt. Die stationäre Einweisung ins Krankenhaus, in eine Kurklinik oder in ein Seniorenwohnheim stellt daher an den Zöliakiebetreffenden höhere Anforderungen, um auch dort die glutenfreie Ernährung einhalten zu können.

In Krankenhäusern und Seniorenwohnheimen werden Sie sehr unterschiedliche Bedingungen vorfinden. Deshalb sollten gerade Senioren, am besten zusammen mit ihren Angehörigen, in Gesprächen mit dem Personal vor Ort über die Diagnose Zöliakie und die Erfordernisse der glutenfreien Ernährung informieren.

Bei einem langfristig geplanten Kuraufenthalt haben Sie die Möglichkeit, im Vorfeld eine Einrichtung auszuwählen, die grundsätzlich glutenfreies Essen anbietet. Als Anhaltspunkt kann Ihnen hierfür die DZG Datenbank „Sorglos Reisen“ dienen. Sie enthält neben vielen Hotels und Restaurants auch eine Vielzahl von Kureinrichtungen in ganz Deutschland.

Wie sensibilisiere ich das Personal

Während der Ausbildung lernt das Klinikpersonal, wie wichtig das Einhalten einer Diät bei bestimmten Krankheiten ist. Doch in der Praxis geht dieses Wissen leicht verloren. Fachärzte außerhalb der Gastroenterologie haben kaum Erfahrung mit glutenfreier Diät, was auch an der geringen Zahl stationärer Zöliakie-Patienten liegt. Hier kann der Ratgeber der DZG „Leben mit glutenfreier Ernährung“ helfen.

Nehmen Sie auf jeden Fall eine aktuelle „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“ und die aktuelle „Aufstellung glutenfreier Arzneimittel“ der DZG für das Klinikpersonal mit, denn auch Medikamente können Gluten enthalten und sind entsprechend für Zöliakiebetreffende unverträglich.

Sprechen Sie den Stationsarzt, bzw. die Stationsschwester bei der stationären Aufnahme an. Legen Sie Ihr ärztliches Attest vor, das die Zöliakie belegt und die zwingende Notwendigkeit der glutenfreien Diät und der glutenfreien Medikation belegt. Es ist hilfreich, wenn bereits der einweisende Arzt Kontakt mit der Klinik

aufnimmt. So können Sie Diätfehler vermeiden und dafür sorgen, dass die Heilung Ihrer akuten Erkrankung bzw. Ihre Erholung im Vordergrund steht.

Erkundigen Sie sich vor Ihrer stationären Aufnahme, ob die Einrichtung eine eigene Küche hat oder über einen Caterer beliefert wird. Falls es eine eigene Küche gibt, bitten Sie um ein Gespräch mit einer **Ernährungsfachkraft**. Erklären Sie ihr Ihre Diät, was Sie essen dürfen und welche Zutaten erlaubt sind. Scheuen Sie sich nicht zu fragen, ob das Küchenpersonal Erfahrung mit dem Zubereiten glutenfreier Mahlzeiten hat. Weisen Sie darauf hin, dass die Zubereitung glutenfreien Essens in separaten Töpfen und mit separaten Kochutensilien erfolgen muss und dass glutenfreie Lebensmittel strikt von anderen gelagert und als solche gekennzeichnet werden müssen (z.B. in einer separaten Box).

Kontrollieren Sie die Mahlzeiten, die Sie erhalten. Falls Sie Zweifel haben, versuchen Sie besser, sich selbst mit mitgebrachten glutenfreien Speisen von Verwandten oder Freunden zu versorgen. Viele Stationen in Krankenhäusern verfügen über kleine Teeküchen mit Kühlschrank und Mikrowelle, wo Sie Ihre glutenfreien Speisen aufbewahren und erwärmen können. In jedem Fall sollten Sie vorsorglich Brot und Gebäck in kleineren Mengen mitbringen. Das angelieferte Essen wird erst auf den Stationen mit Brot oder Backwaren ergänzt, glutenfreie Produkte stehen hier in der Regel nicht zur Verfügung.

Bedenken Sie auch: Heutzutage ist es oft üblich, dass ein Caterer das Essen zubereitet. Hinzu kommt z.B., dass wohlmeinendes Personal auch Ihnen noch ein Stück von dem allgemein servierten Kuchen auf den Teller legt oder das falsche Toastbrot. Manchmal wird auch die anscheinend fehlende Sauce aus den Stationsvorräten ergänzt und nicht daran gedacht, dass Ihr Menü eine Ausnahme sein muss.

Jede Mahlzeit muss überprüft werden! Allein das gibt Ihnen die Sicherheit, wirklich glutenfrei zu essen.



Was tun im Notfall

Als DZG-Mitglied sollten Sie Ihren Zöliakie-Pass immer bei sich haben. Das Personal ist dann informiert und kann dafür sorgen, dass Diätfehler verhindert werden.

Folgende Unterlagen sollten Sie bei einem stationären Aufenthalt oder einem Umzug in ein Seniorenheim bei sich führen:

- Bestätigung des Haus- oder Facharztes über die Diagnose Zöliakie und die Notwendigkeit strikt glutenfreier Ernährung
- Name, Adresse und Telefon-Nummer des Arztes, bei dem Auskünfte eingeholt werden können:

.....

- Name und Anschrift der DZG Kontaktperson vor Ort

.....

- Aktuelle „Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“
- Broschüre „Leben mit glutenfreier Ernährung“

Notizen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Checkliste

Daran sollten Sie unbedingt denken:

- Umgehende Unterrichtung des Stationsarztes und der Stationsschwester über die zwingend notwendige glutenfreie Ernährung
- Umgehende Besprechung zwischen Ernährungsfachkraft und Patient bzw. Eltern des Patienten am Krankenbett

Folgende **glutenfreie** Nahrungsmittel sollten vorsorglich in kleinen Mengen mitgebracht werden:

- Zwieback
- Gebäck
- Brot
- Nudeln



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

