



Was ist Zöliakie?

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

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

Welche Symptome treten auf?

Die häufigsten sind:

- Durchfall
- 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 eine umfassende "Aufstellung

glutenfreier Lebensmittel" heraus. Zudem aktualisiert sie fortlaufend eine Aufstellung glutenfreier Süßigkeiten – „Glutenfreies für Leckermäuler“.

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.

Was können die Lehrer tun?

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! Die aktuelle **„Aufstellung glutenfreier Lebensmittel“** bietet Ihnen einen Überblick über erlaubte Lebensmittel.

Hilfe bietet außerdem die **DZG-Infomappe zum glutenfreien Aufenthalt in Kita und Schule** sowie die **DZG-Broschüre in Leichter Sprache**.

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.

Wirken Sie darauf hin, dass die Zöliakie und das daraus hervorgehende Diätverhalten des betroffenen Schülers von den Mitschülern akzeptiert und zur Normalität für die Klasse wird.



Schullandheim-Aufenthalt

Auch hier ist eine vorherige Rücksprache mit den Eltern/dem Schüler wichtig. Kündigen Sie - oder die Eltern - die glutenfreie Diät vor Ihrer Anreise bei der Küche an und erkundigen Sie sich nach Lager-/Tiefkühlmöglichkeiten. Nutzen Sie dazu auch die vom Jugendausschuss in Kooperation mit dem DJH bereit-gestellten Informationen zu vielen deutschen Jugendherbergen unter www.dzg-jugend.de.

Hilfe bietet außerdem die **DZG-Infomappe zum glutenfreien Aufenthalt im Schullandheim**. Lassen Sie sich ggf. für die Klassenfahrt von den Eltern einen Speiseplan für das Kind ausarbeiten, den die dortige Küche bewältigen kann. Zu Beginn des Aufenthaltes sollten Sie noch einmal zusammen mit dem Schüler und dem Küchenpersonal die Diätproblematik sowie die Kontaminationsrisiken ansprechen. Gehen Sie gemeinsam den Speiseplan durch und ändern Sie ihn entsprechend ab. Helfen Sie dem Kind die glutenfreie Ernährung vor Ort zu überwachen, indem Sie sicherstellen, dass das Kind die aktuelle „**Aufstellung glutenfreier Lebensmittel**“ sowie die in der Geschäftsstelle der DZG vorhandenen Information „**Glutenfreies Essen in Hotels und Restaurants**“ für das Küchenpersonal mitnimmt.

Zusammenfassend

Kinder mit Zöliakie haben bei Einhaltung einer strikten Diät in der Regel keine Probleme. Sie lernen meistens sehr schnell, mit ihrer glutenfreien Ernährung umzugehen. Mittlerweile sind im Handel eine Vielzahl von besonders gekennzeichneten glutenfreien Produkten erhältlich, die normalen Produkten, die von nicht betroffenen Altersgenossen verzehrt werden, äußerst ähnlich sind.



Zöliakie und Schule



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