



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.



# Paul und der Glutenkobold



Illustration: Peter Linke

Herausgeber: Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.  
Kupferstraße 36 · 70565 Stuttgart

© Deutsche Zöliakie-Gesellschaft. Alle Inhalte, insbesondere Texte,  
Grafiken und Fotografien sind urheberrechtlich geschützt.

# Paul und der Glutenkobold



Hallo, mein Name ist Paul. Ich gehe in den Kindergarten. Ich kann laufen, springen und Skateboard fahren. Aber ich darf keine Lebensmittel essen, die Gluten enthalten. **Ich habe Zöliakie.**

# Der Glutenkobold



**WEIZEN**



**HAFER**



**GLUTEN**

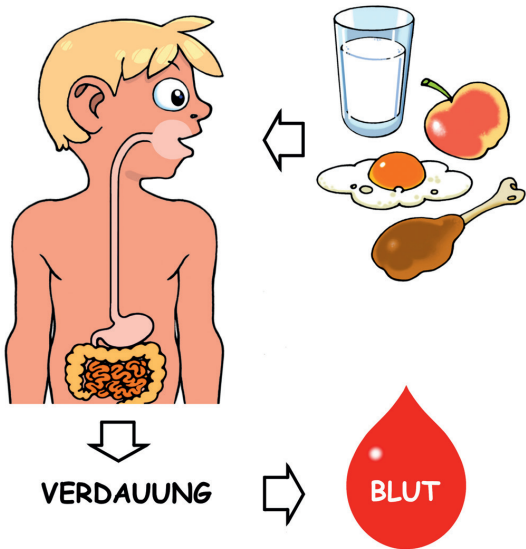


**GERSTE**



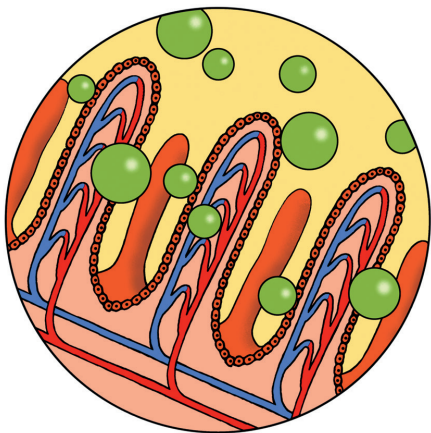
**ROGGEN**

Und das ist der Glutenkobold. Er versteckt sich in Brot, Nudeln, Pizza, Kuchen und auch in Süßigkeiten und Getränken.

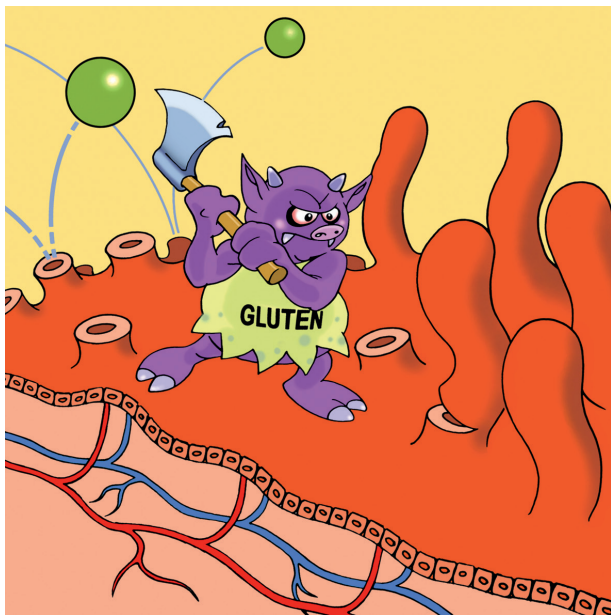


Alle Lebensmittel, die ich esse, wandern vom Mund durch die Speiseröhre in den Magen und dann weiter in den Dünndarm. Dort wird das Essen in viele kleine Bausteine zerlegt.

# Was passiert bei Zöliakie?



Im Dünndarm befinden sich Zotten. Die sehen aus wie kleine Finger. Diese Zotten sind wichtig, weil sie die Nahrungsbausteine aufnehmen und ins Blut weiterleiten. Das Blut verteilt die Bausteine dann im ganzen Körper.



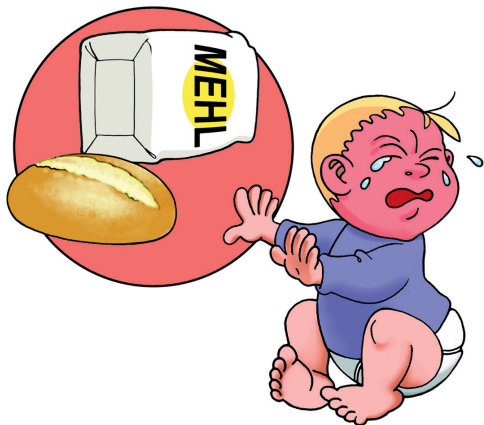
Wenn Kinder wie ich normale Speisen essen, wandert der Glutenkobold mit dem Essen in den Dünndarm. Dort zerstört der Kobold die Zotten. Alle Bausteine, die ich zum Wachsen und Gesundsein brauche, können dann nicht mehr von meinem Körper aufgenommen werden.

# Was ist Zöliakie?



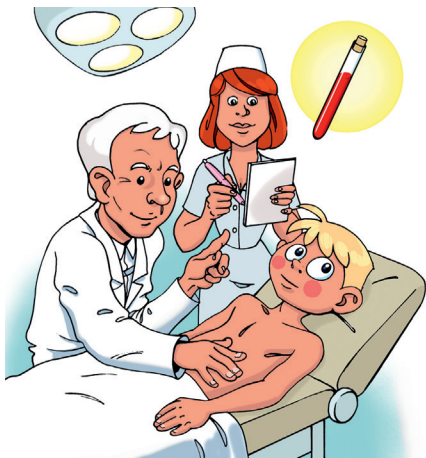
Solange ich ein Baby war, ging es mir gut. Denn da habe ich Milch getrunken. Auch Reisbrei mit Apfelmus hat mir geschmeckt. In diesen Speisen ist kein Gluten enthalten.



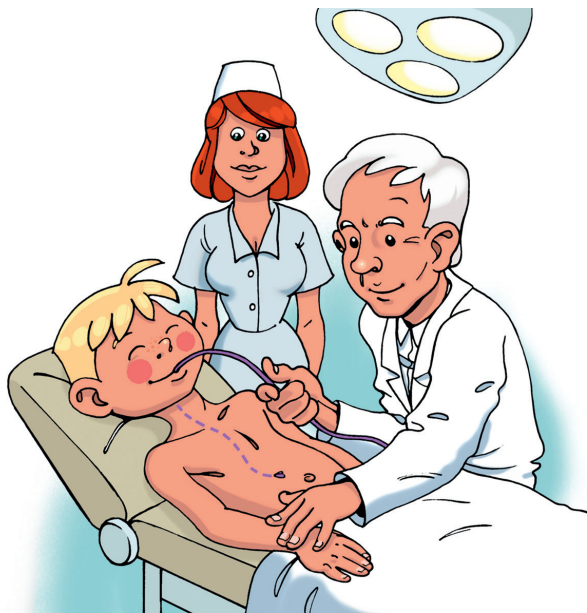


Aber als ich größer wurde und anfang Brot und Nudeln zu essen, ging es mir immer schlechter. Mit diesen Speisen wanderte nämlich der Glutenkobold in meinen Bauch. Deshalb wurde ich krank: Ich bekam Bauchweh und Durchfall, musste spucken und wollte nichts mehr essen. Und vor lauter schlechter Laune hatte ich keine Lust mehr zu spielen.

# Diagnose Zöliakie

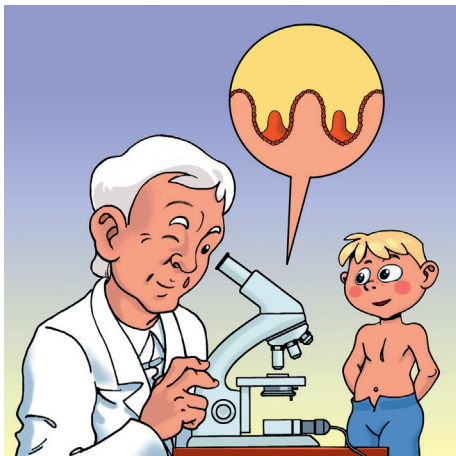


Meine Eltern gehen deshalb mit mir zum Kinderarzt. Der Kinderarzt untersucht mich gründlich. Er nimmt mir auch ein bisschen Blut ab. Das piekst, ist aber nicht schlimm. Der Kinderarzt hat den Verdacht, dass ich **Zöliakie** habe. Um ganz sicherzugehen, schickt er mich in die Kinderklinik.



In der Kinderklinik untersucht der Kinderarzt etwas Gewebe aus meinem Dünndarm. Dazu benutzt er einen dünnen Schlauch, an dem sich eine kleine Metallkapsel befindet. Mithilfe dieser Kapsel entnimmt der Kinderarzt ein kleines Stückchen Gewebe vom Dünndarm. Von der Untersuchung bekomme ich nichts mit, denn ich schlafe die ganze Zeit.

# Ich habe Zöliakie



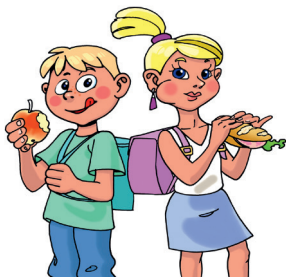
Mit einem Mikroskop kann der Kinderarzt die Zotten des Dünndarms betrachten. Der Kinderarzt erkennt, dass der Glutenkobold Spuren in meinem Dünndarm hinterlassen hat. Denn bei mir sind die Zotten ganz klein und kaum noch vorhanden.

Jetzt ist klar: **Ich habe Zöliakie.**



Damit der Glutenkobold nicht noch mehr Zotten in meinem Dünndarm zerstört, darf ich ab heute kein Gluten mehr zu mir nehmen. Im Laden ist nicht immer gleich klar, in welchen Lebensmitteln sich der Glutenkobold versteckt. Deshalb haben meine Eltern ein dickes Buch von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft, in dem alle Sachen aufgeführt sind, die ich essen darf. Ich habe gelernt, dass es viele Lebensmittel gibt, die kein Gluten enthalten. Sie schmecken gut und enthalten alles, was ich zum Gesundbleiben brauche.

# Mit Zöliakie gut leben



Ich achte von nun an genau darauf, was ich esse. Ich habe meinen Freunden im Kindergarten, meinen Großeltern und meinen Nachbarn erzählt, was ich essen darf und was nicht. Alle helfen mir dabei, nur noch glutenfreie Speisen zu essen. Und wenn ich mal Süßigkeiten bekomme, die ich nicht essen darf, tausche ich sie bei meiner Mutter gegen etwas Glutenfreies ein.



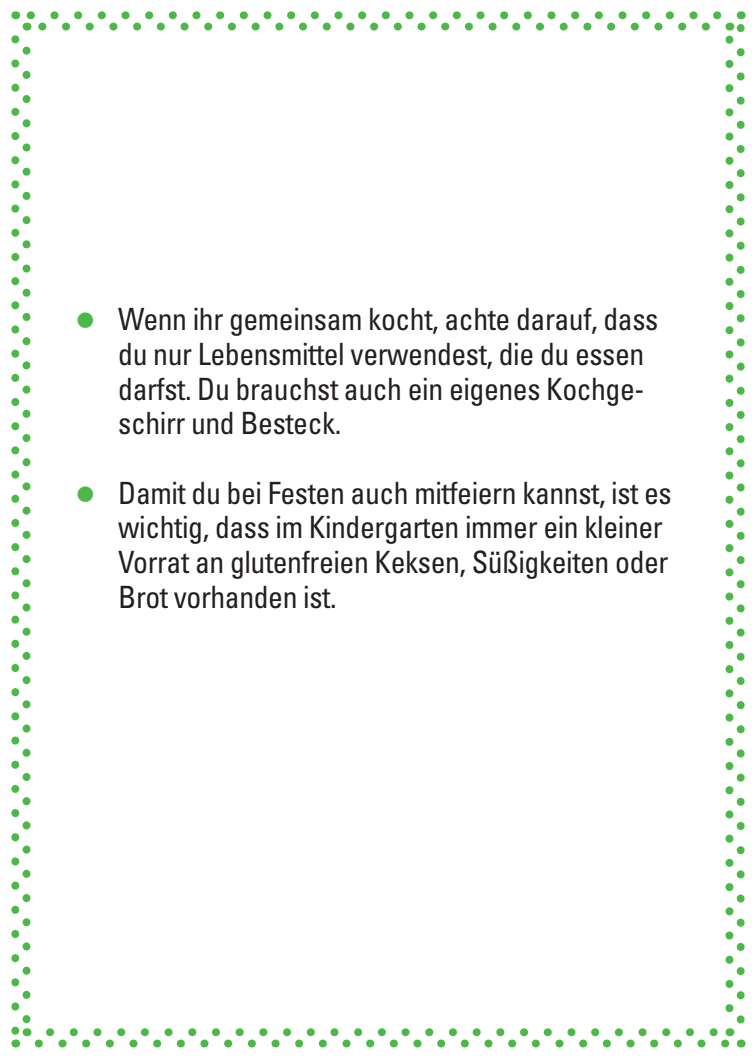
Seitdem ich nur noch glutenfrei esse, kann der  
Glutenkobold nicht mehr in meinen Dünndarm  
gelangen.  
Nun habe ich kein Bauchweh mehr und bin  
fit und munter.

Der Glutenkobold ist vertrieben. Hurra!

# Tipps für den Kindergarten

- Deine Eltern sollten die Erzieher/-innen im Kindergarten genau über die Krankheit Zöliakie informieren. Es ist sicher hilfreich, wenn auch im Kindergarten die Lebensmittelaufstellung der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft ausliegt.
- Für den Besuch im Kindergarten gibt es von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft die Infomappen Kita- und Schule und Schullandheim mit hilfreichen Informationen.
- In den Essenspausen gibt es manchmal Speisen, die du nicht genau kennst. Frage dann zuerst die Erzieherin, ob du die Lebensmittel essen darfst.



- 
- A decorative border made of small green dots surrounds the text.
- Wenn ihr gemeinsam kocht, achte darauf, dass du nur Lebensmittel verwendest, die du essen darfst. Du brauchst auch ein eigenes Kochgeschirr und Besteck.
  - Damit du bei Festen auch mitfeiern kannst, ist es wichtig, dass im Kindergarten immer ein kleiner Vorrat an glutenfreien Keksen, Süßigkeiten oder Brot vorhanden ist.

# Ein leckeres Rezept

Vielleicht wollen deine Freunde auch mal glutenfreies Essen probieren?

Dieses Rezept schmeckt bestimmt allen gut!

## Schokowaffeln

(ergibt ca. 6 Stück)

Dafür benötigt ihr folgende Zutaten:

- 12 Stück      glutenfreies Waffelbrot
- 2 Esslöffel    Schokoladencreme oder  
                      Haselnuss-Nougat\*
- 2 Esslöffel    gehackte Mandeln
- 2 Esslöffel    gehackte Haselnüsse
- 100 g            Blockschokolade  
                      im Wasserbad auflösen\*

\* Auswahl nach der aktuellen Lebensmittelaufstellung  
der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V.

A decorative border made of small green dots surrounds the text.

Ihr müsst zunächst alle Zutaten miteinander verrühren.

Dann streicht ihr 2–3 Teelöffel der Masse auf ein glutenfreies Waffelbrot und legt die zweite Scheibe Waffelbrot darauf.

Die Schokowaffel muss fest zusammengedrückt werden und ca. 2 Stunden im Kühlschrank ruhen, damit sie fest wird.



## Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

**Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.**

Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart

Telefon: 0711 / 45 99 81-0

Fax: 0711 / 45 99 81-50

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)