



Mein Kind
lebt glutenfrei ...



Liebe pädagogische Fachkraft!

Kennen Sie Gluten-Unverträglichkeit? Kinder und Erwachsene, die davon betroffen sind (mit Zöliakie/Glutensensitivität), dürfen kein Gluten essen. Zuhause ist das penible Trennen von glutenhaltigen und glutenfreien Produkten und das Zubereiten von gesunden und schmackhaften glutenfreien Gerichten für uns schon eine eingespielte Sache. Außer Haus sind wir hingegen auf Ihre gewissenhafte Unterstützung angewiesen, da die unvorsichtige Aufnahme von Gluten langfristige Folgen für die Gesundheit des Kindes hat.

Diese Kurzinformationen zum Thema Glutenfrei geben Grundinformationen, Tipps und Hinweise, wie glutenfrei leben für mein Kind auch im Kindergarten- und Schulumfeld gelingen kann.

Herzlichen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen, diese Information genau zu lesen und zu beherzigen.

Name Elternteil _____

Name Kind _____

Zöliakie – was ist das?

Zöliakie ist eine dauerhafte Unverträglichkeit des Immunsystems gegenüber Gluten, einem Eiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist, z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel etc.. Rund 1% der Bevölkerung Deutschlands ist davon betroffen. Der Genuss von glutenhaltigen Lebensmitteln – auch nur in geringsten Mengen – führt bei Menschen mit entsprechender Veranlagung zu einer chronischen Entzündung und Rückbildung der Dünndarmzotten mit schädigenden Folgen für die Gesundheit.

Es gibt neben der Zöliakie noch weitere Formen der Gluten-Unverträglichkeit, wie z.B. Weizenallergie und Glutensensitivität.

Nur eine sorgfältig eingehaltene glutenfreie Ernährung lässt die Symptome der Gluten-Unverträglichkeit abklingen und ermöglicht dem Kind, beschwerdefrei zu leben.

Gluten – wo steckt es drin?

Gluten ist ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist. Es ist an sich geschmacklos, weist aber sehr vorteilhafte Backeigenschaften in Getreideprodukten auf, wie z.B. Brot, Pizza, Nudeln, Kuchen, Snacks. Gluten ist ein vortreffliches Quell- und Bindemittel und daher auch als Zusatzstoff in vielen anderen Produkten versteckt (z.B. Bonbons, Schokolade, Naschereien, Suppen, Cremes, Backzutaten, Fertiggerichten). Aber mit Vorsicht und ein bisschen Übung kann eine gesunde glutenfreie Ernährung gut gewährleistet werden.

Glutenfrei – wie erkennen?



Glutenfreie Lebensmittel sind laut EU-Verordnung mit einer durchgestrichenen Ähre als „glutenfrei“ gekennzeichnet.



Glutenfreie Jause – wie schmeckt das?

Kinder mit einer Gluten-Unverträglichkeit folgen zwar anderen, eben glutenfreien, Ernährungsgewohnheiten, sie möchten sich aber nicht „anders“ oder „besonders“ fühlen. Es gibt eine große Auswahl an schmackhaften, glutenfreien Broten, Backwaren, Cerealien, Snacks bis hin zu süßen Naschereien und Tiefkühlgerichten, die eine gesunde, ballaststoffreiche und ausgewogene Ernährung unterstützt.

Keine Ausnahmen bitte – Teilen nur in eine Richtung!

Probieren bei anderen ist leider nicht erlaubt – hier gibt es keine Ausnahmen! Das Teilen der Jause ist nur in eine Richtung möglich. Es macht daher Sinn, eine glutenfreie Vorratsbox mit glutenfreien Snacks für den spontanen Hunger oder das Teilen mit Freunden in der Klasse bereitzustellen.

Glutenfrei essen – Besondere Anlässe, Feiern, Ausflüge

Wenn im Laufe des Jahres gemeinsame Feste oder Feiern anfallen, dann kann ich durch rechtzeitige Information eine glutenfreie Alternative für die Überraschung (Geburtstag, Nikolaus, Ostern...) besorgen und mein Kind braucht sich nicht benachteiligt fühlen.

Eine etwas größere Herausforderung sind Klassenfahrten und mehrtägige Ausflüge. Diese müssen gut durchdacht und geplant werden, damit eine sichere glutenfreie Versorgung des Kindes gewährleistet ist.

Was kann passieren?



Wenn Kinder und Erwachsene mit Zöliakie trotzdem Gluten essen, können Symptome, wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen die Folge sein. Im Darm, wo das Essen verdaut wird, zerstört das Gluten die Darmzotten und stört damit die korrekte Nährstoffaufnahme aus dem Essen. Bei Nichteinhaltung der Diät können Folgeschäden, wie Vitaminmangel, Eisenmangel, Gewichtsverlust und Wachstumsstörungen auftreten. Es gibt dagegen keine Medizin. Nur die sorgfältige glutenfreie Ernährung und die Einhaltung von einigen Hygieneregeln helfen.

Wissen ist Verständnis ist Normalität

Oft ist unklar, was Zöliakie ist. Kinder können in einer Unterrichtseinheit mehr darüber erfahren: Die Freunde in der Klasse fühlen sich informiert und das zöliakiebetreffende Kind ist mit weniger Risiken und Fragen konfrontiert. Ich bin gerne beim Gestalten eines Aktionstages zum Thema Glutenfrei behilflich. Hintergrundinformationen und Lebensmittellisten stehen auch online auf www.schaer.com zur Verfügung.

Mehr Hintergrundinfos über glutenfrei leben:

www.schaer.com/kids



Glutenfrei essen – was ist erlaubt, was nicht?

Glutenfreie Ernährung bei Zöliakie erlaubt keine Ausnahmen und Experimente. Wenn Unsicherheit über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln besteht, fragen Sie lieber bei mir nach oder lassen Sie die Zutat am besten weg. Hier ein kleiner Überblick:

	Unbedenklich glutenfrei	Riskant Zutatenliste genau lesen!	Verboten glutenhaltig
Getreide	Mais, Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Johannisbrotkernmehl, Tapioka, Maniok, Kartoffeln, Kastanien Achten Sie auf die Kontaminationsgefahr bei Getreide – zu bevorzugen sind Diätprodukte mit entsprechender Kennzeichnung	Fertigprodukte (z. B. Kartoffelpüree), Kartoffelchips, Puffreis glutenfreier Hafer (Hafer wird von den meisten, aber nicht allen Zöliakie-betroffenen vertragen)	Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous Alle Teigwaren, Backwaren, Flocken, Müsli usw., die aus diesen Getreidesorten hergestellt werden
Obst	Alle Früchte und Nüsse	Kandierte Früchte, Smoothies	Bemehltes Trockenobst
Gemüse	Alle Gemüsesorten und Hülsenfrüchte	Gemüsefertiggerichte	Gerichte mit Gemüse und glutenhaltigem Getreide, paniertes oder bemehltes Gemüse
Milchprodukte	Milch, Naturjoghurt, Sahne Friskäse wie Ricotta, Mascarpone, Mozzarella Parmesan	Cremes und Puddings, fertige Milchshakes, Fertiggerichte mit Milch oder Käse, Schmelzkäse	Joghurt mit Malz, glutenhaltigem Getreide oder Keksen
Fleisch, Fisch und Ei	Alle Fleisch- und Fischarten, Ei	Wurstwaren, Fertiggerichte und Fertigsoßen mit Fleisch oder Fisch	Fisch oder Fleisch paniert, bemehlt oder mit glutenhaltigen Soßen, Bratheringe, Bratrollmöpfe
Fette, Gewürze, Soßen und Backzutaten	Pflanzenöle, Butter, Margarine, Schmalz, Essig, reine Gewürze, Salz, Pfeffer	Fertigsoßen, Sojasoßen, Gewürzzubereitungen, Brühwürfel, Backzutaten, z. B. Backpulver	Sauce Béchamel
Süßigkeiten und Süßungsmittel	Honig, Zucker	Schokolade, Bonbons, Kakao, Eis, Kaugummi	Schokolade mit glutenhaltigen Cerealien
Getränke	Erfrischungsgetränke wie Cola und Limonaden, Bohnenkaffee, Tee, reine Fruchtsäfte und Nektar, Sekt, Prosecco, Wein, klare Schnäpse	Fertigmischungen für Frappé, Kakao, Säfte mit Zusatzstoffen	Bier, gersten- oder malzhaltiger Kaffeeersatz, haferhaltige Getränke

10 glutenfreie Regeln für die Klasse:

Offene Gespräche zwischen Eltern, Erziehern, Klassenlehrern, Betreuern, Begleitpersonen, Kantinen- und Küchenleitern sind die beste Basis dafür, dass der glutenfreie Kindergarten- und Schulalltag gelingen kann. Damit während der gemeinsamen Zeit nichts schiefgeht, sollten Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit folgende wichtige **HYGIENEREGELN** anwenden. Schön, wenn der Rest der Klasse dabei hilft!

- 1. Keine Experimente bitte:** Glutenfreie Ernährung erlaubt leider keine Ausnahmen.
- 2. Keine Krümel des Nachbarn auf glutenfreien Speisen:** Glutenfreies Essen darf nie in Kontakt mit Gluten kommen, auch nicht durch die Krümel oder bemehlten Hände des Banknachbarn.
- 3. Sauberkeit, Hygiene und Achtsamkeit:** Keine Panik! Wenn glutenfreie und glutenhaltige Produkte nicht miteinander in Kontakt kommen, sich jeder vor dem Kontakt mit glutenfreien Produkten sorgfältig die Hände wäscht und die Ablageflächen, Küchenutensilien etc. sorgfältig gereinigt werden, bevor mit der Zubereitung von glutenfreien Speisen begonnen wird, kann Kontamination erfolgreich vermieden werden.
- 4. Snackbox für Notfälle:** Für den Fall, dass das Kind einmal seine Pause vergisst oder es einen unvorhergesehenen Anlass gibt, bei dem Kinder Süßes essen z.B. eine Geburtstagsfeier, kann eine kleine glutenfreie Snackbox eingerichtet werden, aus der sich das Kind bedient.
- 5. Normalität hilft:** Das Kind mit Gluten-Unverträglichkeit möchte sich nicht anders fühlen und möchte nicht behandelt werden, als wäre es krank. Wenn es in besonderen Situationen mit Verpflegung in der Schule eine glutenfreie Alternative für das Kind gibt, braucht es sich nicht ausgeschlossen fühlen.
- 6. Frühzeitige Absprache:** Bitte kündigen Sie besondere Anlässe vorzeitig bei den Eltern an (z.B. Feiern, Aktionstage mit Essen etc.), damit diese glutenfreie Lebensmittel, Kuchen oder Naschereien für das Kind zur Verfügung stellen können.
- 7. Verständnis bei den Mitschülern:** Wenn das Kind einverstanden ist, dann sollten die Mitschüler in einfacher, verständlicher Weise erfahren, worum es bei Gluten-Unverträglichkeit geht. Experimente anderer Kinder um „zu gucken was passiert“, sind tabu, da durch die kleinste Aufnahme von Gluten Schäden an der Gesundheit des Kindes angerichtet werden. Verantwortungsvoller Umgang ist hingegen ein guter Weg!
- 8. Teilen nur in eine Richtung:** Kinder lieben es, ihre Pause zu teilen oder zu tauschen. Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit dürfen jedoch nicht bei anderen probieren!
- 9. Was ist glutenhaltig und was ist glutenfrei?** Produkte, die mit der durchgestrichenen Ähre als Zeichen für „glutenfrei“ versehen sind, gelten als sicher glutenfrei. Viele weitere Lebensmittel sind von Natur aus glutenfrei. Auf der Rückseite dieses Blattes gibt es eine Liste für den Schnell-Check. Auf dem Internetportal von www.schaer.com finden Sie zahlreiche Hintergrundinformationen und weiterführende Unterlagen.
- 10. Bei Unsicherheiten oder im Notfall bitte melden bei:**

Name und Tel:

DANKE!

