

Leben mit Zöliakie Wenn Weizen tabu ist

Zöliakie-Patienten müssen ihre Ernährung konsequent umstellen und sich ihr Leben lang glutenfrei (ohne Weizeneiweiß) ernähren. Viele Betroffene empfinden das als eine verminderte Lebensqualität, denn der Verzicht auf Gluten erfordert eine erhebliche Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, die nicht immer einfach zu bewerkstelligen ist.



Foto: BVHK

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der das Essen von glutenhaltigen Lebensmitteln entzündliche Reaktionen auslöst, die zu deutlichen Veränderungen der Nährstoffaufnahme am Darm führen.

Dadurch kann es zu Beschwerden einerseits im Magen-Darm-Trakt kommen, andererseits können auch andere Organe wie z.B. Leber, Haut oder Knochen von der Zöliakie betroffen sein. Die derzeit einzig mögliche Behandlung besteht in einem strikten Meiden von Gluten. Gluten ist in Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und weiteren verwandten Getreiden enthalten. Allerdings kommt Gluten in zahlreichen verarbeiteten Lebensmitteln vor, da es aus lebensmitteltechnologischer Sicht viele günstige Eigenschaften enthält. Daher ist das Sortiment an glutenhaltigen Lebensmitteln gewaltig.

Vorsicht vor Diätfehlern

Zunächst scheint es im Alltag sehr leicht und wenig belastend zu sein, einfach ein anderes Brot zu kaufen und eine andere Sorte Nudeln zu kochen. Wenn man sich aber nun überlegt, wie oft man am Tag isst und wie häufig dies dann auch Brot, Brötchen, Nudeln, Kekse, Pizza und so weiter sind, merkt man rasch, dass es schon bei diesen einfachen Lebensmitteln schwieriger wird, diese zu ersetzen.

Wenn die Diagnose gestellt wird, überwiegt bei den Eltern zunächst oft die Erleichterung, dass die Ursache für die Symptome bei ihrem Kind gefunden wurde und sie dagegen nun endlich etwas tun können. Dass keine Medikamente mit möglichen Nebenwirkungen notwendig sind, finden viele auch positiv. Häufig geht es den Kindern auch rasch deutlich besser, dennoch merkt man meist ähnlich schnell, wo die Herausforderungen dieser Krankheit liegen. Denn regelmäßige Diätfehler führen dazu, dass die Beschwerden nicht zurückgehen und die Dünndarmschleimhaut sich nicht entsprechend erholt. Eine strikt glutenfreie Ernährung ist also unerlässlich für die Kinder.

Eltern müssen Kita und Umfeld informieren

Dies bedeutet, dass bei Klein- und Kindergartenkindern die Kita oder der Kindergarten informiert werden muss und ebenfalls bereit ist, darauf zu achten, dass beim gemeinsamen Essen keine Brotkrümel auf den Teller des betroffenen Kindes gelangen oder beim Mittagessen auch eine glutenfreie Mahlzeit gewährleistet werden kann. Manche Bastelartikel wie Knete können ebenfalls Gluten enthalten und sollten dann am besten für alle ausgetauscht werden.

Die noch sehr jungen Kinder müssen von heute auf morgen lernen, dass sie manche Dinge wie einen mitgebrachten Geburtstagskuchen der Freunde nicht einfach mitessen dürfen und bei vielen Lebensmitteln nachfragen müssen, ob diese glutenfrei sind. Selbst wenn viele Kinder auch in diesem jungen Alter dies schon rasch lernen können, müssen sie früh eine große Eigenverantwortung übernehmen. Da das Essen auch häufig von einem Caterer geliefert wird, gibt es immer wieder Schwierigkeiten mit Kontaminationen. Viele Eltern entscheiden sich, das Essen von zuhause mitzugeben, so dass es vor Ort erwärmt werden kann. Hier wäre es wünschenswert, etwas Ähnliches wie für die gesamte Gruppe zu kochen, um Ausgrenzung zu vermeiden.

Informationsmaterialien und Fortbildungen der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft DZG e.V. helfen, die Erzieher und Caterer zu informieren, so dass die Diät gut und sicher umgesetzt werden kann. In diesem Alter merken die Kinder bereits eine Einschränkung ihrer Freiheit, da sie einige Dinge plötzlich nicht mehr essen dürfen, zunächst fragen müssen und in vielen Fällen eine Alternative angeboten bekommen. Es ist wie später natürlich auch, immer besser, wenn auch andere Eltern darauf eingehen, dass ein Kind glutenfrei essen muss und ihre mitgebrachten Kuchen etc. entsprechend anpassen. Das wiederum setzt eine gute Kommunikation zwischen den Eltern des betroffenen Kindes, den Erziehern im Kindergarten und den anderen Eltern voraus. Sorge vor Kontaminationen steht dabei dem Wunsch entgegen, das betroffene Kind an allem teilnehmen zu lassen und es nicht auszugrenzen.

Zwischen diesen Gedanken sind die Eltern auch oft zuhause hin- und hergerissen: Viele stellen den gesamten Haushalt auf glutenfrei um, um als Familie immer das gleiche essen zu können. Andererseits

sollte man immer bedenken, dass das Erlernen, etwas Anderes essen zu müssen und sich an diesen neuen Aspekt in ihrem Leben zu gewöhnen, zuhause leichter fallen kann als außerhalb.

„Glutenfrei“ in der Schule

Schulkindern ist es oft peinlich, immer nach der Glutenfreiheit zu fragen. Je öfter sie alleine unterwegs sind, bei Freunden essen und schlafen, auf Ausflügen, Schulfreizeiten oder bei sportlichen Aktivitäten, umso mehr müssen sie sich selbst um ihre Ernährung kümmern und informiert sein, was sie essen dürfen. Damit kann ein Kind in diesem Alter auch überfordert sein oder sich schämen, dass es etwas Anderes essen muss. Das kann zu bewussten Diätfehlern führen, wenn sich das Kind nicht traut, ein Lebensmittel abzulehnen. Umso wichtiger ist es, Sondersituationen soweit wie möglich zu vermeiden und das Umfeld zu informieren und einzubeziehen. So kann z.B. bei der Weihnachtsbäckerei von allen oder zumindest an einem Tisch ein glutenfreier Teig verwendet werden. Eine vorausschauende Planung und Absprache mit Kind und Eltern kann Ausgrenzung vermeiden und damit die Akzeptanz der Diät deutlich verbessern. Das altersgerechte Besprechen der Situation in der Klasse kann allen zeigen, wie wichtig es für dieses eine Kind ist, auf das Essen genauer zu achten und dass es sich nicht nur wichtig machen möchte. Vielleicht erzählen dann auch andere Kinder, dass sie ähnliche Fälle kennen.

Akzeptanz der glutenfreien Diät oft schwierig

Mit zunehmendem Alter wird diese ständige Sonderstellung für die Jugendlichen das Hauptproblem. Vielen wird heutzutage unterstellt, sich nur wichtigmachen zu wollen, da anscheinend jeder eine Unverträglichkeit hat. Auch die Einschränkungen im Alltag, nicht wie Gleichaltrige Fast Food wie Döner oder Burger essen zu dürfen, oft ein etwas trocken schmeckendes Brot mitzubringen oder im schlimmsten Fall nichts essen zu können, stellen sie vor große Herausforderungen. Das kann gerade in diesem Alter zu einer Rebellion gegen die Diät und zu bewussten Fehlern führen. Viele Jugendliche haben deutlich weniger Symptome als junge Kinder, so dass sie daraus schließen, dass ein Fehler keine größeren Auswirkungen hat. Kontakt zu anderen Betroffenen und direkter Austausch der Erfahrungen ist in dieser Gruppe eine der wichtigsten Maßnahmen. Es hilft zu begreifen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine steht.

Von klein auf sind gutes Wissen zu Erkrankung und Ernährung sowie ein selbstbewusster Umgang mit Unverständnis für die Situation aus dem Umfeld wichtige Bausteine, auf Dauer die Diät einzuhalten und damit die Gesundheit zu erhalten. (www.zoeliakie-verstehen.de)

Dr. Stephanie Baas, DZG e.V.
E-Mail: stephanie.baas@dzg-online.de
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. ·
Kupferstr. 36 · 70565 Stuttgart
info@dzg-online.de
<http://www.dzg-online.de>