

Zöliakie in Kindergarten, Schule und Hort

Informationen für Leitung und Personal in Bildungs- und Betreuungs-Einrichtungen

Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die in jedem Alter auftreten kann und lebenslang besteht. Auslöser ist das Klebereiweiß Gluten, das in den Getreidesorten Weizen, Roggen und Gerste sowie deren Abstammungen und Kreuzungen z.B. Triticale, Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer etc. enthalten ist. Die einzig mögliche Therapie ist eine lebenslange, streng glutenfreie Ernährung, ein Medikament gibt es nicht.

Unter glutenfreier Ernährung ist das Kind gesund. Wenn das Kind glutenhaltige Lebensmittel verzehrt, können Magen-Darm-Probleme wie Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen auftreten, aber auch andere Symptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Eisenmangel. Längerfristig können Wachstums- und Entwicklungsstörungen sowie Zahnschmelzdefekte entstehen. Es ist also aus medizinischen Gründen unbedingt notwendig, die glutenfreie Diät gewissenhaft einzuhalten.

Die glutenfreie Ernährung

Alle Zutaten oder Lebensmittel aus den oben genannten glutenhaltigen Getreidesorten dürfen nicht gegessen werden: Mehl, Grieß, Brösel, Flocken, Kleie, Brot, Gebäck, Teigwaren, Knödel, Kuchen, Kekse, Waffeln, Snacks etc.

Glücklicherweise gibt es für fast jedes Lebensmittel glutenfreie Alternativen, die vor allem aus Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Teff, Amaranth, Quinoa und Soja hergestellt werden. Achten Sie bitte auf dieses internationale Glutenfrei-Symbol auf den Lebensmittelverpackungen:



Nur diese zertifizierten Produkte werden regelmäßig auf Glutenfreiheit überprüft, die internationale Registrierungsnummer unterhalb des Symbols bestätigt dies. Ein Basis-Sortiment an zertifizierten glutenfreien Produkten ist mittlerweile in den meisten Supermärkten erhältlich. Eine größere Auswahl findet man im Reformhaus, Drogerie- und Biofachhandel.

Folgende Produkte sind von Natur aus glutenfrei. Diese kann ein Kind mit Zöliakie immer verzehren. Bei diesen ist das Glutenfrei-Symbol nicht erforderlich und auch nicht erlaubt:

- Obst, Gemüse (frisch, tiefgekühlt, Konserven)
- Kartoffeln
- Reis, Mais (unverarbeitet)
- Fleisch, Fisch (frisch, tiefgekühlt)
- Eier
- Nüsse und Samen
- Milch und Milchprodukte wie Frischmilch, Haltbarmilch, Joghurt, Obers, Käse
- Getränke wie reine Fruchtsäfte, Limonaden, Mineralwasser, Tee
- Honig, Marmelade, Zucker
- Butter, Schmalz, Pflanzenöl

Wurst- und Fleischwaren wie Schinken, Speck, Aufschnittwurst, Leberkäse, Knacker und Frankfurter von österreichischen Herstellern sind glutenfrei und somit auch für Kinder mit Zöliakie geeignet. Bei Wurst- und Fleischwaren von Herstellern aus dem Ausland lesen Sie bitte die Zutatenliste: glutenhaltige Zutaten müssen in allen EU-Ländern auf den Lebensmittelverpackungen deklariert werden.

Sollte das Kind mit Zöliakie einmal versehentlich etwas Glutenhaltiges essen: Bitte keine Panik! Es gibt in der Regel keine akute Reaktion, Zöliakie ist keine Allergie und kann daher auch zu keinem anaphylaktischen Schock führen.

Jause

Üblicherweise bringen die Kinder ihre eigene Jause mit. Bitte achten Sie darauf, dass das Kind mit Zöliakie nicht die Jause mit einem anderen Kind tauscht und nichts Glutenhaltiges verzehrt, d.h. kein Brot, Gebäck, Müsli, Haferflocken, Kuchen, Kekse, etc. aus glutenhaltigem Getreide.

Wenn Sie selbst die Jause zubereiten, lassen Sie sich von den Eltern haltbare, abgepackte Brotschnitten und/oder ein glutenfreies Müsli geben, das Sie bei Bedarf jederzeit verwenden können.

Geburtstagsfeiern und andere Anlässe

Wenn bei besonderen Anlässen wie Geburtstagsfeiern, Martinsfest, Weihnachtsfeier oder Fasching der Genuss von Torte, Keksen oder Krapfen am Programm steht, sorgen Sie bitte dafür, dass für das Zöliakie-Kind eine glutenfreie Alternative bereitsteht. Informieren Sie bitte die Eltern rechtzeitig über ein bevorstehendes Fest und sprechen Sie die glutenfreie Verpflegung mit ihnen ab.

Sollten Sie gemeinsam Kuchen backen: es gibt auch Rezepte ohne Mehl. Wenn Sie glutenfreies Mehl verwenden, dann bitte ausschließlich ein mit dem internationalen Glutenfrei-Symbol zertifiziertes Mehl.

Glutenfreie Kekse schmecken in der Regel allen Kindern. Es gibt mittlerweile eine große Auswahl.

Mittagessen

Anders als in anderen europäischen Ländern gibt es in Österreich derzeit keine gesetzliche Regelung für die Bereitstellung von glutenfreiem Essen für Kinder mit Zöliakie. Dennoch sind viele Köch*innen in der Gemeinschaftsverpflegung sehr bemüht, dass auch ein Kind mit Zöliakie ein glutenfreies warmes Essen erhält.

Kommt das Mittagessen von einer externen Firma, fragen Sie bitte nach der Verfügbarkeit von glutenfreien Speisen. Es gibt Anbieter, die spezielle glutenfreie Kinder-Menüs im Programm haben z.B. Gourmet Kids.

Sollte es weder für die eigene Küche noch für den externen Lieferanten möglich sein, glutenfreies Essen anzubieten, gibt es auch noch die Möglichkeit, Tiefkühl-Menüs von folgenden Anbietern zu bestellen und diese aufzuwärmen:

- Gourmet Menüservice: Bestellung und Zustellung über Österreichisches Rotes Kreuz, Samariterbund Wien, Mahlzeit Vertriebs GesmbH, Volkshilfe NÖ, Volkshilfe Steiermark.
- Gourmet Kids, www.gourmet-kids.at/fuer-kids-eltern
- Speisenzusteller des Wiener Roten Kreuzes, www.speisenzusteller.at
- Bofrost, www.bofrost.at

Wenn Kinder mit Zöliakie ihr eigenes Essen von zuhause mitbringen, sorgen Sie bitte dafür, dass dieses auch aufgewärmt werden kann.

Bitte unternehmen Sie alles Ihnen Mögliche, um für das Kind mit Zöliakie bzw. dessen Familie eine gute Lösung für die Verpflegung zu finden. Es soll nicht zu Ausgrenzung oder Benachteiligung aufgrund der besonderen Ernährungsbedürfnisse des Kindes kommen!

Ausflüge und Schullandwochen

Bei Ausflügen und Schullandwochen muss vor allem geklärt werden:

- Kann das Gasthaus / die Jugendherberge glutenfreies Essen anbieten?
- Kennt sich der Betrieb mit der Zubereitung von glutenfreien Speisen aus?

Es ist empfehlenswert, dem Gasthaus / der Jugendherberge das Gastronomie-Infoblatt von der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft Zöliakie vorab zu schicken.

Bei Schullandwochen verlangen Sie bitte zeitgerecht den Speiseplan für den gesamten Aufenthalt und klären Sie bitte, ob das Kind glutenfreies Brot, Gebäck, Cornflakes, Teigwaren, Mehl, Brösel etc. selbst mitbringen soll oder diese besorgt werden können.

Besprechen Sie bitte mit den Eltern rechtzeitig den Speiseplan und gegebenenfalls die Lebensmittel, die mitgegeben werden sollen. In jedem Fall empfiehlt es sich, dass das Kind eine „Notration“ an Brot und abgepackten Snacks mitnimmt. Wenn frisches Brot, Gebäck oder Kuchen mitgegeben wird, sorgen Sie bitte dafür, dass unmittelbar nach Ankunft diese Lebensmittel portionsweise tiefgefroren werden.

Ein Kind mit Zöliakie ist gesund und unterscheidet sich nicht von anderen Kindern – sofern die glutenfreie Diät eingehalten wird. Meistens lernen die Kinder ganz schnell und wissen, was sie essen dürfen und was nicht. Bitte unterstützen Sie das Kind mit Zöliakie:

- Besprechen Sie die glutenfreie Verpflegung (Jause, Mittagessen, besondere Anlässe) mit den Eltern und vereinbaren Sie die Organisation der einzelnen Mahlzeiten.
- Informieren Sie die Eltern über eventuelle Diätfehler.
- Achten Sie darauf, dass das Kind gemeinsam mit der Gruppe essen kann und nicht ausgegrenzt wird.

Bei Fragen steht Ihnen die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie gerne zur Verfügung: Auf der Website www.zoeliakie.or.at finden Sie detailliertere Infos. Sie können sich auch gerne per E-Mail an die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie wenden: glutenfrei@zoeliakie.or.at