

Zöliakie im Kindesalter

Glutenfrei in Kita und Schule? So klappt's!

Kinder mit Zöliakie brauchen das Verständnis ihrer Umgebung. Andere Kinder haben damit kein Problem - Erwachsene häufig schon. Nach wie vor sind öffentliche Einrichtungen wie Krippe, Kita, Schule und Hort nur selten auf die Anforderungen von Kindern mit Zöliakie eingerichtet. Eltern haben mitunter den Eindruck, dass die Einhaltung notwendiger Maßnahmen in diesen Einrichtungen nicht verlässlich funktioniert. Dann kommen Eltern schnell in die Notlage, dass aus ihrem Versuch, dem Kind eine sicher glutenfreie Umgebung zu schaffen, ein Kampf gegen Windmühlen wird.



Sobald betroffene Familien die eigenen vier Wände verlassen, beginnt das „Abenteuer“. Wie oft wird Kindern unterwegs etwas zum Naschen angeboten: im Laden, auf Festen, in der Schule - um nur einige wenige zu nennen.

Zöliakie bedeutet immer, selbst viel dazulernen und viel(e) aufklären: Verwandte, Freunde, Nachbarn. Darüber, weshalb das Kind nun eine eigene Butter hat und Kochlöffel, die nur glutenfreie Nudeln rühren dürfen, denn schon geringste Spuren von Gluten entzünden die Darmschleimhaut. Und andere Kinder, die wissen wollen, warum das betroffene Kind nicht von den Salzstangen essen darf und auch nicht vom Geburtstagskuchen.

Oftmals ist die größte Sorge der Eltern, dass die anderen Kinder das eigene Kind ausgrenzen würden, weil es nicht „das Brot mit den anderen teilen“ kann, sondern gezwungenermaßen zum „Eigenbrötler“ wird. In den meisten Fällen können die anderen Kinder in Kita und Schule gut mit der Erkrankung umgehen, nachdem ihre Fragen beantwortet wurden und sie wissen, was das Zöliakiekind essen darf und dass falsches Essen quälende Bauchschmerzen bereitet.

Die DZG hält Informationen bereit

Die DZG empfiehlt Eltern, lösungsorientierte Gespräche mit den Pädagogen vor Ort sowie dem Küchenpersonal zu führen. Die DZG stellt Eltern hierfür kostenfrei eine Infomappe „Kita und Schule“ mit den wichtigsten Fakten rund um Zöliakie und glutenfreie Ernährung zur Verfügung.

Bereits kleinere Kinder können für ihre Unverträglichkeit und den richtigen Umgang damit sensibilisiert werden. Betroffene Kinder sollten Schritt für Schritt die Lebensmittel kennenlernen, die Gluten enthalten und daher für sie nicht in Frage kommen. Die DZG verfügt über kindgerechte Aufklärungsmaterialien, die Eltern hierbei unterstützen können. Außerdem werden Seminare für Kindergarten- und Schulkinder angeboten, bei denen die Teilnehmer

spielerisch und altersgerecht Wichtiges über ihre Erkrankung und die glutenfreie Ernährung lernen.

Mit viel Eigeninitiative und ein wenig Einsicht in die Prozesse öffentlicher Einrichtungen können Eltern es schaffen, ihre Kinder „glutenfrei“ durch Krippe, Kita, Schule und Hort zu bringen. Es gibt hierfür eine Vielzahl an Möglichkeiten, die meist gut funktionieren.

- ➔ Für das gemeinsame Mittagessen in der Kita kochen Eltern für ihr Kind am Vorabend vor. Das Essen wird dann in der Mikrowelle in separat verpackten Behältern erwärmt.

Tipp 1

In der Kita kann man den Wochenspeiseplan erfragen und versuchen, das glutenfreie Essen diesem Plan anzupassen, damit das Kind möglichst immer „das gleiche Essen“ bekommt wie die anderen Kinder. Diese Vorgehensweise erleichtert es zudem, eine ausgewogene Ernährung für das Kind sicherzustellen und beim Kochen nicht nach festgefahrenen Schemata vorzugehen.

- ➔ Das betroffene Kind hat einen eigenen kleinen Vorrat an Süßigkeiten im Klassenzimmer, um nicht zusehen zu müssen, wie die anderen an Geburtstagen Brownies oder Schokotörtchen verschlingen.
- ➔ Kontamination mit Gluten in der Einrichtung kann man durch die Verwendung von eigenem Besteck, eigenem Geschirr, Brotdosen, Portionsteller etc. vermeiden.
- ➔ Es kommt vor, dass Kinder ihre Eltern sogar überreden, glutenfreie Süßigkeit zu kaufen: „Ich schenke allen Kindern etwas, da will ich niemanden auslassen!“
- ➔ Die Pädagogen sichern die Woche Schullandheim dank einer von den Eltern gefüllten Vorratstasche ab. (Infomappe „Schullandheim“ der DZG)
- ➔ Einige Eltern backen selbst glutenfreie Kuchen für den Kindergeburtstag.



Tipp 2

Alles in einer selbst bestimmten Signalfarbe – zum Beispiel "giftgrün" - um alle Beteiligten auch optisch aufmerksam zu machen und Kontaminationsrisiken auszuschließen.

Wenn nötig, sollte alles Geschirr und Besteck täglich mit nach Hause genommen und selbst gereinigt werden. Wenn es von Seiten der Einrichtung ermöglicht wird, kann in der Krippe, Kita- und Schulküche eine eigene Mikrowelle aufgestellt werden, in der ausschließlich das glutenfreie Essen erwärmt wird.



Der erfolgreiche und sichere Umgang mit Zöliakie - und sicher auch mit anderen Lebensmittelunverträglichkeiten - hängt ganz wesentlich von der Einstellung des pädagogischen Fachpersonals, der stetigen Information der Mitarbeiter durch die Eltern und vor allem - und das ist nicht zu unterschätzen - von der oft vorhandenen Eigenverantwortung der Kinder selbst ab.

Wenn die Einrichtungen selbst keine langwierigen Prozesse zur Lösungsfindung anschieben müssen und der Veränderungsaufwand gering gehalten werden kann, halten sich alle Beteiligten erfahrungsgemäß gern an die Regeln.

Klären Sie rechtzeitig und oft auf

Eltern sollten ihre Kinder schon frühzeitig an allen zöliakiebedingten Maßnahmen beteiligen. Betroffene Kinder müssen die Lebensmittel kennen, die Gluten enthalten und sie müssen wissen, was sie essen dürfen und was nicht – gerade in der Öffentlichkeit. Sobald die Kinder lesen können, sollten sie selbstständig und sorgfältig die Zutatenlisten lesen und verstehen lernen, ob sie das Lebensmittel essen können oder nicht. Wenn Kinder dann im Umgang sicher sind mit ihrer Zöliakie und etwas Neues im Supermarkt entdecken, lesen sie erfahrungsgemäß die Zutatenliste ganz ohne Aufforderung.

In vielen Fällen stoßen betroffene Familien auf Verständnis, Wohlwollen und Engagement bei ihren Mitmenschen. Trotzdem kommen die Kinder im Alltag oft genug in Situationen, in denen sie verzichten müssen, während andere genießen können.

Die meisten kommunalen Einrichtungen zeigen viel Verständnis für die Situation von Eltern von Kindern mit Zöliakie, auch wenn die glutenfreie Verpflegung für alle Beteiligten anfangs einige Anstrengungen mit sich bringt.

Ein wesentlicher Punkt ist das Thema Aufklärung und ein normalisierter Umgang im Alltag mit Zöliakie und anderen Unverträglichkeiten, die ja weiter zunehmen. Allerdings ist Aufklärung durch die Eltern nur eine Seite der Medaille. In die Zukunft gedacht, ist es sicher sinnvoll, Weiterbildungsangebote für Erzieher zum Thema „Allergien - Unverträglichkeiten - Umgang im Kita-Alltag“ zu konzipieren, um den Erziehern die Unsicherheit, die manchmal auch zur Blockade führt, zu nehmen. Info-Blätter allein reichen nicht, um den Erziehern die Unsicherheiten im Alltag zu nehmen. Die DZG bietet im Rahmen der WZT Aktionswoche am 16. Mai 2019 in Stuttgart einen Info-Abend „Glutenfrei in Kita & Schule“ an.

- Anett Ebock, Dipl.troph. (uni)