



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Zusammenfassend

Zöliakiebetreffene wissen zumeist am besten mit ihrer glutenfreien Ernährung umzugehen. Unser Anliegen ist, dass auch Sie als Betreuer von Zöliakiebetreffenen sich mit den Grundlagen der glutenfreien Ernährung vertraut machen und so den betroffenen Patienten unterstützen und beraten können, um Diätfehler auszuschließen. Dank der im Handel verfügbaren Vielzahl von besonders gekennzeichneten glutenfreien Produkten, wird die Grundversorgung mit glutenfreien Nahrungsmitteln immer einfacher.

Informationsmaterial

Die Geschäftsstelle sendet Ihnen gerne Informationsmaterial sowie eine Literaturliste zum Thema Zöliakie zu. Bestellen können Sie:

- Allgemeine Informationen über Zöliakie
- Die aktuelle „Rezeptsammlung“
- Wendebuch der aktuellen Datenbank „Einkaufen mit Zöliakie“
- Informationen zu unseren Fortbildungsangeboten
- Unsere Beitrittsunterlagen, um durch Ihre Mitgliedschaft unsere Arbeit zu unterstützen



Zöliakie

Patienten besser betreuen



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de



Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und in handelsüblichem **Hafer** vor, ist aber auch in alten Weizensorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Darm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakie betroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Autoimmunreaktion der Darmschleimhaut**. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Welche Symptome treten auf?

Die häufigsten sind:	→ Mangelnde Konzentration
→ Durchfall	→ Appetitlosigkeit
→ Erbrechen	→ Mangelerscheinungen
→ Wachstumsstörungen	→ Missmut/Weinerlichkeit

Die glutenfreie Diät - wie gelingt sie?

Verwenden Sie glutenfreie Lebensmittel wie Brot/Brötchen, Nudeln, Kuchen/Gebäck, die z.B. aus Mais, Reis, Hirse, Buchweizen und Soja hergestellt werden. Zur besseren Orientierung pflegt die DZG die Datenbank **„Einkaufen mit Zöliakie“**. Es gibt eine große Anzahl von Herstellern glutenfreier Produkte und ein Angebot für jeden Geschmack. Viele Angebote der Hersteller können Sie bei DZG-Veranstaltungen persönlich kennenlernen und verkosten.

Gibt es Komplikationen?

Solange die glutenfreie Ernährung konsequent eingehalten wird, ist der Betroffene beschwerdefrei. Da auch minimale Mengen von Gluten den Dünndarm schädigen können, kann dies erneut zu Mangelerscheinungen und Krankheitsanzeichen führen. Bei solchen – meist unbewussten – Diätfehlern kann es zu komplizierteren Verlaufsformen und langfristig zu erheblichen Spätfolgen (wie z.B. Osteoporose und Nervenschäden) kommen.

Was tun bei Diätfehlern?

Keine Panik, akute allergische Überreaktionen sind nicht zu befürchten. Bei sehr empfindlichen Menschen kann es nach einiger Zeit zu Durchfällen oder Erbrechen kommen. Bitte lassen Sie den Betroffenen umgehend zur Toilette gehen, wenn er darum bittet.

Wie können Sie helfen?

Wichtig ist ein enger Kontakt zu dem Betroffenen oder seinen Angehörige

- Informieren Sie sich beim Betroffenen und bei seinen Angehörigen über die Diät.
- Besorgen Sie sich das aktuelle Wendebuch **„Einkaufen mit Zöliakie“** (vom Betroffenen oder von der DZG) für die Küche und evtl. für die Station.
- Informieren Sie alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die mit dem Betroffenen und mit der Speisenzubereitung und -austeilung zu tun haben, über die Diät. Nutzen Sie dabei auch die Erfahrung des Betroffenen und seiner Angehörigen im Umgang mit der glutenfreien Ernährung.
- Beachten Sie die besonderen Hygienevorschriften, die bei der Zubereitung des glutenfreien Essens zu beachten sind. Auf unserer Website finden Sie entsprechende Tipps.
- Beachten Sie bei der Aufstellung des wöchentlichen Speiseplanes die Notwendigkeit der glutenfreien Ernährung. Viele Gerichte lassen sich problemlos glutenfrei zubereiten und so können Sie Mehrarbeit in der Küche vermeiden.
- Hängen Sie in der Küche und im Stationszimmer eine entsprechende Information über die glutenfreie Ernährung und den richtigen Umgang damit aus. Entsprechendes Informationsmaterial können Sie kostenlos im Internet unter **www.dzg-online.de** oder direkt von der Geschäftsstelle der DZG erhalten.
- Falls möglich, kennzeichnen Sie das Geschirr, Besteck und den Essplatz des Betroffenen, um versehentliche Diätfehler z. B. durch eine falsche Essensausgabe zu vermeiden.
- Holen Sie sich Rat bei einer DZG-Kontaktperson in Ihrer Nähe. Den Kontakt erhalten Sie von der DZG-Geschäftsstelle.