



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



Paul und der Glutenkobold

Paul erklärt Zöliakie

Paul und der Glutenkobold

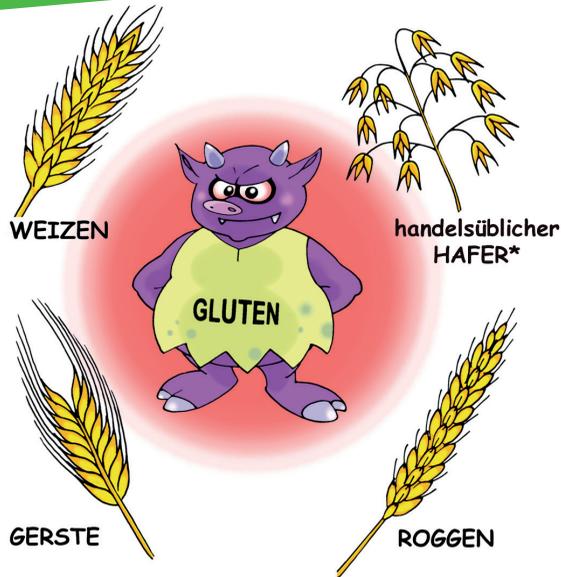


Hallo, mein Name ist Paul. Ich gehe in den Kindergarten. Ich kann laufen, springen und Skateboard fahren. Aber ich darf keine Lebensmittel essen, die Gluten enthalten. **Ich habe Zöliakie.**

Illustration: Peter Linke

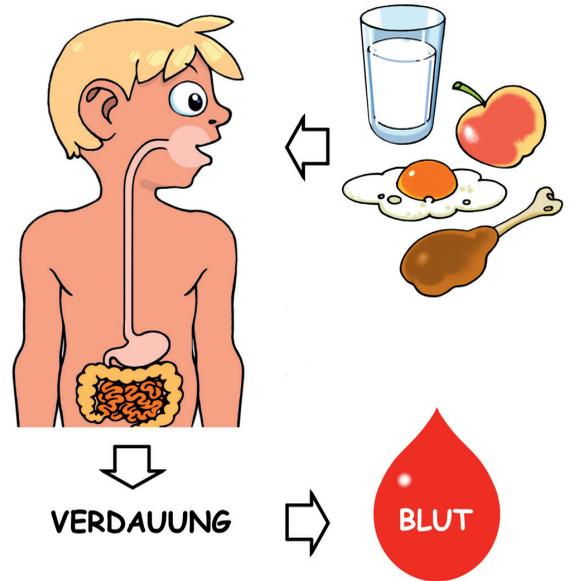
© Deutsche Zöliakie-Gesellschaft, Kupferstraße 36 · 70565 Stuttgart

Der Glutenskobold



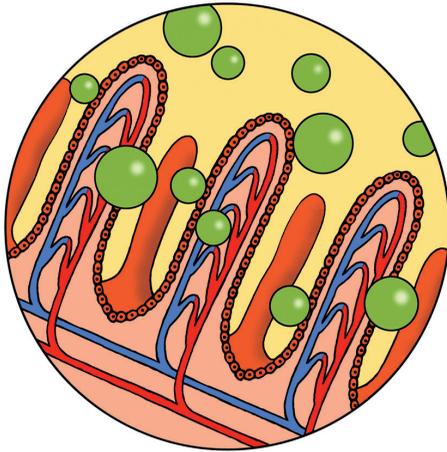
Und das ist der Glutenskobold. Er versteckt sich in Brot, Nudeln, Pizza, Kuchen und auch in Süßigkeiten und Getränken.

* Hafer aus herkömmlichem Anbau weist eine starke Verunreinigung mit Weizen, Roggen oder Gerste auf.

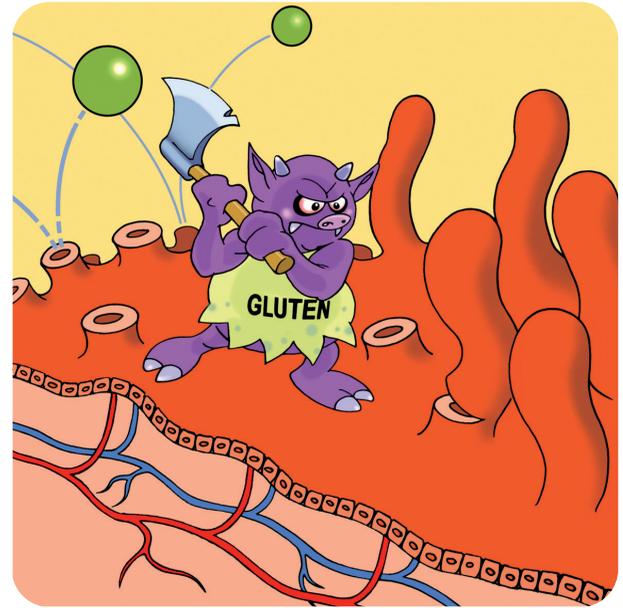


Alle Lebensmittel, die ich esse, wandern vom Mund durch die Speiseröhre in den Magen und dann weiter in den Dünndarm. Dort wird das Essen in viele kleine Bausteine zerlegt.

Was passiert bei Zöliakie?



Im Dünndarm befinden sich Zotten. Die sehen aus wie kleine Finger. Diese Zotten sind wichtig, weil sie die Nahrungsbausteine aufnehmen und ins Blut weiterleiten. Das Blut verteilt die Bausteine dann im ganzen Körper.

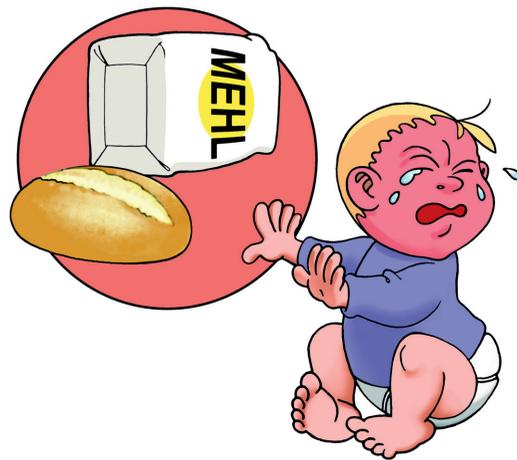


Wenn Kinder wie ich glutenhaltige Speisen wie beispielsweise Nudeln oder Pizza essen, wandert der Glutenkobold mit dem Essen in den Dünndarm. Dort zerstört der Kobold die Zotten. Alle Bausteine, die ich zum Wachsen und Gesundsein brauche, können dann nicht mehr von meinem Körper aufgenommen werden.

Was ist Zöliakie?

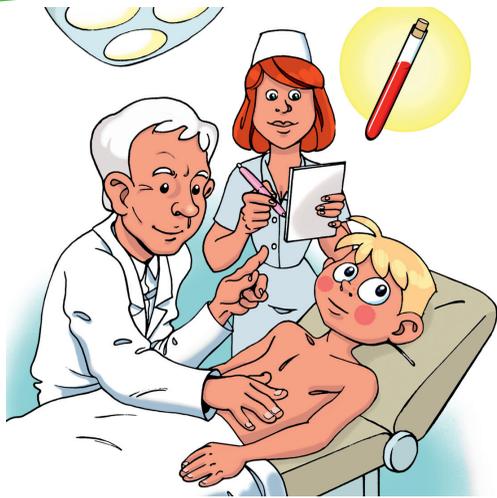


Solange ich ein Baby war, ging es mir gut. Denn da habe ich Milch getrunken. Auch Reisbrei mit Apfelmus hatte mir geschmeckt. In diesen Speisen war kein Gluten enthalten.

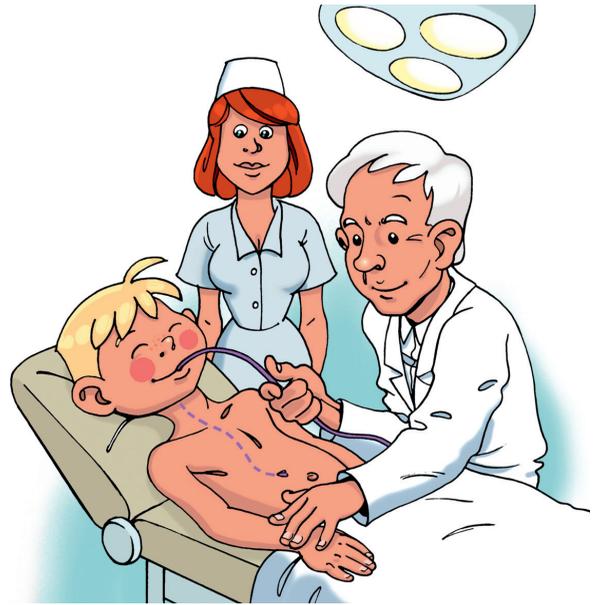


Aber als ich größer wurde und anfang Brot und Nudeln zu essen, ging es mir immer schlechter. Mit diesen Speisen wanderte nämlich der Glutenskobold in meinen Bauch. Deshalb wurde ich krank: Ich bekam Bauchweh und Durchfall, musste spucken und wollte nichts mehr essen. Und vor lauter schlechter Laune hatte ich keine Lust mehr zu spielen.

Diagnose Zöliakie

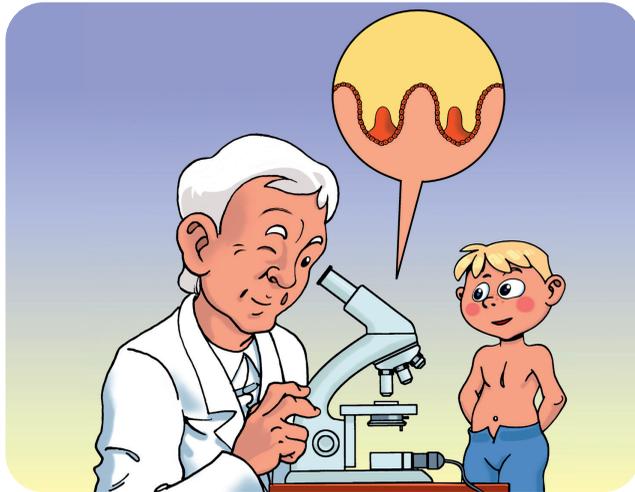


Meine Eltern gingen deshalb mit mir zum Kinderarzt, der mich gründlich untersuchte. Er nahm mir auch ein bisschen Blut ab. Das piekst, war aber nicht schlimm. Der Kinderarzt hatte den Verdacht, dass ich **Zöliakie** habe. Um ganz sicherzugehen, schickte er mich zu zu einem Spezialisten. Dort wurde eine weitere Blutuntersuchung durchgeführt.



Da die Untersuchung von meinem Blut nicht ganz eindeutig war, schickte mich der Arzt in eine Kinderklinik, damit dort etwas Gewebe aus meinem Dünndarm untersucht wird. Für die Untersuchung benutzt der Arzt einen dünnen Schlauch, an dem sich eine kleine Metallkapsel befindet. Mit dieser entnimmt der Kinderarzt kleine Stücke Gewebe vom Dünndarm.

Ich habe Zöliakie



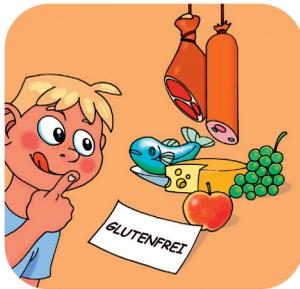
Mit einem Mikroskop kann der Kinderarzt die Zotten des Dünndarms betrachten. Der Kinderarzt hatte erkannt, dass der Glutenkobold Spuren in meinem Dünndarm hinterlassen hatte. Denn bei mir waren die Zotten ganz klein und kaum noch vorhanden.

Jetzt war klar: **Ich habe Zöliakie.**



Damit der Glutenkobold nicht noch mehr Zotten in meinem Dünndarm zerstört, durfte ich ab dem Tag der Diagnose kein Gluten mehr zu mir nehmen. Im Laden ist nicht immer gleich klar, in welchen Lebensmitteln sich der Glutenkobold versteckt. Deshalb haben meine Eltern verschiedene Vorträge bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. besucht, damit wir wissen, was ich alles essen kann und darf. Ich habe gelernt, dass es viele Lebensmittel gibt, die auch kein Gluten enthalten. Sie schmecken gut und enthalten alles, was ich zum Gesundbleiben brauche.

Mit Zöliakie gut leben



Ich achte von nun an genau darauf, was ich esse. Ich habe meinen Freunden im Kindergarten, meinen Großeltern und meinen Nachbarn erzählt, was ich essen darf und was nicht. Alle helfen mir dabei, nur noch glutenfreie Speisen zu essen. Und wenn ich mal Süßigkeiten bekomme, die ich nicht essen darf, tausche ich sie bei meiner Mutter gegen etwas Glutenfreies ein.



Seitdem ich nur noch glutenfrei esse, kann der Glutenkobold nicht mehr in meinen Dünndarm gelangen. Nun habe ich kein Bauchweh mehr und bin fit und munter.

Der Glutenkobold ist vertrieben. Hurra!

Tipps für den Kindergarten

- Deine Eltern sollen die Erzieher*innen im Kindergarten genau über die Krankheit Zöliakie informieren. Es ist sicher hilfreich, wenn auch im Kindergarten das aktuelle Wendebuch „Einkaufen mit Zöliakie – Aufstellung glutenfreier Produkte“ der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft ausliegt.
- Für den Besuch im Kindergarten gibt es von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e.V. die Infomappe „Glutenfreie Verpflegung in Kita & Schule“ mit hilfreichen Informationen.
- In den Essenspausen gibt es manchmal Speisen, die du nicht genau kennst. Frage dann zuerst die Erzieher*innen, ob du die Lebensmittel essen darfst.
- Wenn ihr gemeinsam kocht, achte darauf, dass du nur Lebensmittel verwendest, die du essen darfst. Schaue, dass deine Teller, Schalen und dein Besteck immer sauber sind.
- Damit du bei Festen auch mitfeiern kannst, ist es wichtig, dass im Kindergarten immer ein kleiner Vorrat an glutenfreien Keksen, Süßigkeiten oder Brot vorhanden ist.

Ein leckeres Rezept

Gemüsewaffeln

(ca. 5 Stück)

Dafür benötigt ihr folgende Zutaten:

100 g	Karotte
200 g	Zucchini
100 g	Champignons
100 g	Paprika
1 EL	Rapsöl
200 g	Mehlmischung, dunkel
2 TL	Backpulver
3	Eier (Klasse M)
150 ml	Milch, 3,5 % Fett

1. Karotten, Zucchini und Champignons grob raspeln, Paprika in dünne Streifen schneiden.
2. Gemüse in Rapsöl andünsten: Karotten, Champignons, Paprika und zuletzt Zucchini zugeben. Alles für ca. 3 Minuten dünsten.
3. Währenddessen Mehl in einer Schüssel mit Backpulver mischen. Die verquirlten Eier sowie die Milch zugeben. Gemüse etwas abkühlen lassen und zum Teig geben. Im vorgeheizten und leicht gefetteten Waffeleisen die Waffeln ausbacken.



Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.

Kupferstraße 36
70565 Stuttgart

Telefon: 0711 / 45 99 81-0

Fax: 0711 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de

info@dzg-online.de