



Unser Angebot für Seniorinnen und Senioren

- **Datenbank Glutenfrei außer Haus** – Empfehlungen von Pflegeeinrichtungen, hauptsächlich von Mitgliedern. Eventuell kann hierrüber eine geeignete Einrichtung gefunden werden.
- **Online-Seminare** (z.B. Nährstoffversorgung im Alter) können auf unserer Website über den Shop gebucht werden.
- **Kontaktaufnahme mit dem Seniorenausschuss**
- **Kontaktpersonen und Gesprächsgruppen**
- **Medizinische Sprechstunde & Ernährungssprechstunde**
- **Telefonischer Kontakt zur DZG**
Tel: (+49) 711 459981-0

HALLÖ!

Mitglied werden

Als Mitglied bieten wir Ihnen ein umfangreiches Service- und Informationsangebot. Dieses enthält unter anderem:

- Ausführliches Informationsmaterial zur Zöliakie und glutenfreier Ernährung
- Zugang zu den digitalen Datenbanken „Einkaufen mit Zöliakie“ & „Glutenfrei außer Haus“, DZG App
- Vierteljährliche Ausgabe der Mitgliederzeitschrift „DZG Aktuell“
- Umfangreiche Rezeptsammlung
- „Bitte an die Küche“ auf deutsch und in vielen anderen Sprachen
- Zöliakie-Pass
- DZG-Medizin, Magazin mit medizinischen Fachinformationen
- Telefonische Sprechstunden zu den Themen Ernährung, Medizin und Psychologie
- Freizeitangebote
- Regionale Gesprächsgruppen

Werden Sie jetzt **Mitglied** und profitieren Sie von unseren vielfältigen Unterstützungsangeboten. Scannen Sie dazu den QR-Code oder besuchen Sie unsere Webseite <https://www.dzg-online.de/mitgliedschaft>



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



Zöliakie im Alter



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



5 Schritte zur geeigneten Pflegeeinrichtung für Seniorinnen und Senioren:

1 Suche: Nutzen Sie unsere Datenbank „Glutenfrei außer Haus“. Dort finden Sie Seniorinnen/Senioren- und Pflegeeinrichtungen, die von unseren Mitgliedern empfohlen wurden. Sie können auch telefonisch Kontakt mit uns aufnehmen.

2 Kontaktaufnahme: Fragen Sie in der Einrichtung nach, ob und wie die glutenfreie Verpflegung angeboten werden kann. Bitten Sie um ein Gespräch mit der Ernährungsfachkraft oder der Küchenleitung/dem Caterer. Halten Sie folgende Dokumente bereit: Ärztliches Attest, Kontaktdaten ihrer Ärztin/ihres Arztes sowie ihren Zöliakie-Pass.

Hilfreiche Fragen für die Abklärung glutenfreier Speisen

- Gibt es einen Kostformkatalog?
- Ist glutenfreie Kost im Kostformkatalog angelegt und somit gewährleistet?
- Wenn nicht, kann die Einrichtung Ihnen eine Alternative anbieten?
- Wer bereitet das Essen zu? Wird die Einrichtung von einem Caterer beliefert?
- Wie werden die Speisen verteilt? Auf Tablett? Im Speisesaal? Oder als Buffet?
- Wer gibt das Essen aus? Wer kontrolliert die Ausgabe?

Weisen Sie auf die Gefahr von Verunreinigungen hin (Mehlstaub und Brotkrümel)

Werden die glutenfreien Gerichte räumlich getrennt von glutenhaltigen zubereitet? Fragen Sie nach separaten Arbeitsflächen, Schneidebrettern, Messern, Töpfe, Pfannen, Rührlöffel, Schneebeesen etc., Stabmixer (nicht aus dem Löffeltopf heraus verwenden, vorher gut abspülen!), Aufschnittmaschine, Küchenmaschine und Reinigungs-/ Handtüchern.

Sensibilisieren und informieren Sie und verweisen an die DZG:

Nutzen Sie unser Infomaterial zur Weitergabe an die Pflegeeinrichtung. Weisen Sie die Pflegeeinrichtung auf unsere Schulungen sowie unsere Ernährungssprechstunde und Servicetelefon hin. Die Pflegeeinrichtung sollte sich mit der Zubereitung glutenfreier Speisen sicher fühlen.



Kritische Nährstoffe im Alter:

Im Alter verringert sich der Gesamtenergiebedarf, die benötigte Menge an Vitaminen & Mineralstoffen bleibt jedoch gleich.

Auf folgende Nährstoffe sollte besonders geachtet werden:

- **Proteine:** Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Käse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide- und Pseudogetreide.
- **Calcium:** Hartkäse, Käse, Milch und Milchprodukte, bestimmte Mineralwassersorten, grünes Gemüse, Samen und Nüsse.
- **Eisen:** Amaranth, Quinoa, Hirse und glutenfreier Hafer, Schwarzwurzel, Spinat, und Erbsen sowie Hülsenfrüchte und Tofu, täglich Nüsse z.B. Mandeln oder Haselnüsse.
- **Magnesium:** Vollkorn, Milch und Milchprodukte, Leber, Geflügel, Fisch, Kartoffeln, Gemüse, Sojabohnen, Beerenobst, Orangen und Bananen.
- **Vitamin D:** überwiegend durch Sonnenlicht im Körper produziert. Vitamin D-haltige Lebensmittel sind Fettfische (Hering, Makrele, Lachs), Pilze, Eigelb, angereicherte Margarine und Butter. **Ernährung reicht alleine nicht zur Bedarfsdeckung! Bitte lassen Sie von ihrer Ärztin/ihrem Arzt vor einer Supplementation ihren Vitamin-D-Status bestimmen.**
- **Vitamin B12:** Kommt nur in tierischen Produkten vor, täglich 2 Portionen Milch und Milchprodukte, bis zu 300 g Fleisch die Woche, 1 Ei pro Woche, 1-2 x pro Woche Fisch **Falls Sie kein Fleisch und keine tierischen Produkte verzehren, sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/ihrem Arzt über eine mögliche Einnahme eines B12-Präparats.**



Arzneimittleinnahme bei Zöliakie

In einigen wenigen Medikamenten wird Weizenstärke z. B. als Tablettengrundlage eingesetzt. Arzneimittel, die ohne Weizenstärke als Hilfsstoff hergestellt werden, sind ohne Bedenken als glutenfrei anzusehen.

Was ist bei der Einnahme von Arzneimitteln zu beachten?



Nehmen Sie mehr als 3 Tabletten/ Präparate täglich?

Ja

Nein

Prüfen Sie die Angaben über die Inhaltsstoffe im Beipackzettel:

Ist Weizenstärke, Hafer oder Gerstenmalzextrakt bei den "sonstigen Bestandteilen" enthalten?

Enthalten mehr als 3 Tabletten/ Präparate glutenhaltige Inhaltsstoffe?

Nein

Ja

Die mögliche enthaltene Menge an Gluten ist so gering, dass sie im Alltag vernachlässigt werden kann - für Menschen mit Zöliakie unbedenklich.

Besprechen Sie mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt, glutenfreie Alternativen!



Nähere Informationen erhalten Sie in unserem Seminar:

Nährstoffversorgung im Alter: <https://dzg-online.myshopify.com>