

therapeutische Ernährungsberatung, gute Rezeptbücher und ausreichend Informationsmaterial den Weg pflastern, gelingt der Übergang in diese neue Lebensphase umso leichter. Eine glutenfreie Lebensmittelauswahl ist am besten und sichersten mithilfe der aktuellen Aufstellung glutenfreier Lebensmittel durchzuführen. Die Positivliste wird jedes Jahr von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) e. V. herausgegeben und listet über 80.000 glutenfreie Artikel auf. Umfangreiche Begleitmaterialien für alle möglichen Alltagssituationen bieten einen Rundum-Service, der der ganzen Familie Sicherheit im Umgang mit der Erkrankung gibt.

Ernährungserziehung: Der große Vorteil von Regeln

Im Kindesalter werden die Weichen für ein

gesundes Wachstum und für einen gesunden Lebensstil geprägt. Als Eltern sind Sie aufgerufen, Ihren Kindern nicht nur beim Erkennen ihrer Bedürfnisse zu helfen, sondern Sie unterstützen Ihre Kinder auch, eine eigene Struktur zu entwickeln. Aber als Eltern wollen Sie auch gewisse Formen und Regeln durchsetzen: In den meisten Familien werden ein fester Mahlzeitenrhythmus favorisiert und traditionelle Tischkonventionen gelebt oder es wird viel Wert auf bestimmte Verhaltensweisen im Rahmen des Essens gelegt. Diese normale Ernährungserziehung gestaltet sich bei zöliakiebetreffenen Kindern nicht anders als bei gesunden Kindern: Es gibt Vieles, was nicht gesund ist und zusätzlich neben dem vollständigen Verbot für Gluten häufig zu (hitzen) Debatten mit Ihrem Kind führen kann: Dazu gehören u. a. Schokolade, Bonbons,

gesüßte Erfrischungsgetränke,
Knabbereien, Pommes frites und
Hamburger.

Im Konsumscharaffenland Deutschland sind solche Genussmittel direkt vor Kassen oder als Mitbringsel von Freunden und Verwandten immer wieder ein leidiges Thema. Verbote laden zum Übertreten ein, aber bei einer Zöliakie müssen Glutendiätfehler in jedem Fall strikt vermieden werden. Ohne Wenn und Aber. Ohne Diskussion. Es ist eine riesengroße Aufgabe der zöliakiebetroffenen Familien, den Spagat zwischen »Verbot für Gluten« und »Nur Verzicht auf Ungesundes« zu schaffen.

Ihnen und Ihrem Kind werden die wenigsten Diätfehler in der täglichen Ernährung passieren, wenn Sie sich und Ihre Umwelt gut informieren und das vollkommene Verbot von Gluten als sachliche, unumstößliche

Vorgabe zur Erhaltung der Gesundheit akzeptieren.

• Ernährungstherapie

Zöliakiebetreffene haben die Möglichkeit, sich speziell zu ihrem Krankheitsbild bei zertifizierten Ernährungswissenschaftlern zu informieren. Die Kosten für eine solche qualifizierte Ernährungstherapie werden von den Krankenkassen zum Teil sogar ganz übernommen.

Ernährungsfachkräfte, die sich auf Zöliakie spezialisiert haben, finden Sie unter www.ak-dida.de und www.daab.de.

Zöliakie lässt sich nicht »allein« leben

Damit ein zöliakiebetroffenes Kind gut gedeihen kann, weil seine fehlerfreie Ernährung gewährleistet ist, sollten Sie alle Menschen, die es betreuen, mit ins Boot holen. Heute ist es ja schon fast alltäglich, dass Kinder wegen einer Allergie bestimmte Ernährungsrichtlinien einzuhalten haben, so ist auch Ihr Kind nicht allein. Sprechen Sie das Thema offen mit allen Beteiligten an. Keiner will Ihr Kind absichtlich schädigen. Und wenn das Umfeld Ihres Kindes die