

Hände weg vom Gluten

Zöliakie verstehen

**Ein Leitfaden für Familien,
Bildungs- und Betreuungsorte**

Inhalt

Einleitung	1
Vorwort	3
Zöliakie und die glutenfreie Diät	4
Zöliakie	4
Glutenfreie Diät	5
Glutenfreie Zutaten	5
Kontamination	7
Wo können glutenfrei Spezialprodukte bezogen werden?	7
Lesen von Lebensmitteletiketten	8
Die Auswirkungen von Zöliakie auf das Lernen	9
Forschungsstudie	10
4 Schritte zur Integration von Kindern mit Zöliakie	12
Weiterbildung über Zöliakie für Mitarbeitende, die mit betroffenen Kindern arbeiten	13
Aufklärung von betroffenen Familien, Kindern, Freunden und Familienmitgliedern	14
Gewährleisten einer sicheren Lernumgebung für das betroffene Kind	16
Richtiges Vorgehen bei einer Glutenexposition sowie Glutenkontamination	20
Umsetzung in der Praxis	22
Schulleitung und Institutionsleitung	22
Lehrpersonen und pädagogische Betreuungspersonen	23
Schulsozialarbeit	24
Catering	25
Eltern/Erziehungsberechtigte und Familien	26
Nützliche Druckvorlagen	27
Das sollten Kinder und Jugendliche wissen	28
Teenager mit Zöliakie	29
Kinder im Primarschulalter mit Zöliakie	30
Kinder ab Kindergartenalter mit Zöliakie	31
Hauswirtschaftsunterricht	33
Schulbedarf und Bastelmaterial	34
IG Zöliakie der Deutschen Schweiz – wir stellen uns vor	36
Sponsoren	37

Alle glutenhaltigen
Lebensmittel müssen
vom Speiseplan
gestrichen werden.

Impressum

Herausgeber/Layout:
Geschäftsstelle IG Zöliakie der Deutschen Schweiz
Bahnhofstrasse 7b, 6210 Sursee
Telefon: +41 (0) 61 271 62 17
E-Mail: info@zoeliakie.ch, www.zoeliakie.ch

Druck:
Multicolor Print

Papier:
Recystar Polar / 100% Recycling
gedruckt in der Schweiz

Auflage:
500 Exemplare

Einleitung – «Hände weg vom Gluten – Zöliakie verstehen»

Die sozialen Herausforderungen von Kindern, die von Zöliakie betroffen sind, werden noch immer unterschätzt oder gänzlich ignoriert. Insbesondere der Schuleintritt stellt für Kinder einen ersten Schritt aus dem geschützten Umfeld ihrer Familie dar. Sie erleben oft zum ersten Mal, was es bedeutet, «anders» zu sein.

Die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz setzt sich seit über 40 Jahren für Menschen ein, die von Zöliakie betroffen sind. Während sich unsere Tätigkeit zunächst vor allem auf medizinische Aspekte und auf die Betreuung von Zöliakie-Betroffenen konzentriert hat, haben wir in den letzten Jahren unsere Schwerpunkte ausgeweitet und legen viel Wert auf die Sensibilisierung der breiten Bevölkerung.

Im Bewusstsein um die Bedeutung von pädagogischen Massnahmen, die darauf abzielen, Beziehungs- und Kontaktprobleme für Kinder mit Zöliakie zu vermeiden, hat die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz die Broschüre «Hände weg vom Gluten» ins Leben gerufen.

Gemeinschaft, Solidarität, Freundschaft, Zusammenarbeit, Verantwortung – alle diese Werte stehen im Mittelpunkt unserer Broschüre «Hände weg vom Gluten». Unser Ziel ist es, durch Information und ein verstärktes Bewusstsein für die Krankheit eine inklusive Basis für Zöliakiebetreffende zu schaffen.

Das Akzeptieren von Anderssein und die Zusammenarbeit der Erwachsenen im Lernumfeld der Kinder sind Zeichen von Freundschaft und Unterstützung. Und genau auf diesen Grundlagen entsteht ein Umfeld, in dem es auch Kindern mit Zöliakie problemlos gelingt, sich in der Schule wohlfühlen und Zöliakie nicht als ein Problem wahrzunehmen, das möglichst verborgen bleiben oder für das man sich schämen muss, sondern als eine der vielen Formen des individuellen Seins, die aus jedem Kind etwas Einzigartiges machen.

Die Broschüre wendet sich einerseits an Erwachsene: Lehrpersonen, Betreuungspersonen, Cateringpersonen sowie Erziehungsberechtigte, die mit ihren Verhaltensweisen und Einstellungen eine gelungene Integration von Kindern mit Zöliakie möglich machen wollen. Andererseits sollen aber auch die Kinder direkt angesprochen und in ihrer Eigenverantwortung gestärkt werden.

Für einen barriere- und glutenfreien Alltag.

Herzlichst



Tina Toggenburger
Präsidentin
IG Zöliakie
der Deutschen Schweiz



Mirella Burri
Vorstandsmitglied
IG Zöliakie der
Deutschen Schweiz
Leitung Arbeitsgruppe
Leitfaden für Bildungs-
und Betreuungsorte



Zöliakie tritt bei
Erwachsenen wie Kindern
gleichermassen auf.

Vorwort

Die Diagnose Zöliakie kann eine Erleichterung sein, sie kann aber auch viel Unsicherheit und Sorge mit sich bringen. Erleichterung, dann, wenn man lange mit Beschwerden gekämpft hat und nun eine Diagnose hat. Unsicherheit und Sorge, weil mit Zöliakie und der glutenfreien Diät, die lebenslang eingehalten werden muss, vieles was vorher völlig normal und problemlos war, plötzlich kompliziert und einschränkend sein kann.

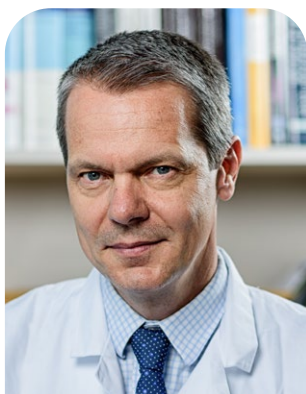
Damit Zöliakiebetreffene ihre Diät im Alltag umsetzen können, ist es zentral, dass das Umfeld die Wichtigkeit der Diät versteht und weiss, was zu beachten ist. Nur wenn das Kind mit seinen speziellen Bedürfnissen akzeptiert und inkludiert wird, wird es die Diät konsequent umsetzen.

Wenn Familie, Freunde und das ganze Umfeld die Krankheit Zöliakie verstehen und die Umsetzung der Diät unterstützen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Einhaltung der Diät gelingt, bedeutend grösser. Auch die Betroffenen selbst müssen lernen, was Zöliakie heisst, und welche Wichtigkeit die glutenfreie Diät bei dieser Krankheit hat. Es gibt Studien, die belegen, dass informierte Patienten eine grössere Therapietreue zeigen und vom Gelingen der Behandlung überzeugter sind.

Können Zöliakiebetreffene ihren Alltag «normal» und ohne Einschränkungen bestreiten, können sie den Nutzen der Diät in den Vordergrund stellen. Diese positive Grundeinstellung hat auch einen positiven Effekt auf den Körper im Sinne von «Der Glaube versetzt Berge».

Wir freuen uns, dass Sie mit dem Lesen dieser Broschüre einen ersten Schritt für die Unterstützung aller Zöliakiebetreffenen machen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit aller, die sich wegen Zöliakie an eine glutenfreie Diät halten müssen.

Herzlichst



**Prof. Dr. med.
Stephan Vavricka**
Facharzt für Gastroenterologie FMH
Zentrum für Gastroenterologie und
Hepatology in Zürich



**PD. Dr. med.
Jonas Zeitz**
Facharzt für Gastro-
enterologie FMH
GastroZentrum
Hirslanden Zürich

Zöliakie und die glutenfreie Diät

ZÖLIAKIE

Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, die eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten mit sich bringt. Etwa 1 Prozent der Bevölkerung ist davon betroffen. Bis heute ist die einzige Therapie der Zöliakie die Einhaltung einer strengen, lebenslangen glutenfreien Diät. Alle glutenhaltigen Lebensmittel müssen vom Speiseplan gestrichen werden. Das Immunsystem reagiert bereits auf kleinste Mengen von Gluten. Daher ist es wichtig, dass Lebensmittel bei der Zubereitung nicht kontaminiert werden oder beim Verzehr nicht mit glutenhaltigen Lebensmitteln in Berührung kommen. Gluten findet sich auch in alltäglichem Schulmaterial wie Knetmasse (Play-Doh®), Fingerfarben und Kleister. Mit einer konsequenten Einhaltung der glutenfreien Diät können die allermeisten Betroffenen ein völlig normales Leben führen. Gleichzeitig hat die Ernährungsumstellung auf eine glutenfreie Diät erhebliche Auswirkungen auf den Alltag der betroffenen Kinder und deren Familien, sowie auf die von ihnen besuchten Bildungs-, Betreuungs- und Freizeiteinrichtungen.

Zöliakie tritt bei Erwachsenen wie Kindern gleichermaßen auf. Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine (Klebreiweisse), die in den Getreidesorten Weizen, Dinkel und Urdinkel, Grünkern, Gerste und Roggen enthalten sind. Der Verzehr von kleinsten Mengen Gluten ruft bei Menschen mit Zöliakie eine Reaktion des Immunsystems hervor, die zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut führt. Mit der Zeit bilden sich die Zotten des Dünndarms zurück und es kommt zu einer Unterversorgung des Körpers mit lebenswichtigen Vitaminen. Sowohl die Entzündung als auch die durch die Zöliakie verursachte Mangelernährung können zu schweren Einschränkungen der Körperfunktionen und weiteren gesundheitlichen Komplikationen führen.

Auch wenn Zöliakiebetreffene keinen allergischen Schock erleiden, wenn sie Gluten zu sich nehmen, können Symptome wie Durchfall, starke Bauchschmerzen, Verhaltensänderungen, Lethargie, Hautausschläge oder Kopfschmerzen auftreten. Es ist wichtig zu wissen, dass manche Kinder nach dem Verzehr von Gluten keine unmittelbaren und offensichtlichen Symptome zeigen. Die unbeabsichtigte oder versehentliche Aufnahme von Gluten beeinträchtigt jedoch die Lernfähigkeit des Kindes und gefährdet seine Gesundheit ernsthaft, sowohl unmittelbar als auch auf lange Sicht.

Etwa 1 Prozent
der Bevölkerung
ist davon betroffen.



GLUTENFREIE DIÄT

Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine (Klebereiweisse), die in verschiedenen Getreidesorten vorkommen.

Um ein Kind vor einer unbeabsichtigten Einnahme von Gluten zu schützen, ist es für Personen, die ein Kind mit Zöliakie betreuen, wichtig zu wissen, was Gluten ist. Gluten kommt am häufigsten in Lebensmitteln vor, kann aber z.B. auch in Bastelmaterialien enthalten sein. Personen, die eine glutenfreie Diät einhalten, müssen glutenhaltige Getreide in jeglicher Form meiden. Nachfolgend einige Beispiele, wie glutenhaltige Getreide auf Lebensmitteln deklariert sein können:

Gerste	Gerstenextrakt	Gerstengras	Gerstenmalz
Malz	Malzaroma	Malzsirup	Malzessig

GLUTENFREIE ZUTATEN

Gute Kenntnisse in Bezug auf glutenfreie Lebensmittel helfen beim täglichen Umgang mit einem zöliakiebetroffenen Kind. Frisches Obst und Gemüse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu (natur), Hülsenfrüchte und Milchprodukte in ihrer natürlichen Form sind von Natur aus glutenfrei. Nachstehend finden Sie eine entsprechende Auflistung.

Reis	Buchweizen*	Fleisch	Milch	Hefe
Quinoa*	Mais	Gemüse	Kartoffelstärke	Xanthangummi
Hirse*	Soja	Leinsamen*	Maisstärke	Polenta*
Maniok	Hülsenfrüchte*	Nüsse	Öle und Fette	
Amaranth*	Kartoffeln	Honig	Naturjoghurt	
Tapioka	Hafer**	Obst	Käse	
Teff*	Eier	Fisch	Butter	

* Achtung, als Flocken oder in verarbeiteter Form nur glutenfrei zertifizierte Produkte verwenden. Auch unverarbeitete Getreide oder Hülsenfrüchte ohne Gluten können Spuren aufweisen – Angaben auf Packung beachten.

** Nur Haferflocken und Produkte mit Hafer verwenden, die glutenfrei zertifiziert sind.

Es steht zusätzlich eine grosse Auswahl an glutenfreien Mehlen zur Verfügung, darunter Mandelmehl, Reismehl, Hirsemehl, Kichererbsenmehl, Maismehl etc. Für die glutenfreie Diät dürfen diese Mehle nur verwendet werden, wenn sie explizit glutenfrei deklariert sind und das geschützte Glutenfrei-Symbol tragen.

Gute Kenntnisse in Bezug auf glutenfreie
Lebensmittel helfen beim täglichen Umgang
mit Zöliakiebetroffenen.



Gauberkeit

Wenn glutenfreie Lebensmittel zubereitet werden, sollte die Arbeitsfläche genauso gut gereinigt werden, wie wenn rohes Fleisch zubereitet wird.

KONTAMINATION

Eine strikte glutenfreie Diät bedeutet, dass jede Möglichkeit einer Kontamination mit glutenhaltigen Produkten vermieden werden muss. Das erfordert keine sterile und zu 100% glutenfreie Umgebung. Mit wenigen Vorsichtsmaßnahmen ist es möglich, sowohl glutenfreie als auch glutenhaltige Lebensmittel in derselben Umgebung zu lagern, zuzubereiten und zu servieren und trotzdem ein Kind mit Zöliakie vor einer Glutenkontamination zu schützen. Wenn verhindert werden kann, dass Bakterien eine Küche oder einen Essbereich kontaminieren, kann auch eine Glutenkontamination durch Kreuzkontakte verhindert werden.

Wenn glutenfreie Lebensmittel zubereitet werden, sollte die Arbeitsfläche genauso gut gereinigt werden, wie wenn rohes Fleisch zubereitet wird. Waschen Sie zum Beispiel Töpfe, Pfannen, Utensilien, Arbeitsflächen und Arbeitsplatten mit heissem Wasser und Spülmittel ab, bevor Sie glutenfreie Lebensmittel darin zubereiten und servieren. Wischen Sie in einem Klassenzimmer die Tische mit einem sauberen Lappen ab, bevor ein Kind mit Zöliakie auf dieser Fläche eine Mahlzeit zu sich nimmt.

ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE

- immer auf einer sauberen Arbeitsfläche arbeiten;
- glutenfreie Lebensmittel bereits bei der Lagerung von glutenhaltigen Lebensmitteln getrennt und gut verschlossen aufbewahren;
- getrennte Kochlöffel während des Kochprozesses in einer gemischten Küche verwenden;
- separates Teigwarenwasser und Abtropfsieb verwenden;
- kein Frittieröl benutzen, in welchem bereits glutenhaltige Produkte frittiert wurden;
- Backbleche jeweils sorgfältig von Mehl- und Backresten gereinigt haben;
- Getreidemühlen, die für glutenhaltige Getreide genutzt werden, keinesfalls für das Mahlen von glutenfreien Getreiden verwendet werden.



WO KÖNNEN GLUTENFREIE SPEZIALPRODUKTE BEZOGEN WERDEN?

Glutenfreie Lebensmittel sind in der Verordnung über Speziallebensmittel geregelt. Glutenfreie Lebensmittel wurden in spezieller Weise hergestellt, zubereitet und verarbeitet, damit sie die besonderen diätetischen Anforderungen für eine glutenfreie Ernährung erfüllen. Ein Produkt darf «glutenfrei» gekennzeichnet sein, wenn der Glutengehalt höchstens 20mg/kg oder 20ppm (parts per million) aufweist.

Spezialprodukte sind in Reformhäusern und im Detailhandel erhältlich. Viele Detailhändler verfügen über eigene Allergen-Produktlinien.

VORSICHT IST BEIM EINKAUF IN BÄCKEREIEN GEBOTEN

Viele Bäckereien bieten glutenfreies Brot zum Kauf an. Dieses ist für Personen mit Zöliakie nur geeignet, wenn es in einer separaten glutenfreien Backstube hergestellt wird. Vom Genuss von glutenfreiem Brot oder Backwaren aus einer glutenhaltigen Backstube rät die IG Zöliakie ab.



LESEN VON LEBENSMITTELETIKETTEN

Es ist sehr wichtig, dass Personen, die ein Kind mit Zöliakie betreuen, die Etiketten von Lebensmitteln sorgfältig lesen, insbesondere wenn ein Produkt nicht eindeutig als glutenfrei gekennzeichnet ist. Es ist zu bedenken, dass die Etiketten bei jedem Einkauf, jeder Zubereitung und jedem Verzehr erneut geprüft werden müssen, da sich die Rezeptur jederzeit ändern kann. Es gibt 14 kennzeichnungspflichtige Allergene, dazu gehören glutenhaltige Getreide. Die Allergene müssen auf der Zutatenliste hervorgehoben sein (meist fett gedruckt, GROSSGESCHRIEBEN oder kursiv), damit sie schnell erkannt werden.

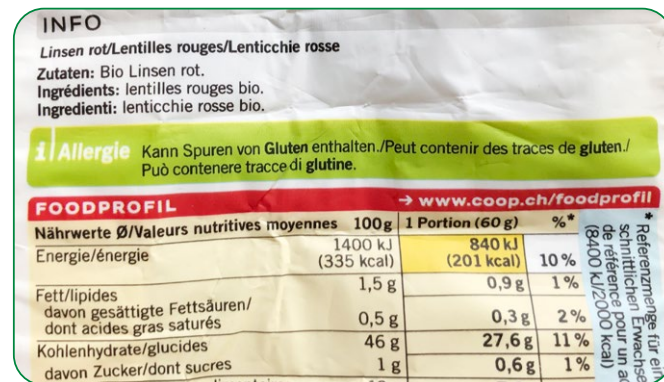


In der EU ist die Spurendeklaration (kann Spuren von ... enthalten) gesetzlich als freiwillige Angabe definiert. Importierte Produkte sind allerdings nur dann verkehrsfähig, wenn sie dem Schweizer Gesetz entsprechen.

Es gibt 14 kennzeichnungspflichtige Allergene, dazu gehören glutenhaltige Getreide.

In der Schweiz gelten folgende gesetzliche Vorgaben für die Deklaration von Spuren:

- bis 20 mg/kg = glutenfrei
- 20 mg – 200 mg/kg = Ein Hinweis auf Spuren kann, muss aber nicht ausgewiesen werden
- mehr als 200 mg/kg = eine Spurendeklaration ist zwingend



Die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz empfiehlt Betreuungspersonen, keine Produkte zu verwenden oder abzugeben, welche Spuren von Gluten enthalten können.

Mit dem Glutenfrei-Symbol ausgezeichnete Lebensmittel unterliegen den Qualitätsstandards der Zöliakiegesellschaften und sind garantiert für Zöliakiebetreffende geeignet.



Nur Produkte die die «Durchgestrichene Ähre» mit Lizenznummer haben, werden gemäss Standard kontrolliert.

Die Auswirkungen von Zöliakie auf das Lernen

KÖRPERLICHE SYMPTOME BEEINTRÄCHTIGEN DAS LERNEN

Die Einnahme von Gluten kann zu den verschiedensten Symptomen führen. Gerade bei Kindern wirkt sich dies negativ auf ihre Lernfähigkeit und ihr Sozialleben aus. Die Symptome können Angst, Scham, Schmerzen und Ablenkung verursachen. Dies kann dazu führen, dass die betroffenen Kinder zeitweise nicht zur Schule gehen können oder nicht wollen. Ein Kind mit körperlichen Symptomen hat Mühe, sich zu konzentrieren, zu lernen und die gewohnten Leistungen zu erbringen. Weitere negative Folgen für das Kind können durch Absenzen und versäumte Arbeiten entstehen.

AUSGRENZUNG UND ISOLIERUNG

Die strikte Einhaltung der glutenfreien Diät kann die schulischen und sozialen Aktivitäten eines Kindes stark beeinträchtigen. Es entsteht ein Gefühl der Ausgrenzung und führt zu Isolation. Für ein Kind mit Zöliakie ist es eine Herausforderung mit Gleichaltrigen zu essen und an Geburtstagsfeiern und Klassenfahrten teilzunehmen. Dies kann die schulische, soziale und emotionale Entwicklung des Kindes beeinträchtigen.

MOBBING UND DISKRIMINIERUNG

Familien mit schulpflichtigen Kindern berichten in Zusammenhang mit der Zöliakie sowie der glutenfreien Ernährung über Mobbing und Diskriminierung. Es erregt negative Aufmerksamkeit, wenn ein Kind ein Spezialmenu erhält, wenn dem Kind Fragen gestellt werden oder offenkundig Symptome auftreten. Andererseits besteht die Gefahr, dass Kinder, die keine offensichtlichen Symptome haben, als Simulanten abgestempelt werden. Die Diagnose wird angezweifelt und die Kinder dadurch nicht ernst genommen. In beiden Fällen können die Kinder Hänseleien, Spott oder Mobbing erleben, sei es durch Gleichaltrige, Lehrer, Trainer und andere Erwachsene.





Forschungsstudie

Eine Forschungsstudie aus den Vereinigten Staaten (Children's National Hospital in Washington D.C. and Boston Children's Hospital) hat gezeigt, dass bei Anwendung verschiedener Bastel- und Spielmaterialien eine Glutenübertragung stattfinden kann, die den Richtwert von 20ppm (parts per Million oder mehr als 0.002% Gluten) überschreitet und somit ein Gesundheitsrisiko für ein Kind mit Zöliakie darstellen kann.

DIE GETESTETEN SITUATIONEN:

- Knete (Play-Doh®)
- Sensorische Tische mit trockenen und feuchten Nudeln
- Pappmaché
- Backen

Diese Studie ist die erste, die die Glutenexposition während gängiger Bildungsaktivitäten untersucht hat und sie liefert nützliche Daten für die sichere Betreuung von Zöliakie-Kindern in der Lernumgebung.

AUS DEN STUDIENERGEBNISSEN RESULTIEREN FOLGENDE VORSCHLÄGE:

KNETE

Kinder mit Zöliakie sollten ausschliesslich glutenfreie Knete verwenden.

Die Knete der Marke Play-Doh® ist auf Weizenbasis hergestellt und enthält erhebliche Mengen an Gluten. Sie sollte nicht von betroffenen Kindern verwendet werden, die die Knete essen würden und ihre Hände in den Mund stecken würden.

In Situationen, in denen keine glutenfreie Knetmasse zur Verfügung steht und die Kinder aufgrund ihres Alters die Hände nicht mehr in den Mund stecken, ist die Verwendung von Knetmasse unter Aufsicht und bei sorgfältiger Reinigung der Hände und Oberflächen sicher.

NUDELN

Kinder mit Zöliakie sollten glutenfreie Nudeln für Kunst- und andere Unterrichtssequenzen verwenden.

Glutenhaltige Trockenteigwaren scheinen ein geringes Risiko darzustellen, es sei denn, es kommt zu einer oralen Exposition.

Glutenhaltige feuchte Nudeln (z. B. sensorische Tische) neigen dazu, an den Händen und anderen Oberflächen



Wenn im Hauswirtschaftsunterricht mit Mehl gearbeitet wird, soll das Zöliakie-Kind ausschliesslich glutenfreie Zutaten verwenden und auf saubere Utensilien und Geräte achten. Ein eigener Arbeitsbereich ist zwingend. Die glutenfreie Arbeitsfläche sollte mindestens einen halben Meter von glutenhaltigen Materialien entfernt sein.

Die Verwendung von glutenhaltigen Pasten (z. B. Kleister) und Teigen stellt ein Risiko für eine Glutenkontamination dar, da es schwierig sein kann, alle Glutenspuren von Händen und Arbeitsflächen zu entfernen.

Die Praktiken des Händewaschens und die Gründlichkeit von Reinigungsarbeiten sind sehr unterschiedlich. Insbesondere bei Kindern und in belebten Klassenzimmern stellt dies ein Risiko dar. Für die Lehrperson ist es eine Herausforderung sicherzustellen, dass dies konsequent und gründlich geschieht. Ausserdem muss der Entwicklungsstand des einzelnen Kindes berücksichtigt werden. Der Entwicklungsstand wirkt sich auf das Expositionsrisiko aus. Manche Kinder lutschen zum Beispiel am Daumen oder nehmen ihre Hände oder andere Gegenstände in den Mund.

Oberflächen sollten gründlich gereinigt werden, bevor ein Kind mit Zöliakie in einer Umgebung arbeitet, in der Weizenmehl oder feuchte glutenhaltige Materialien verwendet wurden.

Wenn glutenhaltige Materialien im Unterricht verwendet werden, ist eine angemessene Aufsicht sowie das Händewaschen vor und nach der Arbeit unerlässlich.

Alle Mitarbeitenden im Umfeld von Schule, Betreuung und Freizeit müssen diese Faktoren in die Planung von Unterrichtssequenzen und Freizeitaktivitäten einbeziehen.

Die einfachste Möglichkeit, das Risiko einer Glutenexposition zu vermeiden ist, wo immer möglich nur mit glutenfreien Materialien bzw. Zutaten zu arbeiten.

zu haften und bergen ein viel höheres Risiko einer Glutenexposition als trockene Nudeln.

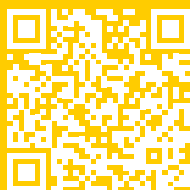
GLUTENHALTIGE MEHLE, PULVER UND PASTEN

Kinder mit Zöliakie sollten nur mit glutenfreien Mehlen, Pulvern und Pasten (Kleister) arbeiten.

In Klassenräumen besteht ein hohes Risiko der Glutenexposition, wenn glutenhaltige Mehle verwendet werden. Dieses Risiko steht in Zusammenhang mit der Verbreitung des Mehlstaubes in der Luft, Mehlrückständen bei unzureichender Reinigung von Oberflächen und unvorhergesehenem Kontakt (z. B. Verschütten von Lebensmitteln, Streitereien).

ERKLÄRVIDEOS ÜBER ZÖLIAKIE UND DIE GLUTENFREIE DIÄT

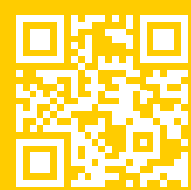
FÜR KINDER



FÜR TEENAGER & ERWACHSENE



«GLUTENED» (ENGLISCH, GUTE BILDSPRACHE)



4 Schritte zur Integration von Kindern mit Zöliakie

Die Integration von Kindern mit Zöliakie in der Lernumgebung gelingt nur, wenn alle ihren Teil zum Miteinander leisten. Diese Teilnahme kann Folgendes beinhalten:

- 
- 1. WEITERBILDUNG ÜBER ZÖLIAKIE FÜR MITARBEITENDE, DIE MIT BETROFFENEN KINDERN ARBEITEN**
 - 2. AUFKLÄRUNG VON BETROFFENEN FAMILIEN, KINDERN, FREUNDEN UND FAMILIENMITGLIEDERN**
 - 3. GEWÄHRLEISTEN EINER SICHEREN LERNUMGEBUNG FÜR DAS BETROFFENE KIND**
 - 4. RICHTIGES VORGEHEN BEI GLUTEN-EXPOSITIONEN SOWIE GLUTEN-KONTAMINATION**

Kinder lernen inner- und ausserhalb der Schule. Deshalb wird der Begriff Lernumgebung hier verwendet, um alle Aspekte einzubeziehen, in denen Kinder lernen. Der Begriff umfasst somit Klassenräume, Betreuungseinrichtungen, Sportvereine, Spielplätze, Mensen, Freizeitangebote und vieles mehr.

1.

Weiterbildung über Zöliakie für Mitarbeitende, die mit betroffenen Kindern arbeiten



Personen, die während ihrer Arbeit mit zöliakiebetroffenen Kindern in Kontakt kommen, müssen Zugang zu allgemeinen Informationen über Zöliakie und die glutenfreie Diät haben.

DIE INFORMATIONEN SOLLTEN FOLGENDE INHALTE BEINHALTEN:

- einen Überblick über Zöliakie und die glutenfreie Diät geben
- Definition der wichtigsten Begriffe, einschliesslich Zöliakie, Gluten und glutenfrei
- die Vielfältigkeit von Symptomen
- allgemeine Strategien zur Verringerung und Vermeidung einer Glutenkontamination (in Lebensmitteln und anderen Produkten)
- Massnahmen gegen Mobbing von Kindern mit Zöliakie
- Informationen zum Lesen von Lebensmitteletiketten
- Anweisungen zur richtigen Reinigung und Desinfektion von Händen, Oberflächen, Geräten und Utensilien zur Entfernung von Gluten
- das Wissen um die Notwendigkeit der Massnahmen in Bezug auf Zöliakie und die glutenfreie Diät
- Kenntnisse über Materialien (ausser Lebensmittel)



Was die Eltern tun können!

2.

Aufklärung von betroffenen Familien, Kindern, Freunden und Familienmitgliedern



Damit der Alltag mit Zöliakie und einer glutenfreien Diät gelingen kann und sich das Kind wohl fühlt, braucht es die Unterstützung der eigenen Familie, von Freunden und Familienmitgliedern. Die Eltern sollten sich bestmöglich über Zöliakie informieren und ihren Wissensstand auch mit den im Alltag ihres Kindes vorkommenden Institutionen und Freizeitgestaltern teilen.

INSBESONDERE BEINHALTET DIES:

- wie eine Institution das Risiko einer Glutenexposition verringern kann
- wie Eltern dazu beitragen können eine Gemeinschaft zu schaffen, in der die Bedürfnisse ihrer Kinder wahrgenommen werden
- Massnahmen kennen und Regeln aufstellen, um Mobbing in Bezug auf Zöliakie und die glutenfreie Diät zu verhindern

KINDER ÜBER ZÖLIAKIE AUFKLÄREN

Freunde, Spielkameraden oder Mitschülerinnen und Mitschüler eines von Zöliakie betroffenen Kindes sollten über die Krankheit informiert werden. Dies kann mit Hilfe von Spielen, Büchern und Videos geschehen. So lernen die Kinder, das betroffene Kind zu unterstützen und sich empathisch zu verhalten. Hänseleien und Mobbing aufgrund einer glutenfreien Diät können so vorgebeugt werden.

DIE AUFKLÄRUNG SOLLTE FOLGENDE INHALTE BEHANDELN:

- Wissen darüber, dass es Kinder gibt, die aus medizinischen Gründen nicht alle Lebensmittel essen dürfen
- zu verstehen, dass es falsch ist, andere Kinder aufgrund einer speziellen Diät zu hänseln oder auszugrenzen
- Ansprechpersonen kennen und somit Hilfe holen, wenn sich das Zöliakie-Kind schlecht fühlt
- verstehen, dass aufgrund der Zöliakie Essen nicht getauscht werden darf

informieren



3.

Gewährleisten einer sicheren Lernumgebung für das betroffene Kind



Die einzige Behandlung der Zöliakie ist eine lebenslange glutenfreie Diät. Deshalb sollten potenzielle Kontaminationsquellen mit Gluten im Klassenzimmer, in Gemeinschaftsbereichen, Essräumen und ähnlichen Bereichen möglichst vollständig eliminiert werden.

Die nachfolgende Auflistung enthält Empfehlungen für die Integration von Kindern mit Zöliakie in Lernumgebungen. Diese sollen sicherstellen, dass sich betroffene Kinder

KLASSENZIMMER ODER ANDERE LERNUMGEBUNG

- Vermeiden Sie die Verwendung von Gluten in jeglichen Unterrichtssequenzen und Lernaktivitäten gänzlich.
- Bieten Sie Kindern mit Zöliakie eine glutenfreie Option für alle von der Lernumgebung veranstalteten Events an, bei denen Lebensmittel verwendet werden (z. B. Partys, Weihnachtsfeiern, Snacks oder Belohnungen).
- Verwenden Sie für Preise, Geschenke und Auszeichnungen idealerweise keine oder glutenfreie Lebensmittel.
- Helfen Sie Kindern mit Zöliakie je nach Alter und Fähigkeiten, die Etiketten von Lebensmitteln zu lesen und zu verstehen.
- Wenn die Verpflegung für eine Aktivität der Lernumgebung von Familien bereitgestellt wird, sollten diese über Zöliakiebetreffene informiert werden. Als Hilfestellung kann eine Liste mit glutenfreien Vorschlägen und Stolperfallen im Alltag abgegeben werden.
- Wenn Mahlzeiten und/oder Snacks gelagert werden, sollten Sie die glutenfreien Lebensmittel getrennt von den glutenhaltigen Lebensmitteln aufbewahren.
- Bei Kindern mit Zöliakie sollte besonders darauf geachtet werden, dass sie sich vor und nach dem Essen die Hände mit Wasser und Seife waschen. Dies insbesondere nach dem Umgang mit glutenhaltigen Materialien.
- Halten Sie immer glutenfreie Snacks oder Leckereien bereit, die in der Lernumgebung aufbewahrt werden können. So sind Sie für unerwartete Aktivitäten jederzeit vorbereitet.
- Befindet sich ein Kind mit Zöliakie in der Lernumgebung, sollten Anweisungen und Informationen für Vertretungslehrpersonen über den Umgang mit Zöliakie vorbereitet sein.
- Wenn der Lernraum für andere Veranstaltungen genutzt wird (z. B. Elternbeiräte, Gemeindegruppen), informieren Sie die Nutzer über Richtlinien und Regeln bezüglich der Verwendung von Lebensmitteln oder Materialien und weisen Sie auf die Wichtigkeit der gründlichen Reinigung nach dem Kontakt mit glutenhaltigen Lebensmitteln hin.
- Melden Sie alle vermuteten Glutenexpositionen umgehend den Eltern/Erziehungsberechtigten.

ESSENSRÄUME

- Die Verpflegungsdienstleistung sollte für Kinder mit Zöliakie möglichst ein gleichwertiges glutenfreies Essensangebot anbieten. Bei der Zubereitung muss unbedingt die Kontamination mit Gluten verhindert werden.
- Alle glutenfreien Lebensmittel, die Kindern mit Zöliakie serviert werden, müssen laut Lebensmittelkennzeichnung der Definition von „glutenfrei“ entsprechen.
- Überprüfen Sie die Etiketten von Lebensmitteln, die Kindern mit Zöliakie serviert werden, bei jedem Neukauf auf glutenhaltige Zutaten.
- Wenn die Verpflegung für einen Event der Lernumgebung von Familien bereitgestellt wird, sollten diese über die Zöliakie betroffenen informiert werden. Als Hilfestellung kann eine Liste mit glutenfreien Vorschlägen und Stolperfallen im Alltag abgegeben werden.
- Wenn in der Lernumgebung Lebensmittel zubereitet werden, muss der Bereich für die Zubereitung von glutenfreien Lebensmitteln umfassend gereinigt werden. Dazu gehören auch Küchengeräte und andere Utensilien.
- Die Essensfläche, auf der das Kind mit Zöliakie essen wird, muss im Vorfeld gründlich gereinigt werden.
- Achten Sie darauf, dass alle Beteiligten sich vor und nach dem Umgang mit Lebensmitteln und Mahlzeiten gründlich die Hände mit Wasser und Seife waschen.
- Glutenfreie Lebensmittel müssen immer getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln aufbewahrt werden.
- Die Verpflegungsdienstleistung sollte eine aktuelle Kontaktliste von Anbietenden und Herstellenden führen, die bei Fragen zu Zutaten kontaktiert werden können.
- Benennen Sie eine Person, welche für die Zubereitung glutenfreier Speisen, die Bestellung von Speisen und die Ausgabe an Kinder mit Zöliakie verantwortlich ist. Bestimmen Sie eine Ersatzperson für den Fall eines Ausfalles.
- Wenn das Essen in einem Restaurant oder extern bestellt wird, sollten Sie sich mit den Eltern/Erziehungsberechtigten von Kindern mit Zöliakie absprechen. Falls keine glutenfreie Alternative möglich ist, sollte geklärt werden, ob es möglich ist, dass glutenfreie Lebensmittel von den Eltern mitgebracht/-gegeben werden.
- Melden Sie alle vermuteten Glutenexpositionen umgehend den Eltern/Erziehungsberechtigten.

EXKURSIONEN, VERANSTALTUNGEN, ANDERE AKTIVITÄTEN

- Vermeiden Sie externe Aktivitäten, die Kinder mit Zöliakie von einer sicheren Teilnahme ausschliessen würden. Dazu gehört beispielsweise der Besuch einer Bäckerei oder ein anderer Ort, der keine glutenfreien Mahlzeiten zulässt.
- Beziehen Sie Eltern/Erziehungsberechtigte von Kindern mit Zöliakie in die Planung von Aktivitäten ausserhalb der gewohnten Umgebung ein.
- Wenn das Lernumfeld die Verpflegung für eine ausserschulische Aktivität bereitstellt, muss sichergestellt werden, dass die Mahlzeiten und Snacks so verpackt sind, dass sie nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen, und dass sie deutlich als «glutenfrei» gekennzeichnet sind.
- Falls Lebensmittel für Unternehmungen oder Aktivitäten transportiert werden müssen, muss beim Transport sichergestellt werden, dass es nicht zu einer Kontamination der glutenfreien Lebensmittel mit den glutenhaltigen Lebensmitteln kommt.
- Wenn das Essen von extern geliefert wird, informieren Sie den Anbietenden über die Zöliakie des Kindes. Lassen Sie sich Allergenangaben zu den Mahlzeiten geben und fragen Sie nach der Zubereitungsmethode betreffend Kontamination.
- Informieren Sie Eltern/Erziehungsberechtigte baldmöglichst über geplante Exkursionen, um die Sicherstellung glutenfreier Lebensmittel abzusprechen.
- Laden Sie bei Bedarf Eltern/Erziehungsberechtigte ein, Sie auf der Exkursion zu begleiten.
- Melden Sie alle vermuteten Glutenexpositionen umgehend den Eltern/Erziehungsberechtigten.



trennen

Bereiten Sie
Lebensmittel für Kinder
mit Zöliakie getrennt
von glutenhaltigen
Lebensmitteln zu.


IN DER SCHULKÜCHE, MENSA ODER LAGERKÜCHE

REINIGUNGSRICHTLINIEN ZUR VERHINDERUNG VON KONTAMINATIONEN

Das Personal im Bereich Ernährung und Verpflegung ist verpflichtet, die Gesetze zur Lebensmittelsicherheit und Hygiene zu befolgen. Dies beinhaltet auch eine Kontamination von Lebensmitteln, von Oberflächen zu Lebensmitteln und von Lebensmitteln zu Lebensmitteln zu verhindern. Diese Praktiken dienen auch dazu, eine Kontamination mit Gluten zu verhindern.

ZU DEN EMPFOHLENE REINIGUNGS- UND HYGIENEMASSNAHMEN GEHÖREN:

- Reinigen Sie alle Oberflächen, die in Küchen, Klassenzimmern und anderen Orten mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, mit Wasser, Reinigungsmittel und einem sauberen Lappen.
- Reinigen Sie Geräte für die Lebensmittelzubereitung wie Schneidebretter, Platten, Schneidemaschinen und Utensilien gründlich vor und nach dem Gebrauch, um eine Kontamination mit Gluten zu vermeiden.
- Reinigen Sie Bleche und Backbleche gründlich vor und nach jedem Gebrauch.
- Verwenden Sie für die Zubereitung keine Kelle, Schneidebretter oder andere Küchenutensilien aus Holz oder anderem porösem Material.
- Bereiten Sie Lebensmittel für Kinder mit Zöliakie getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln zu. Dabei ist es sinnvoll, glutenfreie Lebensmittel zuerst zuzubereiten, einen separaten Arbeitsbereich sowie separate Geräte zu verwenden und danach gekennzeichnet zu lagern.
- Schulen Sie alle Mitarbeitenden, die Lebensmittel zubereiten, bearbeiten oder servieren, darin, Etiketten zu lesen und glutenhaltige Produkte zu erkennen. Die Etiketten von Lebensmitteln sollten bei jedem Kauf neu überprüft werden, da sich die Inhaltsstoffe ändern können.
- Verwenden Sie geeignete Handwaschverfahren, bei denen die Verwendung von Wasser und Seife im Vordergrund steht. Händedesinfektionsmittel sind bei der Entfernung von Gluten nicht wirksam.
- Es ist wichtig, daran zu denken, dass Mahlzeiten und Snacks auch an anderen Orten als in der Mensa oder dem Essensraum serviert werden können. Deshalb ist es wichtig, alle Mitarbeitenden, auch in Betreuungsfunktionen, gleichermaßen zu informieren und zu schulen, um eine sichere Essensausgabe zu gewähren.

A hand is shown from the bottom, holding a green circle. The circle contains the text 'Was die Lernumgebung tun kann'. A thin yellow line extends from the top of the circle towards the top of the page.

Was die
Lernum-
gebung
tun kann

4.

Richtiges Vorgehen bei unabsichtlicher Glutenaufnahme («Glutenunfall»)



Wenn ein Kind mit Zöliakie mit Gluten in Kontakt kommt, treten keine unmittelbaren lebensbedrohlichen Symptome auf wie zum Beispiel bei einem allergischen Schock. Es können jedoch einige der folgenden Symptome auftreten:

Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Verstopfung, Bauchschmerzen, Hautausschläge, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Verhaltensänderungen, Stimmungsstörungen und weitere. Es ist wichtig, dass die Eltern auf einem Dokument die für ihr Kind typischen Symptome nach einer Glutenaufnahme vermerken. Das Auftreten und die Dauer der Symptome können bei Kindern mit Zöliakie von Minuten über Stunden bis zu Tagen reichen.

DAHER SOLLTEN SIE IN DIESEM FALLE FOLGENDE SCHRITTE FOLGEN:

- Sofortige Benachrichtigung der Eltern/Erziehungsberechtigten bei Verdacht auf eine Glutenaufnahme.
- Gewährung des uneingeschränkten Zugangs zu den Sanitäreinrichtungen.
- Bei fortlaufendem Erbrechen, Verdacht auf Dehydratation, starken Bauchschmerzen, oder dem Auftreten von untypischen Symptomen ist die Einholung ärztlicher Hilfe sowie die Alarmierung der Eltern/Erziehungsberechtigten angezeigt.
- Die Glutenexposition sollte danach mit allen beteiligten Personen reflektiert werden und eine Strategie zur zukünftigen Vermeidung einer solchen Situation ausgearbeitet werden.

Zöliakie verstehen Umsetzung in der Praxis



**kurz
und klar!**

Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Informationen kurz zusammengefasst, die auf einzelne Mitarbeitende des Lernumfeldes zugeschnitten sind. Nötige Massnahmen und Verantwortlichkeiten sind klar ersichtlich. Die Kurzinfos zeigen Schritte auf, um im Lernumfeld einen guten Umgang mit Zöliakie sicherzustellen.

WIE WERDEN DIE KURZINFOS VERWENDET?

- Drucken Sie die Kurzinfos aus und verteilen Sie diese an die entsprechenden Personen.
- Halten Sie weitere Exemplare bereit, damit auch Stellvertretungen jederzeit Zugang zu den Listen haben.
- Besprechen Sie die Kurzinfos jährlich mit den entsprechenden Personen, damit alle ihre Verantwortlichkeiten verstehen.



Schulleitung + Institutionsleitung

- Bilden Sie sich im Bereich Zöliakie und glutenfreier Diät weiter.
- Nutzen Sie Informationen und Dokumente der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, um sich Wissen anzueignen.
- Sie berücksichtigen die Zöliakie bei der Entwicklung und Umsetzung von Richtlinien und Rahmenbedingungen in der Schule oder der Institution.
- Identifizieren Sie alle Mitarbeitenden, die während des Schul- oder Betreuungsalltages Verantwortung für Kinder mit Zöliakie tragen und fördern Sie den gegenseitigen Austausch.
- Stellen Sie sicher, dass alle Mitarbeiter sowie auch Stellvertretungen jederzeit Zugang zu den individuellen Gesundheitsinformationen haben.
- Informieren Sie das Catering, dass ein Kind glutenfreie Kost benötigt.

FÜHREN SIE VOR AUFNAHME DES KINDES EIN GESPÄCH MIT DEN ELTERN UND INFORMIEREN SIE DIE ELTERN ÜBER FOLGENDE THEMEN:

- wie die Schule die glutenfreie Ernährung ermöglichen wird
- wie die Schule das Kind vor Kontakt mit Gluten schützen wird

NEHMEN SIE WENN NÖTIG AN SPEZIFISCHEN SITZUNGEN MIT ELTERN, LEHRPERSONEN ODER BETREUUNGSPERSONEN TEIL. DIES KANN ZU FOLGENDEN ZEITPUNKTEN SEIN:

- zu Beginn des Schuljahres
- bei neuer Diagnosestellung während des Schuljahres
- zu jedem Zeitpunkt, an dem eine Sitzung angemessen erscheint

- Nehmen Sie Bedenken von der Familie, den Kindern, den Lehrkräften und Betreuungspersonen ernst.
- Respektieren Sie das Recht des Kindes auf Vertraulichkeit und Privatsphäre.



Lehrpersonen und pädagogische Betreuungspersonen

- Bereitstellung eines unterstützenden Lernumfelds für Kinder mit Zöliakie.
- Nutzen Sie glutenfreie Lebensmittel und Materialien für alle Lernaktivitäten.
- Stellen Sie den Zugang zu den Toilettenanlagen jederzeit sicher.
- Vor jedem Essen muss eine Aufforderung zum Händewaschen mit Wasser und Seife erfolgen.
- Tische, auf denen gegessen wird, müssen im Vorfeld gründlich gereinigt werden.
- Ermöglichen Sie eine sichere Teilnahme an allen Lern- und Sozialaktivitäten der Schule oder der Betreuungsinstitution.

FÜHREN SIE EINE LISTE MIT ALLEN MITARBEITENDEN, DIE WÄHREND DES SCHUL- ODER BETREUUNGSALLTAGS VERANTWORTUNG FÜR KINDER MIT ZÖLIAKIE TRAGEN UND TAUSCHEN SIE SICH MIT IHNEN AUS.

Dazu gehören: Lehrpersonen, Assistenzlehrpersonen, Pädagogische Betreuungspersonen, Betreuungspersonen, Studierende, Freiwillige, Schulsozialarbeit, Schulpsychologischer Dienst, Reinigungspersonal.

SIE WISSEN, WIE SIE EIN KIND NACH EINER GLUTENEXPOSITION BEIM AUFTRETEN VON SYMPTOMEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

- Kontaktieren Sie die Eltern/Erziehungsberechtigte.
 - Reagieren Sie umgehend, wenn das Kind ununterbrochen erbricht oder dehydriert wirkt.
 - Reflektieren Sie im Nachgang die Glutenkontamination und besprechen Sie eine Strategie, um dies zukünftig zu verhindern.
- Informieren Sie die Eltern der Schulklasse betreffend mitgebrachtem Essen (z. B. bei Geburtstagen). Finden Sie mit der Familie des zöliakiebetroffenen Kindes eine gemeinsame Lösung, damit eine Teilnahme gewährleistet ist. Sprechen Sie sich ebenfalls mit der Familie ab, wenn für den Unterricht oder andere Veranstaltungen Essen eine Rolle spielt (Unterricht, Exkursionen). Halten Sie einen Vorrat an glutenfreien Snacks oder Süßigkeiten im Schulzimmer bereit.
 - Stellen Sie wichtige Informationen für Vertretungslehrpersonen bereit. Nutzen Sie dazu die Unterlagen der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz.

- ⇒ Sie verstehen, dass das Lesen der Inhaltsstoffetiketten auf Unterrichtsmaterialien und Lebensmitteln von höchster Wichtigkeit ist beim Umgang mit zöliakiebetroffenen Kindern. Gluten ist in vielen Produkten enthalten, wo man es nicht erwarten würde. Dazu gehören beispielsweise Play-Doh®, Kleister, Fingerfarben etc. Die Kontrolle der Etiketten vor dem Gebrauch ist unabdingbar.
- ⇒ Seien Sie wachsam betreffend Hänseleien oder Mobbing, da zöliakiebetroffene Kinder dem vermehrt ausgesetzt sein könnten.
- ⇒ Erkennen Sie Veränderungen im Verhalten des Kindes. Dies könnte ein Symptom einer Glutenkontamination sein. Melden Sie Verhaltensänderungen sofort den Eltern/Erziehungsberechtigten.



Schulsozialarbeit

- Bereitstellung von Informationen über Zöliakie und die glutenfreie Diät für Eltern, Kinder und Schule. Nutzen Sie dazu Unterlagen der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz.
- Nehmen Sie an Schulsitzungen teil, wenn die Zöliakie eines Kindes zu problematischen Situationen führt, insbesondere zu Mobbing.
- Zusammenarbeit mit anderen Mitgliedern des Schulsystems, um ein unterstützendes Lernumfeld für Schüler mit Zöliakie zu schaffen. Setzen Sie sich für eventuell notwendige Anpassungen des Lehrplans ein, wenn dies notwendig ist.
- Kinder mit Zöliakie sind gleichwertig anderen Schülerinnen und Schülern gegenüber. Gehen Sie bei Bedarf jedoch auf ihre spezifischen Bedürfnisse ein. Seien Sie wachsam betreffend Hänseleien oder Mobbing, denen betroffene Kinder vermehrt ausgesetzt sind.

NEHMEN SIE DIE EMOTIONALEN BEDÜRFNISSE EINES KINDES MIT ZÖLIAKIE WAHR.

- Jedes Kind reagiert anders auf die Diagnose Zöliakie. Manche akzeptieren diese sofort und gewöhnen sich leicht an die glutenfreie Diät. Andere nicht. Seien Sie sich der möglichen Gefühle von Kindern mit Zöliakie bewusst und entwickeln Sie Strategien, um die Lernerfahrungen des Kindes zu unterstützen und den Ausschluss von Aktivitäten in der Lernumgebung zu verhindern.
- Sie wissen, dass Schüler mit Zöliakie zeitweise rebellieren können und die strikte glutenfreie Diät nicht einhalten. Entwickeln Sie gemeinsam mit Eltern/Erziehungsberechtigten und dem betroffenen Kind Strategien zur Unterstützung der täglichen Herausforderungen in Bezug auf die glutenfreie Diät.
- Achten Sie auf Anzeichen einer Essstörung. Dazu zählen: unerklärlicher Gewichtsverlust, Vermeiden des Essens, soziale Isolation und Essanfälle. Melden Sie den Verdacht auf Essstörungen den Eltern/Erziehungsberechtigten und veranlassen Sie weitere nötige Schritte.

SIE WISSEN, WIE SIE EIN KIND NACH EINER GLUTENEXPOSITION BEIM AUFTRETEN VON SYMPTOMEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN:

- Kontaktieren Sie die Eltern/Erziehungsberechtigte.
 - Reagieren Sie umgehend, wenn das Kind ununterbrochen erbricht oder dehydriert wirkt.
 - Reflektieren Sie im Nachgang die Glutenexposition und besprechen Sie eine Strategie, um dies zukünftig zu verhindern.
- Machen Sie Schüler und Schülerinnen mit Zöliakie und deren Eltern darauf aufmerksam, dass Sie im Lernumfeld zur Verfügung stehen und erreichbar sind, um auf ihre emotionalen Bedürfnisse in Zusammenhang mit ihrer Krankheit einzugehen.



Catering

- Bilden Sie sich im Bereich Zöliakie und glutenfreier Diät weiter.
- Nutzen Sie Informationen und Dokumente der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, um sich Wissen anzueignen.
- Schauen Sie den Informationsfilm der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz zum Thema Gastronomie an.



- Buchen Sie bei der IG Zöliakie einen individuellen Weiterbildungskurs bei Ihnen vor Ort.
- Informieren Sie sich, wie viele Kinder mit Zöliakie zu verpflegen sind.

Kinder mit Zöliakie können zusätzliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Milchprodukte, Soja, Nüsse) haben. Vergewissern Sie sich, dass Sie und Ihr Personal über die Diagnosen der Kinder informiert sind und die erforderlichen Nahrungsmittlersatzprodukte berücksichtigt werden.





Eltern/Erziehungsberechtigte und Familien

- Informieren Sie die Schulleitung, die Klassenlehrperson sowie Betriebsleitungen von Betreuungseinrichtungen über die Zöliakie-Diagnose Ihres Kindes. Tun Sie dies bei Eintritt in die Institution, bei neuer Diagnose und zu Beginn jedes Schuljahres.
- Geben Sie genaue und aktuelle Kontaktinformationen an die Lernumgebung ab und aktualisieren Sie diese bei jeder Änderung.
- Stellen Sie dem Lernumfeld Ihres Kindes Tipps für glutenfreie Snacks und Süßigkeiten zur Verfügung und fassen Sie bekannte Symptome im Falle einer unbeabsichtigten Aufnahme von Gluten zusammen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind seine Rechte auf Privatsphäre und teilen Sie den Verantwortlichen des Lernumfeldes den Wunsch Ihres Kindes betreffend Offenlegung der Diagnose gegenüber der Schulklasse, Spielkameraden etc. mit.

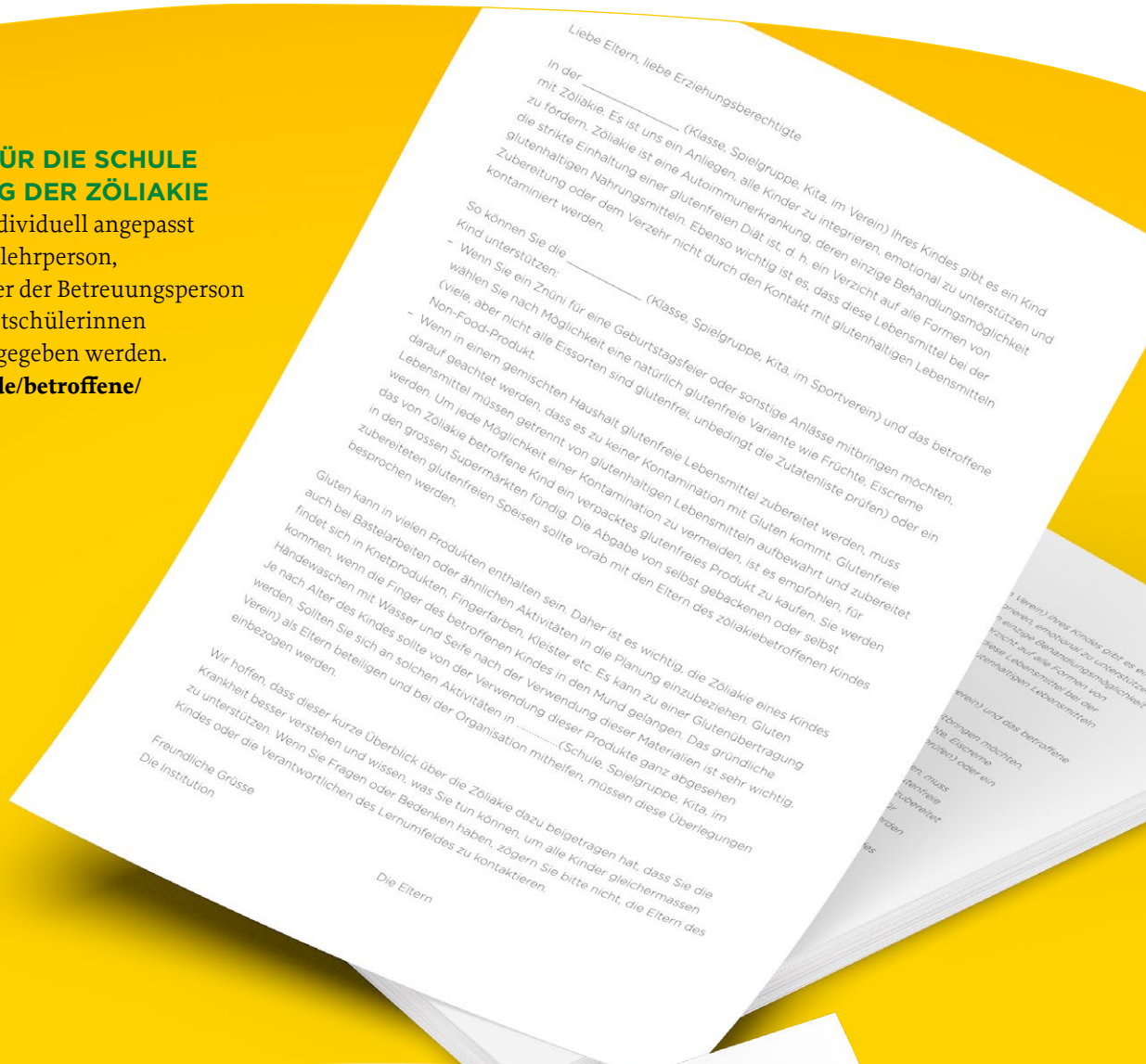


Nützliche Druckvorlagen

MUSTERBRIEF FÜR DIE SCHULE ZUR ERKLÄRUNG DER ZÖLIAKIE

Dieser Brief kann individuell angepasst und von der Klassenlehrperson, der Schulleitung oder der Betreuungsperson an die Eltern von Mitschülerinnen und Mitschülern abgegeben werden.

www.zoeliakie.ch/de/betroffene/zoelikids.html



MUSTERBRIEF FÜR EIN ARZTZEUGNIS

www.zoeliakie.ch/de/betroffene/zoelikids.html



Das sollten Kinder und Jugendliche wissen

Die nachfolgenden Checklisten zeigen auf, über welche Kenntnisse in Bezug auf ihre Krankheit Kinder in welchem Alter verfügen sollten.

wissen



kurz
und klar!



Teenager mit Zöliakie

- Ich verstehe die Notwendigkeit und die Grundlagen der glutenfreien Diät.
- Ich kenne die Begriffe «Gluten», «Klebereiweiss» sowie «glutenfrei» und verzichte auf alle Lebensmittel, die Weizen, Dinkel, Ur-Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste enthalten. Produkte mit Hafer darf ich nur konsumieren, wenn diese das Glutenfrei-Symbol tragen und garantiert glutenfrei sind.
- Ich bin sicher im Lesen von Lebensmitteletiketten, um Gluten in Lebensmitteln zu erkennen.
- Ich kann erklären, wie eine glutenfreie Mahlzeit zubereitet werden muss, ohne dass es zu einer Kontamination mit Gluten kommen kann.
- Ich weiss, wen ich bei Fragen oder Anliegen in meinem Lernumfeld kontaktieren kann. Dazu gehören u. a. die Lehrpersonen, das Personal der Mensa und der Schulsozialdienst.

IM SCHULALLTAG WEISS ICH:

- Welche Vorkehrungen im Schulalltag und/oder der Lernumgebung getroffen werden müssen in Bezug auf die Zöliakie.
- An wen ich mich wenden kann, wenn ich Symptome einer Glutenkontamination verspüre.
- Welche Schritte ich unternehmen kann, wenn ich weiss, dass ich Gluten ausgesetzt war.
- Wenn die Schule/das Lernumfeld glutenfreie Mahlzeiten anbietet, weiss ich, wo ich diese beziehen kann und an wen ich mich bei Fragen wenden kann.
- Ich übernehme Verantwortung für meine Erkrankung in der Schule und/oder der Lernumgebung. Ich stelle Fragen bei Unsicherheiten und esse nichts, von dem ich vermute, dass es Gluten enthält.
- Ich gebe Informationen über Zöliakie und die glutenfreie Diät an Freunde und Bekannte weiter.



Kinder im Primar- schulalter mit Zöliakie

- Ich verstehe die Notwendigkeit und die Grundlagen der glutenfreien Diät.
- Ich kenne die Begriffe «Gluten», «Klebereiweiss» sowie «glutenfrei» und verzichte auf alle Lebensmittel, die Weizen, Dinkel, Ur-Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste enthalten. Produkte mit Hafer darf ich nur konsumieren, wenn diese das Glutenfrei-Symbol tragen und garantiert glutenfrei sind.
- Auf der Lebensmittelverpackung kann ich die Aufschrift «glutenfrei» finden.
- Ich kann die wichtigen Wörter wie Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste etc auf dem Lebensmitteletikett finden.
- Ich kann erklären, dass ich nur Lebensmittel essen darf, die so zubereitet wurden, dass sie nicht mit Gluten in Berührung gekommen sind.
- Ich weiss, welche Personen ich bei Fragen oder Anliegen in meinem Lernumfeld kontaktieren kann. Dazu gehören u. a. die Lehrpersonen, das Personal der Mensa und der Schulsozialdienst.

IM SCHULALLTAG WEISS ICH:

- Welche Vorkehrungen im Schulalltag und/oder der Lernumgebung getroffen werden müssen in Bezug auf die Zöliakie.
- An wen ich mich wenden kann, wenn ich Symptome einer Glutenkontamination verspüre.
- Welche Schritte ich unternehmen kann, wenn ich weiss, dass ich Gluten ausgesetzt war.
- Wenn die Schule/das Lernumfeld glutenfreie Mahlzeiten anbietet, weiss ich, wo ich diese beziehen kann und an wen ich mich bei Fragen wenden kann.
- Ich übernehme Verantwortung für meine Erkrankung in der Schule und/oder der Lernumgebung. Ich stelle Fragen bei Unsicherheiten und esse nichts, von dem ich vermute, dass es Gluten enthält.
- Ich gebe Informationen über Zöliakie und die glutenfreie Diät an Freunde und Bekannte weiter.

Kinder ab Kindergartenalter mit Zöliakie



- Ich habe grundlegende Kenntnisse über Zöliakie und die glutenfreie Diät.
- Ich weiss, dass ich Zöliakie habe.
- Ich weiss, dass ich nur Lebensmittel essen darf, die glutenfrei sind.
- Ich weiss, dass ich Weizen, Dinkel, Ur-Dinkel, Roggen, Gerste und glutenhaltiger Hafer nicht essen darf.
- Ich weiss, dass ich nichts glutenhaltiges in den Mund nehmen darf.
- Ich weiss, dass ich nach jedem Glutenkontakt die Hände mit Wasser und Seife waschen muss.
- Ich weiss, welche Personen ich bei Fragen oder Anliegen in meinem Lernumfeld kontaktieren kann. Dazu gehören u. a. die Betreuungspersonen, Lehrpersonen und das Küchenpersonal.

IM ALLTAG WEISS ICH:

- An wen ich mich wenden kann, wenn ich mich krank fühle.
- Was ich tun kann, wenn ich denke, Gluten gegessen zu haben.
- Wenn ich in der Lernumgebung esse, weiss ich, wer für mein Essen verantwortlich ist und an wen ich mich bei Fragen wenden kann.
- Ich sage meiner Betreuungsperson oder Lehrperson, wenn ich mich nicht wohl fühle.
- Ich stelle Fragen bei Unsicherheiten und esse nichts, von dem ich vermute, dass es Gluten enthält.
- Wenn ich möchte, kann ich meinen Freunden von der Zöliakie und der glutenfreien Diät erzählen.



Greifen Sie
auf Gerichte zurück,
die von Natur aus
glutenfrei sind.

Hauswirtschaftsunterricht

Im Hauswirtschaftsunterricht kommen Schüler/innen mit Zöliakie häufig mit Gluten in Berührung. Mit ein paar Vorkehrungen können die Lernumgebungen so eingerichtet werden, dass Schüler/innen, die eine medizinisch notwendige glutenfreie Diät einhalten müssen, die Teilnahme an ALLEN lebensmittelbezogenen Aktivitäten möglich sind.

HIER SIND EINIGE VORSCHLÄGE DAZU:

- Stellen Sie sicher, dass Sie bei Produkten wie Bouillon und Saucen für ALLE Gerichte eine glutenfreie Variante nutzen. Dies erleichtert den Kochprozess und erleichtert die Vorbereitung, wenn ein Kind mit Zöliakie anwesend ist.
- Greifen Sie auf Gerichte zurück, die von Natur aus glutenfrei sind:
 - Risotto (wenn Bouillon glutenfrei)
 - Salate
 - Raclette / Fondue mit Kartoffeln (ohne Brot)
 - Gerichte mit glutenfreien Getreidesorten (Polenta, Hirse, Buchweizen)
 - Gerichte mit Hülsenfrüchten
 - Fruchtsalat

- Ersetzen Sie glutenhaltige Zutaten in Rezepten durch glutenfreie Zutaten. Glutenfreie Zutaten sind in allen gängigen Lebensmittelgeschäften erhältlich.
- Sorgen Sie für eine gründlich gereinigte Arbeitsfläche mit gründlich gereinigten Geräten und Utensilien.
- Erlauben Sie den Schüler/innen, in einem Team von zwei oder mehr Personen glutenfrei zu kochen, sodass niemand alleine kochen muss.

ZU BEACHTENDE SICHERHEITSMASSNAHMEN:

Gemeinsam genutzte Töpfe, Pfannen, Schneidebretter (aus Kunststoff) und Utensilien können von einem Schüler/einer Schülerin mit Zöliakie gefahrlos verwendet werden, wenn diese im Vorfeld gründlich mit Wasser und Seife gereinigt wurden. Bitte reinigen Sie mit grösster Sorgfalt!

Wenn in der Küche loses glutenhaltiges Mehl verwendet wird, kann dies für Schüler/innen mit Zöliakie ein Problem darstellen. Eine Studie (Miller, K., N. McGough, und H. Urwin. 2016. Glutenfreies Catering bei gleichzeitiger Verwendung von Weizenmehl. J. Food Prot. 79:282-287) ergab, dass glutenfreie Lebensmittel in einer gemeinsam genutzten Grossküche sicher zubereitet werden können, wenn gleichzeitig Mehl auf Weizenbasis verwendet wird.

Diese zwei Punkte müssen dafür jedoch eingehalten werden:

- Einhaltung aller Hygienemassnahmen (saubere Oberflächen, Geräte und Utensilien).
- Die glutenfreie Arbeitsfläche ist in einem Abstand von 2 Metern zu einem Bereich mit glutenhaltigem Mehl eingerichtet.

SCHULUNGEN

Die IG Zöliakie bietet spezielle Kurse für Hauswirtschaftslehrpersonen an. Nehmen Sie bei Interesse Kontakt mit uns auf.

Schulbedarf und Bastelmaterial

basteln



Die folgenden Produkte sind glutenfrei und somit für Kinder mit Zöliakie sicher. Bei jedem Kauf müssen die Inhaltsstoffe neu überprüft werden, da Rezepturen jederzeit ändern können.

EMPFEHLUNGEN

- LEIM: Betzold Klebestift
- FINGER-FARBE: SES Creative Fingerfarben, MUCKI Fingerfarben
- FARBEN: Buntstifte von Bruynzeel
- KNETE: Spielknete von SES Creative, Creall mini Modellier-Knete
- WACHSMALKREIDEN: Alle Kreiden von Faber Castell
- STRASSENKREIDE: Betzold Strassenkreide
- SCHMINKE: EDU3 Schminkestifte



REZEPT FÜR GLUTENFREIE KNETMASSE

- 120 g Reismehl
- 130 g Maisstärke
- 180 g Salz
- 4 Teelöffel Backpulver
- 480 ml Wasser
- 2 Teelöffel Pflanzenöl
- Lebensmittelfarbe oder Glitter nach Wahl

In einem beschichteten Topf alle Zutaten mischen. Bei schwacher Hitze 3 bis 5 Minuten erhitzen, bis sich eine Kugel bildet. Vollständig abkühlen lassen. In einem wiederverschließbaren Plastikbeutel aufbewahren.

REZEPT FÜR GLUTENFREIEN KLEISTER

- 500 ml Wasser
- 100 g Maismehl

Wasser in einen Topf geben, Mehl mit Schwingbesen einrühren. „Suppe“ erwärmen. Sobald die Masse zu stocken beginnt, vom Herd nehmen. Auskühlen lassen und dann wie normalen Kleister verwenden. Kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

REZEPT FÜR GLUTENFREIEN SALZTEIG

- 100 g feines Salz
- 50 g glutenfreies Mehl
- 50 g Maisstärke
- 1 TL gem. Flohsamenschalen in 2 EL Wasser eingeweicht
- 1 Prise Natron
- 50 ml Wasser (je nach Konsistenz etwas mehr)

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und von Hand kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Die fertigen Salzteigfiguren mindestens 24 Std. trocknen lassen. Bei Bedarf mit Lack überziehen.

Seit der Gründung im Jahr 1976 setzt sich die IG Zöliakie der Deutschen Schweiz als Patientenorganisation für die Anliegen von Zöliakiebetroffenen ein.

Die Vereinsmitglieder profitieren von diversen Angeboten wie Zölikids-Ferienlager, Koch- und Backkursen, Webinaren und Zugang zu Regionalgruppen. Ausserdem erhalten die Mitglieder das Magazin SENZA kostenlos nach Hause geschickt. Mit einer guten Mischung aus medizinischen Informationen, Erfahrungsberichten, Tipps und Rezepten ist das SENZA eine kurzweilige Lektüre mit Mehrwert.

Mit einer Mitgliedschaft bei der IG Zöliakie der Deutschen Schweiz stärken Zöliakiebetroffene die Community und helfen mit, dass wichtige Projekte lanciert und attraktive

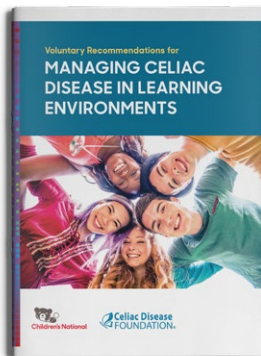
Events durchgeführt werden können. Die IG Zöliakie setzt sich dafür ein, dass Zöliakiebetroffene barrierefrei und ohne finanzielle Nachteile leben können. Um Öffentlichkeitsarbeit zu leisten und damit die Interessen der Zöliakiebetroffenen auf nationaler Ebene vertreten zu können, ist die IG Zöliakie auf Mitgliederbeiträge und Spenden angewiesen.

INTERESSE AN EINER MITGLIEDSCHAFT?



vielen Dank

Die Grundlage für die Erstellung dieser Broschüre bildet der «Celiac Disease School Management Plan», der von der Celiac Disease Foundation erstellt wurde.



 **Celiac Disease**
FOUNDATION®
celiac.org

Ein grosses Dankeschön an Marilyn Geller und die Celiac Disease Foundation für die zur Verfügungstellung der Daten.

SPONSOREN:

Herzlichen Dank unseren Sponsoren für die grosszügige finanzielle Unterstützung dieses Projektes.



Zentrum für Gastroenterologie
und Hepatologie
Vulkanplatz 8
8048 Zürich



Zöliakie Zentrum
am GastroZentrum Hirslanden

GastroZentrum Hirslanden
Klinik Hirslanden
Witellikerstrasse 40
8032 Zürich



Für Genuss und Wohlbefinden.

Vertragen Sie selbst oder jemand in Ihrem Umfeld gewisse Lebensmittel nicht? Coop bietet Ihnen ein breites Backsortiment mit glutenfreien Mehlsorten, Backmischungen und weiteren Produkten.

Seit über 15 Jahren engagiert sich Coop mit Free From dafür, dass Sie unkompliziert einkaufen und unbeschwert geniessen können. Dies unter anderem mit mehr als 500 Produkten, die sich für Menschen mit einer Unverträglichkeit eignen.

Mehr erfahren: coop.ch/freefrom



coop

Für mich und dich.