



Zöliakie-Erkrankte bitten Küchen, Hauswirtschaften und Caterer in Gemeinschaftseinrichtungen um Hilfe

Michael Micolajczak

Nur langsam verbreitet sich das Basiswissen zu Zöliakie und glutenassoziierten Erkrankungen in vielen Einrichtungen, die Gemeinschaftsverpflegung anbieten oder in denen Zöliakie-Patienten und deren Angehörige zu Recht ein glutenfreies Essensangebot einfordern. Das stellt allerdings für viel Zöliakie-Patienten ein großes Problem dar. Während sie bei der Selbstverpflegung zu Hause die für sie wichtigen Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigen können, sind sie in der Gemeinschaftsverpflegung darauf angewiesen, dass dort ein entsprechendes Wissen existiert und vor allen Dingen auch berücksichtigt wird. Denn für Menschen mit Zöliakie ist Gluten gefährlich.

Zöliakie-Patienten lernen Zutatenlisten auf Lebensmittelverpackungen zu interpretieren. So wissen sie, dass Allergene im Schriftbild betont dargestellt werden, dass ein Fettdruck meist auf Gluten, Weizen oder anderes glutenhaltiges Getreide hinweist. Verlässlicher als die Zutatenliste ist für sie die Auslobung „Glutenfrei“ durch den Hersteller. Maximale Sicherheit hinge-

gen bietet nur das Gütesiegel der durchgestrichenen Ähre. Dieses Symbol wird europaweit von nationalen Zöliakie-Gesellschaften in Lizenz vergeben, so auch von der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V. Kauft ein Zöliakie-Patient im Supermarkt verpackte Ware mit dem Glutenfrei-Gütesiegel, so wählt er ein Produkt, das unter dem Grenzwert von 20 ppm (parts per million) Gluten liegt und damit als glutenfrei gilt. Ab 21 ppm Gluten gilt ein Lebensmittel als glutenhaltig. Stellt man sich eine Schale mit einer Million Brotkrümel vor und befinden sich darunter 21 glutenhaltige Brotkrümel, so gilt der ganze Inhalt der Schale als glutenhaltig.

Wie verhält es sich in Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung?

Ob Kita, Schule, Klinik, Reha, Uni-Mensa, Kantine am Arbeitsplatz, Strafanstalt, Altersheim, Pflegeheim oder Behinderteneinrichtung: Ob jung oder alt, gesund, krank oder behindert,



alle Zöliakie-Erkrankte sollten ein Anrecht auf ein glutenfreies Essensangebot in Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegungen haben. Oft wird jedoch in diesen Einrichtungen keine glutenfreie Kost angeboten. Zöliakie-Erkrankte sind dann gezwungen, sich selbst zu organisieren und zu versorgen. In Einrichtungen, in denen glutenfreies Essen angeboten wird, findet sich nur selten verpackte und damit vom Zöliakie-Betroffenen überprüfbare Ware auf dem Teller. Gut Treu und Glauben sind hier notwendig, wenn sich auf Braten und Kartoffeln Soße befindet, bei der unklar ist, ob sie mit Mehl abgebunden wurde. Zöliakie-Betroffene müssen also täglich dem Allergen-Management und der Küche einer Einrichtung vertrauen. Ob dieses Vertrauen gerechtfertigt ist, zeigt sich oft Stunden nach dem Essen oder an den folgenden Tagen. Gluten führt meist zu Symptomen wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfällen und geht schnell mit einer Schädigung der Darmzotten durch Gluten einher. Nimmt ein Zöliakie-Patient wissentlich oder unwissentlich regelmäßig Gluten zu sich, drohen schwere gesundheitliche Konsequenzen, bis hin zu Krebs. Hinzu kommt, dass auch bei glutenfreien Gerichten die Gefahr einer Verunreinigung mit Gluten besteht.



© JemkoAtaman - Fotolia.com

Verstecktes Gluten

Gluten versteckt sich nicht nur in Lebensmitteln aus Getreide, sondern auch in vielen Lebensmitteln, in denen man Gluten nicht erwarten würde. Küchenkraft, Hauswirtschafter, Erzieher oder Caterer müssen wissen, dass sich Gluten oft in Eiscremes, Marinaden, Süßigkeiten, Joghurt, Soßen, Brotaufstrichen, Schokoladen und vielem mehr befindet.

Die Zubereitung glutenfreier Speisen ist aufwendig und setzt Sorgfalt voraus

Es besteht auch immer eine Kontaminationsgefahr, zum Beispiel bei der Verarbeitung von Lebensmitteln. In der Praxis bedeutet dies, ein glutenfreier Toast darf nicht in einem Toaster getoastet werden, in dem zuvor glutenhaltiges Brot getoastet wurde. Ein Steak darf nicht in einer Pfanne gebraten werden, in der zuvor ein Steak mit glutenhaltiger Marinade gebraten wurde. Glutenfreie Pommes dürfen nicht im gleichen Frittierfett brutzeln, in dem zuvor in einem anderen Frittierkorb Schnitzel mit glutenhaltiger Panade frittiert wurden. Ein Buttermesser und eine Butter, mit der ein glutenhaltiges Brot bestrichen wurde, dürfen nicht verwendet werden, um ein glutenfreies Brot zu

buttern. Das Leben mit Zöliakie ist also nicht nur gefährlich, es ist auch kompliziert.

Kontamination mit Gluten kann auch bei der Essensausgabe erfolgen, sollten sich Brotkrümel von einem Korb mit glutenhaltigem Brot auf glutenfreies Brot übertragen. Selbst die Berührung glutenfreier Backwaren, nachdem zuvor ein glutenhaltiges Brot angefasst wurde, kann ausreichen, Gluten auf die glutenfreie Backware zu übertragen und bedeutet ein Gesundheitsrisiko für Zöliakie-Erkrankte.



© jateshutter - 123rf.com

Teilhabe und Verantwortung

Der Aufwand, ein gluten- und kontaminationsfreies Nahrungsangebot für Menschen mit Zöliakie in Gemeinschaftsverpflegung zu schaffen, ist sehr hoch und kleinste Fehler können zu Krankheitssymptomen führen. Viele Einrichtungen scheuen daher den Schritt. Kindern mit Zöliakie in Kita und Schule bleibt dann nur eine Vesperbox glutenfreien Proviants, gekocht und gepackt durch die Eltern. Während alle anderen Kinder in der Gemeinschaftsverpflegung das Gleiche essen, essen die Zöliakie-Kinder ihre Notfallration. Und doch gehören Zöliakie-Kinder noch zu den Privilegierten unter den Zöliakie-Patienten, denn hinter ihnen stehen Eltern, die sich kümmern. Doch was tun alte, kranke und behinderte Zöliakie-Patienten, die nicht mehr allein für sich sorgen können, die auf eine Heimunterbringung angewiesen sind und hoffen müssen, glutenfrei und frei von Kontamination durch Gluten ernährt zu werden? Krankheit, Behinderung und Alter machen es vielen Zöliakie-Erkrankten unmöglich nachzufragen, ob das Essen glutenfrei ist und ob es in Kontakt mit glutenhaltigem Essen kam.

Helfen Sie mit

Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG) ist dankbar, an dieser Stelle auf die Probleme der Gemeinschaftsverpflegung für Menschen mit Zöliakie hinweisen zu dürfen. Sollten Sie Einrichtungen kennen, in denen es ein glutenfreies Nahrungsangebot in der Gemeinschaftsverpflegung gibt, bittet die DZG darum, sie zu kontaktieren, damit sie diese Informationen mit Betroffenen teilen können.

Michael Mikolajczak

Leiter Team Öffentlichkeit
der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft e. V.
E-Mail: michael.mikolajczak@dzg-online.de
www.dzg-online.de