„Wir setzen uns mit ganzem Herzen für eine erstklassige und kindgerechte Medizin ein.“

Priv.-Doz. Dr. Clemens Stockklausner
Chefarzt Kinder- & Jugendmedizin

Hilfreiche Adressen:

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.
www.dzg-online.de

www.was-ist-zoeliakie.de

Rezeptvorschlag: Blitzkuchen

4	Eier
150 ml	Milch
160 g	Zucker
120 g	Rapsöl
200 g	Hirseflocken
50 g	Kartoffelmehl
1 ½ TL	glutenfreies Backpulver
Prise	Jodsalz
Puderzucker zum Bestäuben	

Backofen auf 180 Grad vorheizen eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Eine Schüssel auf eine Waage stellen, Eier hineinschlagen und mit Milch auf 350 g auffüllen. Rapsöl und Zucker mit einem Schneebesen unterrühren. Hirseflocken, Kartoffelmehl, Backpulver und Prise Salz unterrühren. Den flüssigen Teig in die Backform füllen und den Kuchen in den heißen Ofen schieben und 1 Stunden backen. Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Danach stürzen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

Für ein gutes Gelingen ist nicht nur das genaue Abwiegen der Mehle wichtig, sondern vor allem die Flüssigkeitszugabe.

Liebe Eltern,

Ihr Kind musste zur Behandlung oder Überwachung auf die Kinderstation aufgenommen werden.
Das Wohlergehen Ihres Kindes liegt uns sehr am Herzen. Gerne nehmen wir uns Ihrer aufkommenden Sorgen und Fragen an.

Wir möchten es Ihnen mit diesem Informationsflyer erleichtern, sich auf die neue Situation einzustellen. Unser geschultes Personal aus Ärzten, Kinderkrankenpflegern, Therapeuten sowie Organisations- und Serviceassistenten ist rund um die Uhr für Sie und die kleinen und großen Patienten da. Durch die enge Zusammenarbeit mit den anderen Fachabteilungen unseres Hauses stehen alle Möglichkeiten eines modernen, multidisziplinären Klinikums für die Behandlung Ihres Kindes zur Verfügung.

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, lassen Sie es uns bitte wissen.

Mit allen guten Wünschen für Sie und Ihr Kind,

Ihr Team der Kinder- & Jugendmedizin

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Kinder- & Jugendmedizin

Tel. +49 (0)8821 77-1350
Fax +49 (0)8821 77-1351
kinderklinik@klinikum-gap.de

Für mehr Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Unsere Fachabteilungen
Anästhesie & Intensivmedizin | endogap Klinik für Gelenkersatz | Gefäßchirurgie | Geriatrie | Gynäkologie & Geburtshilfe | Kinder- & Jugendmedizin | Pathologie | Physiotherapie | Radiologie & Nuklearmedizin | Unfallchirurgie, Sportorthopädie & Kindertraumatologie | Urologie & Kinderurologie | Viszeral- & Thoraxchirurgie | Zentrale Notaufnahme | Zentrum Innere Medizin | Zentrum Innere Medizin Murnau

Unsere Belegabteilungen
Augenheilkunde | Hals-Nasen-Ohrenheilkunde | Orthopädie | Praxis für Strahlentherapie

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Auenstraße 6
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0)8821 77-0
Fax +49 (0)8821 77-1079
info@klinikum-gap.de
www.klinikum-gap.de

Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München

Klinikum Garmisch-Partenkirchen

Zöliakie

Information für Eltern

Zöliakie

Bei der **Zöliakie**, handelt es sich um eine immunologische Erkrankung des Dünndarms, die durch das in Getreide vorkommende Klebereiweiß „Gluten“ ausgelöst wird. Gluten und gultenhaltige Lebensmittel müssen deshalb konsequent und strikt lebenslang gemieden werden.
Gluten ist in vielen allgemein bekannten Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Tritikale und Grünkern, aber auch in Getreidesorten wie Emmer, Einkorn, Kamut und Urkorn enthalten.

Augen auf beim Einkauf

Das Zutatenverzeichnis eines Nahrungsmittels gibt Auskunft über die verwendeten Zutaten des Produktes. Um Verunreinigungen zu vermeiden ist es am Sichersten, wenn Sie Produkte wählen, die „glutenfrei“ auf der Packung stehen haben.

Lose Ware

Vorsicht bei glutenfreien Broten und Backwaren aus herkömmlichen Bäckereien: bereits der Mehlstaub in der Luft einer Bäckerei kann zur Glutenkontamination führen.

Stolperfallen im Haushalt

Brot- und Backwaren

- Fertiggestellte glutenfreie Brot- und Backwaren immer separat (abgedeckt oder in Tüten verpackt) von glutenhaltigen Lebensmitteln lagern.
- Zum Aufschneiden der glutenfreien Backwaren immer ein sauberes Messer, Kuchenheber etc. verwenden!
- Einsatz von Extra-Brotkörbchen / Extra-Toaster für die Zubereitung von glutenfreiem Brot / Backwaren.
- Alternativ kann auch ein sogenanntes “Toasta-Bag” verwendet werden. Dabei handelt es sich um eine wieder verwendbare Folientasche, in der Toastbrot ohne Kontaminationsrisiko zubereitet werden kann.

Frittieren von Lebensmitteln

- Beim Frittieren ist darauf zu achten, dass die glutenfreien Lebensmittel nicht im gleichen Frittierfett wie glutenhaltige Lebensmittel ausgebacken werden.

Teigwaren kochen oder braten

- Wenn glutenhaltige Nudeln gekocht werden, bitte getrennte Kochtöpfe und zum Umrühren verschiedene Kochlöffel verwenden. Es empfiehlt sich, erst die glutenfreien Nudeln ab zu sieben und dann in einer Extra-Schale anzurichten.
- Braten Sie nicht in derselben Pfanne glutenfreies und glutenhaltiges Bratgut, braten Sie zuerst das glutenfreie und stellen es dann warm, bevor Sie etwas Glutenhaltiges in die Pfanne legen.

Arbeitsflächen, Arbeitsgeräte und Küchenutensilien

- Vor Arbeitsbeginn muss die sorgfältige Reinigung von Arbeitsflächen erfolgen.
- Kennzeichnen Sie glutenfreie Zutaten und Küchenutensilien, auch Spül- und Geschirrtücher, Schneidebretter, Wellhölzer, Kochlöffel, Backpinsel u.ä.
- Arbeitsgeräte aus Holz können meist nicht vollständig von Glutenspuren befreit werden – in Fugen und Ritzen können Reste zurück bleiben.
- Brot- und Kuchenbackformen, Backbleche und Einsätze für den Backautomaten können/sollten farblich oder mit Aufklebern gekennzeichnet werden. Es eignet sich selbstverständlich auch Backpapier zum Auslegen von Backblechen und Backformen.
- Glutenfreie Zutaten wie Mehl und Backzutaten (z.B. in Plastikbehältern, Dosen, Gläsern mit Schraubverschluss) getrennt von glutenhaltigen Lebensmitteln aufbewahren.
- Getreidedosen, die nur von den glutenfreien Getreiden genutzt werden, am besten oberhalb der glutenhaltigen Lebensmittel aufbewahren.
- Auch Marmelade und andere gemeinsame Brotaufstriche sind gefährlich, wenn ein glutenkontaminiertes Messer eingetaucht wurde – besser ein eigenes Marmeladenglas, etc. verwenden.

Alternativen für die Küche

Durch vielseitige Eigenschaften findet Weizen Verwendung in den verschiedensten küchentechnischen Bereichen. Hier gilt es Alternativen zum Backen oder Andicken zu schaffen.

Amaranth

Verwendung: gekocht als Beilage, gepufft (ähnlich wie Popcorn) im Müsli, als Mehl in Kombination mit anderen Getreidesorten zum Brotbacken.

Buchweizen

Verwendung: Ganze Körner, angeröstet als Beilage schmecken nussig. Ganze Körner sollten immer vorher gewaschen werden. Buchweizenmehl eignet sich für Pfannkuchen. Zum Brotbacken ist das Mehl nur in Mischungen zu verwenden.

Guarkernmehl

Verwendung: als Verdickungsmittel besitzt es starke Bindeeigenschaften, löst sich aber nicht in kalter Flüssigkeit. Es wird für Suppen und Soßen verwendet; 1 Prise unter die Schlagsahne erhöht die Standfestigkeit, 1 gestr. TL/kg Mehl hält Backwaren länger frisch.

Hirse

Verwendung: Gemahlene Hirse eignet sich, vermischt mit anderen Mehlen, zum Backen. Hirse saugt viel Flüssigkeit auf, daher muss bei der Brotherstellung mehr Flüssigkeit eingesetzt werden.Gekocht kann Hirse als Beilage oder zu Bratlingen verarbeitet werden.

Kichererbsen

Sie werden in Suppen, Eintöpfen, Aufläufen oder zerdrückt als Mus verwendet. Gemahlene Kichererbsen finden in Form von Mehl Verwendung. Vermischt mit anderen Mehlsorten eignet es sich zum Backen von Brot oder Pfannkuchen.

Quinoa

Verwendung: gekocht als Beilage, Bestandteil von Müsli oder Süßspeisen. Vor dem Kochen warm abspülen.

Sojabohnen

Verwendung: als Sojadrink, Sojajoghurt oder Tofu. Sojamehl hat eine gute Bindeeigenschaft und ist daher zum Andicken von Suppen und Soßen optimal geeignet.