

Tipps für Familien mit einer Gluten-Unverträglichkeit von Alessandra Meyer-Wölden

Alessandra Meyer-Wölden, erfolgreiche Schmuckdesignerin, bekanntes Model und dreifache Mutter, kennt sich mit dem Thema Gluten-Unverträglichkeit aus. Ein Familienmitglied ist von Zöliakie betroffen. Deshalb gibt Celebrity Alessandra Tipps für betroffene Familien, wie man mit der Diagnose am besten umgeht und wie man auch glutenfrei wunderbar genießen kann:



1. DIAGNOSE SUCHEN

Auf zum Arzt!

Oft Bauchschmerzen, Migräne oder Schlafprobleme? Dann könnte vielleicht eine Gluten-Unverträglichkeit der Grund sein. Auch ein Familienmitglied von Alessandra Meyer-Wölden litt unter Bauchschmerzen und war bei mehreren Ärzten. Aber erst ein Spezialist fand nach einem Bluttest die Diagnose heraus: Zöliakie. „Auf die Möglichkeit einer Gluten-Unverträglichkeit bin ich gar nicht gekommen“, erzählt die Mutter. Um sich Gewissheit zu verschaffen, rät sie deshalb Eltern und Familienmitgliedern bei entsprechenden Symptomen zum Arztbesuch. Sich glutenfrei ernähren, nur weil es andere tun und weil manche es zum Trend erklären? Davon raten Alessandra und Schär klar ab, da gesunden Menschen diese Art der Ernährung zwar nicht schadet, aber auch keinen Nutzen bringt.

2. GUT INFORMIERT SEIN IST DIE HALBE MIETE

Sprich mit anderen!

„Ich wollte mich nach der Diagnose persönlich mit dem Thema auseinandersetzen, habe mich informiert und mich mit Freunden und Betroffenen ausgetauscht, wie sie damit umgehen“, erzählt die engagierte Mutter. Alessandra lebt mit ihren Kindern in Miami und hat den Vorteil, dass das Thema Gluten-Unverträglichkeit in den USA sehr präsent ist und mehr Aufklärung in den Medien stattfindet. Aber auch in Deutschland gibt es Möglichkeiten, zum Beispiel Selbsthilfegruppen. Auch im Schär Club können sich Betroffene zu den verschiedensten Themen austauschen und ihre Erfahrungen teilen: www.schaer.com/de/schaer-club

Nach der Theorie kommt die Praxis! Alessandra rät: „Einfach ausprobieren! Ich bin immer besser geworden, auch durch die Hilfe von Freunden. Es war es eine Ernährungs-Umstellung, aber keine riesige Lebens-Umstellung.“

3. TEAMARBEIT IN DER FAMILIE

Gemeinsam ist alles einfacher!

„Es ist wichtig, dass jemand mit einer Gluten-Unverträglichkeit sich nicht anders fühlt, sondern komplett integriert wird“, erklärt Alessandra. Deshalb sollte die ganze Familie und Umgebung mit einbezogen werden. Für die Designerin war es die richtige Entscheidung, für ihre gesamte Familie die Ernährung umzustellen. „So muss ich nicht separat kochen, und außerdem werden keine Bedürfnisse nach dem Essen auf den anderen Tellern geweckt.“ Für andere Familien ist das vielleicht nicht der richtige Weg, dafür können sie jedoch die unterschiedliche Ernährung zum Beispiel kindgerecht thematisieren. Egal welcher Weg, eins ist immer wichtig: Team-Arbeit. Alessandra rät: „Macht das zusammen als Team und dann fühlen sich alle gut dabei.“ Um betroffenen Kindern den Sachverhalt zu erklären, eignen sich kindgerechte Materialien, wie beispielsweise die glutenunverträgliche Libelle Millie, die leckere Rezepte vorstellt: www.123milly.com.

4. KINDERGARTEN ODER SCHULE EINBEZIEHEN

Keine Angst vor Offenheit!

Eine Unverträglichkeit kann nicht nur im Erwachsenenalter, sondern bereits bei Kindern auftreten. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig auch in Schulen und Kindergärten gut über das Thema informiert zu sein und den Kindern entsprechende Speisen zur Verfügung zu stellen.

Die beliebte Alessandra lobt daher die Offenheit gegenüber dem Thema Gluten-Unverträglichkeit in den USA. Gerade in Schulen und Kindergärten ist die Aufklärung hierzu generell sehr gut. Die speziellen Ernährungsbedürfnisse der Schüler sind kein Problem. Am Anfang des Schuljahrs erfragen Mitarbeiter, was die Kinder haben und es wird ein Formular ausgefüllt, in welchem angegeben wird was das Kind essen darf und was nicht. Für Kinder mit Unverträglichkeiten wird ein separates Menü erstellt, das jedoch dem Essen der anderen Kinder ähnelt. Nicht in jedem Kindergarten bzw. in jeder Schule ist eine solche Sonderbehandlung möglich. Sichergestellt werden sollte jedoch, dass für das Kind zum Beispiel glutenfreie Nahrungsmittel vorhanden sind und diese bei der Zubereitung nicht mit anderen Speisen in Berührung geraten. Umfangreiche Check-Listen zu Kindergarten und Schule und zur Einbindung der Lehrer sind bei Schär erhältlich: www.schaer.com/de/glutenfrei-leben/family-area.

5. GEBURTSTAGE UND ANDERE EINLADUNGEN

Party-Spaß für alle!

Jedes Kind freut sich, wenn es auf eine Party eingeladen wird. Dort will es mit seinen Freunden Spaß haben. Auf keinen Fall möchte es abseits stehen, wenn die anderen Geburtstagskuchen essen. Sonst heißt es schnell von den Freunden, das Kind sei ein Spielverderber. Dazu muss es auch mit Gluten-Unverträglichkeit nicht kommen: Erkundigen Sie sich bei den Eltern des Geburtstagskindes, wie das Partyyessen aussehen wird. Dann geben sie ihrem Kind ähnliche, aber glutenfreie Leckereien mit – zum Beispiel den Choco Cake von Schär. So kann es trotzdem bei der Kuchenschlacht mitmachen und wird einen wunderschönen Tag haben!

6. ANGEBOT AN GLUTENFREIEN SPEISEN KENNENLERNEN – AUCH FÜR KINDER

Hmm, das sieht ja lecker aus!

Kinder lieben Pasta, Pizza und Kekse. Muss ein Kind, das sich glutenfrei ernährt, auf sein Lieblings-Essen verzichten? Schär hat in seinem umfangreichen Sortiment auch die Produkte, die Kinderherzen höher schlagen lassen: Zum Frühstück Milly Magic 1-2-3 Kakao-Cerealien, Salamipizza, oder verschiedene Sorten Pasta, aus der sich leckere Rezepte zaubern lassen. Milly Gris and Ciocc und Mini-Butterkeks sind ideal für den süßen Hunger zwischendurch. Wenn die Freunde von Alessandras zu Besuch kommen, bekommen sie auch glutenfreie Kekse von Schär. „Und bis jetzt hat es allen geschmeckt“, sagt sie.

7. CLEVER EINKAUFEN IM SUPERMARKT

Gluten hat viele Namen!

Für Betroffene ist es wichtig, dass sie die Zutatenliste im Supermarkt genau lesen. Leider ist es nicht so einfach, dass „Gluten“ in der Liste steht und alle anderen Zutaten unbedenklich sind. Gluten ist beispielsweise enthalten in: Aleuronat (Handelsname für Weizengluten), Bier, Bierhefe, Couscous, Dinkel, Gerste, Hafer oder Weizen.

8. LIEBLINGS-REZEPTE ZUHAUSE AUSPROBIEREN

Genuss mit glutenfreier Pasta!

Für Alessandra, die Halbtalienerin ist, und ihre drei Kinder ist das Lieblings-Essen ganz klar: Italienisch! „Und darauf muss man auch mit Gluten-Unverträglichkeit nicht verzichten“, meint Alessandra, „Ich bin ein Riesenfan der Schär Pasta, man merkt den Unterschied überhaupt nicht, das ist einfach fantastisch!“ Sie empfiehlt den gratinierten Nudelaufbau oder Pizza Napolitana oder Gnocchi mit Putenbrust: www.schaer.com/de/glutenfrei-kochen/hauptspeisen.

Die Unternehmerin kocht gern mit ihren Kindern zusammen und gibt ihnen dabei kleine Aufgaben, die Spaß machen. Einige Regeln gibt es jedoch einzuhalten: Glutenfreie und glutenhaltige Produkte sollten getrennt voneinander aufbewahrt und zubereitet werden. Auch sollte darauf geachtet werden, dass an Händen oder Kleidung keine Reste von anderen Nahrungsmitteln (z.B. Mehl) kleben. Arbeitsflächen und Küchengeräte müssen gründlich gereinigt werden, um die Produkte nicht zu vermischen. Am einfachsten geht die Trennung zwischen den Lebensmitteln, wenn man in der Küche eine „glutenfreie Ecke“ einrichtet.

9. GUT INFORMIERT INS RESTAURANT

Die Vorbereitung macht's!

Alessandra isst zwar am liebsten zu Hause, da sie dort am besten die Kontrolle über die Lebensmittel hat. Aber natürlich geht die Familie in Miami auch gemeinsam aus: „Wir sehen uns dann im Restaurant die Karte an. Und wenn keine glutenfreie Gerichte angeboten werden, essen wir dann eben mal keine Nudeln, sondern etwas anderes – Gemüse zum Beispiel, Fleisch oder Fisch. Das ist ja auch kein Problem.“ Alessandra rät, offene Fragen direkt mit dem Koch zu besprechen oder vorher anzurufen. Mit der Zeit findet jede Familie „ihre“ Restaurants, auf die sie bei der Zubereitung von glutenfreien Speisen vertrauen. Wer eine Reise plant, kann sich schon im Vorfeld über Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten informieren: www.glutenfreeroads.com/de/

10. GLUTENFREIER GENUSS UND LEBENSFREUDE SOLLTE MIT AN ERSTER STELLE BLEIBEN

Genuss und Lebensfreude kommt an erster Stelle!

Das gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder. Natürlich gibt es gewisse Regeln zu befolgen. Andererseits sollte man eins nie vergessen: locker bleiben und entspannt mit der Diagnose umgehen! Das ist vielleicht der wichtigste Rat, den die positiv denkende Wahl-Amerikanerin Betroffenen mit auf den Weg geben will. Denn: „Es gibt die Möglichkeit, sich trotz Gluten-Unverträglichkeit gut, gesund und schmackhaft zu ernähren. Es ist einfach eine andere Lebensweise, und man kann genauso gut leben wie andere.“