

Information zu „glutenfreiem Essen“ und Zöliakie

Liebe Eltern,

da wir immer wieder Rückfragen zu diesem Thema bekommen, möchten wir Ihnen an dieser Stelle erklären, was „glutenfrei“ in der Gemeinschaftsverpflegung bedeutet und warum eine sichere Versorgung von Kindern mit Zöliakie eine besondere Herausforderung darstellt.

1. Was ist Gluten und was bedeutet Zöliakie?

- Gluten ist ein Eiweiß, das in Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste und Dinkel vorkommt.
- Bei Zöliakie reagiert das Immunsystem auf Gluten. Schon sehr kleine Mengen können den Dünndarm schädigen, auch wenn nicht sofort Symptome erkennbar sind.
- Fachleute empfehlen bei Zöliakie, dass betroffene Personen möglichst unter etwa 10 mg Gluten pro Tag bleiben, damit sich der Darm erholen und gesund bleiben kann.

Zum Vergleich: Ein einziges kleines Brotkrümchen kann schon einige Milligramm Gluten enthalten.

2. Was bedeutet „glutenfrei“ nach Gesetz?

In der EU darf ein Lebensmittel als „glutenfrei“ bezeichnet werden, wenn es weniger als 20 mg Gluten pro Kilogramm Produkt enthält (20 ppm).

Das bedeutet:

- „Glutenfrei“ ist ein sehr niedriger Grenzwert, aber kein absoluter Wert von 0.
- Es kann also immer noch eine winzige Restmenge Gluten enthalten sein, die für die meisten Menschen unproblematisch ist.

Diese gesetzliche Definition gilt auch für Produkte, die wir in der Küche verwenden (z. B. glutenfreie Nudeln, Reismehl, Maismehl, usw.).

3. Warum ist Zöliakie im Schul- und Kita-Catering so schwierig?

In unserer Küche werden täglich große Mengen Essen produziert – sowohl mit glutenhaltigen Zutaten (z. B. normales Brot, Nudeln, Panaden) als auch glutenfreie Komponenten.

Trotz strenger Arbeitsabläufe können wir einige Punkte nicht zu 100 % ausschließen:

- Kreuzkontakte: Mehlstaub in der Luft, Brotkrümel oder Spritzer von Soßen können theoretisch auf glutenfreie Speisen gelangen.
- Gemeinsame Geräte: Großküchengeräte wie Öfen, Transportwagen oder Ausgabestrecken werden für alle Speisen genutzt, auch wenn sie selbstverständlich gereinigt werden.
- Menschen und Abläufe: Viele Mitarbeitende arbeiten gleichzeitig, Essen wird portioniert, in Thermoboxen transportiert und vor Ort ausgegeben – bei so vielen Schritten und Personen lässt sich eine minimale Kontamination nie vollständig ausschließen.

Wir halten sehr strenge Hygienevorschriften ein, da wir der LANUV (Gesundheitsamt des Landes) unterstehen, trennen Arbeitsbereiche so gut wie möglich und schulen unser Personal regelmäßig. Damit können wir das Risiko deutlich reduzieren – können aber nicht garantieren, dass eine Mahlzeit unter der individuell tolerierten Aufnahmemenge für ein Kind mit Zöliakie bleibt.

4. Was wir leisten können – und was nicht

Was wir leisten können:

- Einsatz von als „glutenfrei“ deklarierten Lebensmitteln nach geltender EU-Verordnung (unter 20 mg/kg Gluten).
- Getrennte Zubereitungsschritte, wo organisatorisch möglich (z. B. getrennte Schneidbretter, frische Handschuhe, separate Behälter).
- Schulung unserer Mitarbeitenden in Bezug auf Allergene und Gluten.

Was wir nicht zusagen können:

- Eine medizinische „Zöliakie-Diät“ mit der Garantie, dass das Kind insgesamt weniger als ca. 10 mg Gluten pro Tag aufnimmt.
- Eine absolut glutenfreie Umgebung im Sinne von „0 mg Gluten“ ohne jede Kreuzkontamination, wie sie in spezialisierten Klinikküchen eventuell erreichbar ist.

Aus diesen Gründen können wir Kinder mit gesicherter Zöliakie nur eingeschränkt bzw. nach individueller ärztlicher Rücksprache versorgen. In manchen Fällen empfehlen Ärztinnen und Ärzte eine spezielle Versorgung zu Hause oder durch besonders zertifizierte Einrichtungen.

5. Warum wir trotzdem glutenfreie Mahlzeiten anbieten

Viele Kinder vertragen Gluten nicht gut oder sollen es reduzieren, ohne dass eine strenge Zöliakie-Diät im medizinischen Sinn notwendig ist.

Für diese Kinder sind unsere glutenfreien Angebote geeignet und helfen, Beschwerden zu verringern und den Alltag zu erleichtern.

Bei diagnostizierter Zöliakie bitten wir Sie dringend, mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt und ggf. einer ernährungsmedizinischen Beratungsstelle zu klären, ob unser Angebot für Ihr Kind ausreichend sicher ist.

6. Rückfragen und Dokumentation

Wenn Ihr Kind Zöliakie oder eine bekannte Glutenunverträglichkeit hat, informieren Sie uns bitte in jedem Fall schriftlich. Gern besprechen wir mit Ihnen und – falls gewünscht – gemeinsam mit Schule/Kindergarten, welche Möglichkeiten bestehen.

Sprechen Sie uns jederzeit an, wenn Sie Fragen haben. Es ist uns wichtig, transparent zu sein und die Gesundheit Ihrer Kinder bestmöglich zu schützen.

Mit freundlichem Gruß

Ihr conGusto-Team

Einverständniserklärung

Ich habe die Elterninformation zum Thema „glutenfreiem Essen“ und Zöliakie“ gelesen und verstanden. Weiterhin bin ich berechtigt, diese Entscheidung für das unten genannte Kind zu treffen.

Nach Rücksprache mit einem Experten (Ernährungsberater, Arzt) bin ich damit einverstanden, dass mein Kind glutenfreies Essen erhält, da die entsprechenden Grenzwerte eingehalten werden können. Ein entsprechendes Attest liegt vor.

Ort, Datum

Vorname, Name Erziehungsberechtigte(r)

Vorname, Name des Kindes, Einrichtung