Veranstaltungen Erwachsene und / oder Kinder:

Zwei Online - Treffen im Jahr mit Referentinnen zu

- Ernährungsthemen, z.B. Zöliakie und Nährstoffe

- Themen zur Unterstützung von Eltern mit von Zöliakie betroffenen Kindern, z.B. Einen guten Umgang mit der Zöliakie finden

- Stammtische zum Austausch

- Virtueller Festivalbesuch:
  FreeFromHero - Festival im Februar

Alle Termine werden auf www.dzg-online.de, in den Gemeindeblättern der Landkreise LÖ und WT und in der regionalen Presse veröffentlicht.

Ihre Kontaktperson der DZG

Vorname Stefanie

Name Müller

PLZ/Ort 79400 Kandern

E-Mail glutenfrei-loerrach-muellheim@kp-dzg-online.de

Telefon 07626 972435

© Deutsche Zöliakie-Gesellschaft · Stand 2022
Fotos: Adobe Stockphoto

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.
Kupferstr. 36
70565 Stuttgart

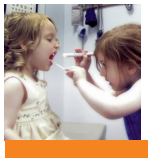
Tel.: 07 11 / 45 99 81-0
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de
info@dzg-online.de

Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.

Informationen über die DZG-Selbsthilfegruppe

Lörrach - Müllheim



Was ist Zöliakie?

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms, die auf einer **lebenslangen Unverträglichkeit** gegenüber dem **Klebereiweiß Gluten** beruht. Gluten kommt vor allem in den Getreidearten **Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste** und in **handelsüblichem Hafer** vor, ist aber auch in alten Weizensorten wie Emmer und Einkorn enthalten.

Was ist Gluten?

Lebensmittel die aus diesen Getreiden hergestellt sind, wie Mehl, Brot, Bier, Nudeln, Gebäck und Kuchen enthalten Gluten. Es kann jedoch auch in vermeintlich unverdächtigen Produkten wie z.B. Bonbons, Eis, Pudding, gemischten Wurstsorten, Suppenwürfeln usw. vorkommen. Auch in diesen Produkten kann Gluten (um Geschmacksstoffe zu binden) beigemengt sein.

Welche Schäden verursacht Gluten bei Zöliakie?

Gluten erzeugt im Darm des Betroffenen eine Schädigung des Dünndarms: Im Dünndarm wird die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt und gelangt über die Dünndarmschleimhaut in den Körper. Damit der Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt werden kann, ist der Dünndarm mit vielen Falten, den sogenannten Zotten, ausgekleidet. Bei Zöliakiebetroffenen führt die **Zufuhr von Gluten** zu einer **Autoimmunreaktion der Dünndarmschleimhaut**. Die Zotten bilden sich zurück. Dadurch wird die Oberfläche des Dünndarms immer kleiner und es können nicht mehr genügend Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Als Folge können Mangelerscheinungen auftreten.

Welche Folgen und Symptome können auftreten?

Gewichtsverlust, Entwicklungsstörungen und ein allgemein schlechter Gesundheitszustand. Am auffälligsten sind Durchfall, Blähungen des Unterleibs, Appetitlosigkeit und Erbrechen. Häufige Folgen sind auch Eisen-, Calzium-, und Vitaminmangel.

Welche Therapie gibt es?

Nur durch eine **lebenslange, strikte glutenfreie Ernährung** gewinnt die abgeflachte Dünndarmschleimhaut ihre normale Gestalt und Funktion zurück und behält sie bei. Medikamente zur nachhaltigen Besserung oder Heilung der Zöliakie sind bislang noch nicht entwickelt worden. Die Grundlage jeder Behandlung ist daher eine strikte, glutenfreie Ernährung. Diese muss konsequent und ein ganzes Leben lang eingehalten werden.

Rat & Hilfe vor Ort

In ganz Deutschland sind inzwischen über 200 ehrenamtliche Kontaktpersonen für Menschen mit Zöliakie aktiv. Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V (DZG) bildet Kontaktpersonen für ihre wichtige Arbeit vor Ort nach einem standardisierten und bewährten Verfahren aus. Kontaktpersonen haben die Möglichkeit, sich während ihrer Tätigkeit durch regelmäßige Fortbildungsangebote der DZG weiter zu qualifizieren und spezialisieren.
Kontaktpersonen bieten vor Ort Veranstaltungen, wie beispielsweise Koch- und Backkurse, Ausflüge und informative Veranstaltungen rund um das Thema „Zöliakie“ an. Sie leiten regelmäßige Gesprächsgruppentreffen, in denen sich betroffene Menschen gegenseitig über den Alltag mit Zöliakie informieren und austauschen können.

Die DZG-Selbsthilfegruppe Zöliakie

Waldshut - Lörrach - Müllheim

stellt sich vor

In der Region Hochrhein - Markgräflerland gibt es rund 560 registrierte DZG-Mitglieder.

Wir sind die einzige Selbsthilfegruppe in diesem Bereich mit Schwerpunkt Zöliakie und deren Begleiterkrankungen und stehen allen (auch Nichtmitgliedern) Zöliakiebetroffenen, deren Angehörigen sowie allen Interessierten offen.

Bei unseren Treffen erfahren Sie alles über die glutenfreie Ernährung, wir tauschen Erfahrungen aus, verkosten neue glutenfreie Produkte und verraten uns gegenseitig Tipps und Tricks für das glutenfreie Kochen und Backen. Denn wer vor der Diagnose die Küche gemieden hat, muss sich danach in diesem Bereich einarbeiten.

So herausfordernd die glutenfreie Ernährung am Anfang ist - die Zöliakie hat eine super Prognose: bei strikt glutenfreier Ernährung kommt sie zum Stillstand. Und damit man als Betroffener am Ball bleibt bei der strikt glutenfreien Ernährung, ist der Austausch und der Kontakt mit anderen Menschen, die Zöliakie haben, die beste Unterstützung.

Für Neudiagnostizierte bieten wir persönliche Beratung nach telefonischer Anmeldung.