Nahrungsmittel-Allergie macht Schule

SMP-Symposium für Ernährungsfachleute 2011

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für Ernährungsberatung

Inhalt

- Sinneserfahrung
- Ablehnung von Nahrungsmitteln
- Fallbeispiel
- Praktische Tipps
- Spezialprodukte
- Fazit
- Fragen

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung

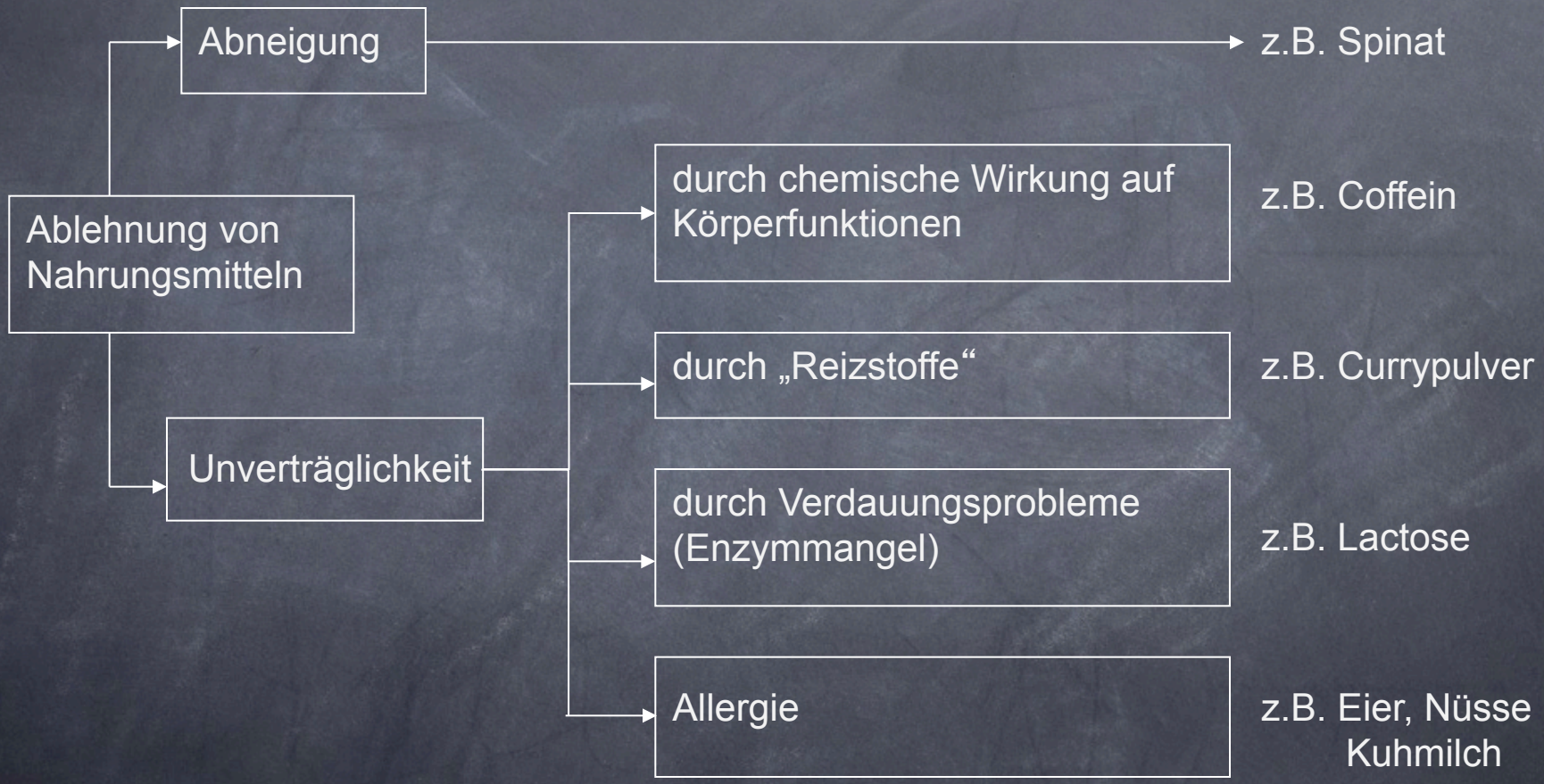
Ziele

- Mehr Sicherheit im Umgang mit Allergikern
- Ermutigung zu klärenden Gesprächen mit Betroffenen / Bezugspersonen

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung

Ablehnung von Nahrungsmitteln



Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung

Fallbeispiel

Lena A., eine 12jährige Jugendliche ist bei ihrem Hausarzt mit Neurodermitis und Asthma bekannt. Ebenso ist eine Allergie auf Milch (Kasein) und Hühnerei nachgewiesen.

Ein Quartierfest (mit Buffet) endet mit Bauchschmerzen, Hautjucken und einer schmerzhaften Haut- und Schleimhautschwellung. Lena und ihre Eltern sind sich sicher, dass sie kein Produkt mit Milch- oder Hühnerbestandteilen gegessen hat.

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Lösung

Ein Brötchen mit geräuchertem Lachs.

- Das Brötchen enthielt keine Milch- oder Eibestandteile.
- Im Lachsbelag war Kasein enthalten zur Formbildung

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Besondere Herausforderungen

- Schulzimmereinrichtung
- Pausengestaltung
- Sportunterricht
- Hauswirtschafts-/Handarbeits-/Werkunterricht
- Schulreise / Klassenlager
- Unsicherheit / Angst / Überforderung

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Massnahmen

- Genügend Information zur Allergie einholen
- Striktes Meiden eines Allergens
- Rechtzeitiges Reagieren auf Warnzeichen
- Frühzeitiges Planen / Mitteilen von Aktivitäten
- Rasche Hilfe in Notsituationen

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praktische Tipps

- Offen über Allergie sprechen
- Positiv-Liste mit geeigneten Nahrungsmitteln erstellen (lassen) und regelmässig überprüfen
- **Immer** Zutatenliste lesen (versteckte Quellen)
- Notfallblatt erstellen

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung

Notfallblatt bei Nahrungsmittelallergien

Name
Vorname
Adresse
PLZ Wohnort

Krankenkasse
Versicherungsnummer

Notfallnummern
1.
2.
3.

Ich habe folgende Nahrungsmittelallergie(n):
(Datum:)

_____ _____ _____
_____ _____ _____
_____ _____ _____

Bitte helfen Sie mir folgende Regeln zu beachten:

- Ich esse nur was meine Eltern erlaubt haben.
- Ich tausche nie Essen oder Getränk mit anderen Kindern oder Erwachsenen.
- Der Tisch wird unmittelbar vor dem Essen gereinigt.
- Es sitzen nur Kinder neben mir die etwas konsumieren, das mir nicht schadet oder ich halte etwas Abstand.
- Alle Kinder und Erwachsenen waschen vor und nach dem Essen die Hände.
- Schon kleinste Verunreinigungen bereiten mir Probleme. Alles was mit meinem Essen in Berührung kommt, muss vorher gut gereinigt sein. (Oberflächen, Küchenutensilien,...)

Wenn ich etwas gegessen habe, das ich nicht vertrage, kann ich folgende Symptome bekommen:

- ☐ Nesselausschlag, Schwellung oder juckenden Hautausschlag
- ☐ Lippen, Zunge oder Mund jucken und schwellen an
- ☐ Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall
- ☐ Ich muss husten, werde heiser und bekomme schlecht Luft
- ☐ Ohnmacht, blass, laufe blau an und mein Herz schlägt unregelmässig
- ☐ Panik, Schüttelfrost oder plötzlicher Schwächeanfall

Massnahmen durch Lehrpersonen:

1.
2.
3.

_____
Unterschrift Erziehungsberechtigte

_____
Unterschrift Lehrperson

Download unter
www.vonrotz-praxis.ch

Praxis für
Ernährungsberatung

Spezialprodukte

Normales Produkt	Ersatzprodukte
• Kuhmilch	• Sojamilch • Haferdrink • Kokosmilch • Reismilch /-drink • Mandelmilch
• Rahm	• Sojaline Schlagcrème • Provamel Soja cuisine • Hafersahne
• Joghurt / Dessert	• Sojajoghurt / -dessert • Reisdessert

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung

Spezialprodukte

Normales Produkt

- Ei

- Crèmen

Ersatzprodukte

- Hammermühle Ei-Ersatz
- „statt Ei“
- „statt Eiklar“
- Nestargel
- Pektin
- Sojamehl

- Dessert und Crèmepulver
- Classic Panna Cotta

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung

Fazit

Umgang mit Betroffenen:

- so individuell wie nötig und so normal wie möglich
- Selbständigkeit des Kindes / Jugendlichen fördern
- Eigeninitiative des Kindes / Jugendlichen positiv verstärken

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung

Fragen ?

- Vorlage Notfallblatt (individuell anpassbar)

- Bestellung Kochbuch für Nahrungsmittelallergiker

www.vonrotz-praxis.ch

Gabriela von Rotz-Amstalden
dipl. Ernährungsberaterin FH

Praxis für
Ernährungsberatung