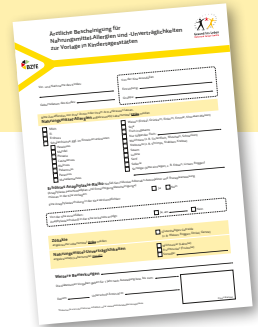


Formular „Ärztliche Bescheinigung für Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten zur Vorlage in Kindertagesstätten“

Erläuterungen und Ergänzungen



Worum geht es?

Essen und Lebensmittel sind in Ihrem Arbeitsalltag sehr präsent. Sicher haben Sie bemerkt, dass Nahrungsmittelallergien bei Kindern zunehmen. Immer häufiger geben Eltern beim Aufnahmegespräch an, dass ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht verträgt.

Nicht in allen Fällen liegt jedoch eine ärztliche Diagnose zugrunde. Tatsächlich kommen Nahrungsmittel-Allergien nur bei etwa 4 Prozent der Kleinkinder vor. Unverträglichkeiten sind noch seltener. Von Eltern vermutet werden sie aber deutlich häufiger. Außerdem werden meist im Internet Methoden zum Nachweis für zu Hause angeboten, die falsche Ergebnisse liefern können. Methoden, auf die sich Eltern verlassen können, finden sich auf dem Formular.

Mit diesem Formular erfahren Sie, welche Nahrungsmittel-Allergie oder Unverträglichkeit bei einem Kind **ärztlich** nachgewiesen wurde.

Wenn Kinder in Ihrer Einrichtung bestimmte Lebensmittel aus medizinischen Gründen meiden müssen, dann lesen Sie in unseren Erläuterungen, worauf im Kita-Alltag, bei der Zubereitung und Auswahl von Lebensmitteln und Speisen sowie bei Festen, Ausflügen, Back- und Koch AGs, Übernachtungen etc. geachtet werden muss.

Entscheidend ist, welche Grunderkrankung genau vorliegt: eine „echte“ Nahrungsmittel-Allergie, eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit oder Zöliakie. Danach entscheiden Sie, welche Maßnahmen sinnvoll und notwendig sind, um das betroffene Kind zu betreuen, wie Sie die Mahlzeiten für das Kind gestalten und was vielleicht sonst noch berücksichtigt werden muss.

Warum ist es so wichtig zu wissen, ob wirklich eine Nahrungsmittel-Allergie oder Unverträglichkeit besteht?

1. Nur eine medizinisch gestellte Diagnose sollte die Grundlage dafür sein, ein Kind beim Essen einzuschränken. Der Aufwand ist groß und außerdem fühlen sich Kinder oft unwohl, wenn sie andere Regeln befolgen müssen, als andere Kinder. Das ersatzlose Weglassen von Lebensmitteln kann auch zu gesundheitlichen Problemen führen.
2. Der Aufwand für das Planen und/oder Zubereiten der Mahlzeiten ist für Sie und/oder die Eltern höher.
3. Sie können sich einiges an Unsicherheit ersparen.

Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie, Unverträglichkeit und Zöliakie?

Bei einer **Nahrungsmittel-Allergie** handelt es sich um eine Fehlschaltung im Immunsystem. Der Körper wehrt **schnell und heftig** Bestandteile eines Lebensmittels ab, die eigentlich harmlos sind. **Kleinste Mengen des Lebensmittels** können ausreichen, um allergische Reaktionen hervorzurufen. Im Einzelfall können schwerwiegende Reaktionen lebensbedrohlich verlaufen.

➔ Deshalb lautet die Strategie hier: **Lebensmittel strikt meiden!**

Eine **Nahrungsmittel-Unverträglichkeit** ist eine Störung im Stoffwechsel. Meist ist die Verarbeitung im Magen-Darm-Bereich gehemmt. Die Symptome sind unangenehm, aber im Vergleich zur Allergie harmlos. Die **vertragene Menge ist individuell unterschiedlich**. Kleine Mengen sind in der Regel unproblematisch.

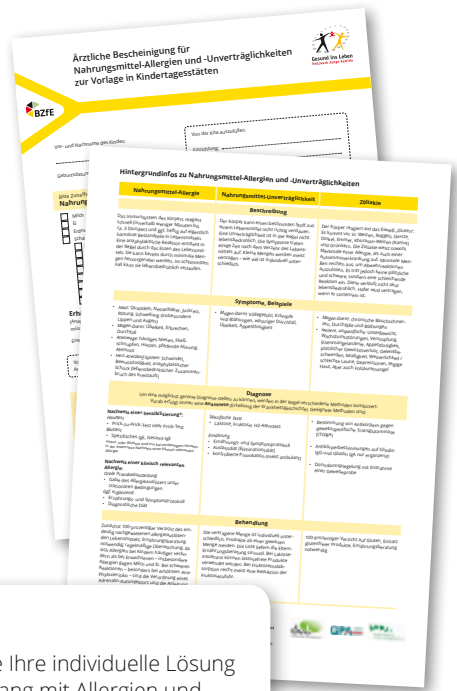
➔ Das bedeutet für Sie: **Lebensmittel weglassen, austauschen oder mit geringen Mengen arbeiten.**

Die **Zöliakie** ist eine besondere Art der Allergie. Sie löst keine akut lebensbedrohlichen Reaktionen aus. Aber auch schon sehr kleine Mengen können schwere Langzeitfolgen haben.

➔ Das heißt: **Lebensmittel strikt meiden!**

Wie Sie in Ihrer Kita mit Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten umgehen, entscheiden Sie. Es gibt dazu keine gesetzlichen Vorgaben. Es ist daher eine tolle Serviceleistung, wenn Sie in der Kita ein spezielles Essen anbieten, aber keine Pflicht.

Für das Ausfüllen dieser Bescheinigung in der Arztpraxis fallen eventuell Kosten an, die ggf. nicht von allen Krankenkassen übernommen werden. Eltern können sich bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob die Leistung getragen wird.



TIPP:
Halten Sie Ihre individuelle Lösung zum Umgang mit Allergien und Unverträglichkeiten in den Grundsätzen Ihrer Einrichtung schriftlich fest. Den Zettel können Sie Eltern beim Aufnahmegespräch mitgeben.

Nahrungsmittel-Allergien

Bitte Zutreffendes von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ankreuzen lassen.
Nahrungsmittel-Allergien angekreuzte(s) Lebensmittel **strikt** meiden

<input type="checkbox"/> Milch	<input type="checkbox"/> Weizen (Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, ...)
<input type="checkbox"/> Ei	<input type="checkbox"/> Soja
<input type="checkbox"/> Erdnuss	<input type="checkbox"/> Fisch insgesamt
<input type="checkbox"/> Schalenfrüchte, ggf. im Einzelnen ankreuzen	<input type="checkbox"/> Nur folgender Fisch:
<input type="checkbox"/> Haselnuss	<input type="checkbox"/> Weichtiere (z. B. Tintenfisch, Muscheln, Schnecken, ...)
<input type="checkbox"/> Mandel	<input type="checkbox"/> Krebstiere (z. B. Shrimps, Krabben, Krebsen, ...)
<input type="checkbox"/> Pistazie	<input type="checkbox"/> Sesam
<input type="checkbox"/> Cashewnuss	<input type="checkbox"/> Lupine
<input type="checkbox"/> Walnuss	<input type="checkbox"/> Senf
<input type="checkbox"/> Pekannuss	<input type="checkbox"/> Sellerie
<input type="checkbox"/> Paranuss	<input type="checkbox"/> Sonstige: (bitte eintragen, z. B. Erbsen, ...)
<input type="checkbox"/> Macadamianuss

Wodurch wird eine Allergie ausgelöst?

Grundsätzlich kann jedes eiweißhaltige Lebensmittel ein Allergieauslöser sein. Allerdings gibt es solche, die häufiger Allergien auslösen und andere, die sehr selten eine allergische Reaktion hervorrufen. Im Formular sind die häufigsten Auslöser von Nahrungsmittel-Allergien und deklarationspflichtigen Allergene aufgeführt.

Davon sind bei Säuglingen und Kindern am häufigsten: Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Haselnuss, Weizen und Soja.

Wie äußert sich eine Allergie?

Es ist von Kind zu Kind unterschiedlich, ab welcher Menge es auf das nicht vertragene Lebensmittel reagiert.

Die häufigsten Symptome einer Nahrungsmittel-Allergie sind:

- **Haut und Schleimhaut:**
Quaddeln, Nesselfieber, Rötung, Juckreiz, Neurodermitis, Anschwellen der Schleimhäute, Kribbeln im Mund
- **Hals-Nasen-Ohren:**
häufiges Niesen, ständig „laufende“ Nase, Fließschnupfen
- **Magen-Darm-Trakt:**
Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall
- **Atemwege:**
Husten, Probleme beim Luftholen, Schleimbildung, Atemnot, Asthmaanfall
- **Herz-Kreislauf-System:**
Schwindel, Bewusstseinsbeeinträchtigung, Bewusstlosigkeit, anaphylaktischer Schock

Frühe Anzeichen einer allergischen Reaktion können auch Stimmungswechsel des Kindes sein, beispielsweise, dass ein fröhlich spielendes Kind sich zurückzieht oder weinerlich wird.

Nicht jedes Kind bekommt alle Symptome. Bei wenigen Kindern mit einer Allergie (NICHT bei Unverträglichkeiten oder Zöliakie) sind anaphylaktische Reaktionen möglich. Das wird die Ärztin oder der Arzt im Formular angeben. Wenn Sie ein solches Kind in Ihrer Einrichtung haben oder aufnehmen möchten, wird empfohlen, dass sie als Team an einer Anaphylaxie-Schulung teilnehmen.

Anaphylaxie

Eine Anaphylaxie ist die schwerste Form einer Allergie. Sie tritt selten auf, kann aber unbehandelt lebensbedrohlich verlaufen. Es können kleinste Mengen ausreichen, um einen anaphylaktischen Schock hervorzurufen. Man erkennt ihn sofort daran, dass der gesamte Organismus reagiert. Das heißt, mindestens zwei verschiedene Organsysteme (zum Beispiel Haut, Atemwege, Magen-Darm-Trakt und/oder Herz-Kreislauf-System) sind gleichzeitig betroffen. Außerdem passiert das sehr schnell nach dem Kontakt mit dem Allergen. Der Allgemeinzustand kann sich rasch verschlechtern.

Bei Kindern sind Nahrungsmittel die häufigsten Auslöser eines anaphylaktischen Schocks, meist: Hühnerei, Erdnuss, Haselnuss.

Wichtig ist, die Bedingungen für die Betreuung des Kindes besonders exakt abzustimmen. Kein Kind sollte aus Angst vor einem möglichen Anaphylaxie-Fall vom Kindergarten ausgeschlossen werden. Sie können Anaphylaxie-gefährdete Kinder gut versorgen, wenn Sie folgende Aspekte berücksichtigen:

1. Grundlage ist die ärztliche Diagnose. Diese wird im Formular dokumentiert.
2. Lassen Sie sich von den Eltern einen von der **Ärztin / dem Arzt ausgefüllten Anaphylaxie-Notfallplan** geben. Hier sind Medikamente und Handlungsweisen für den Notfall erläutert.
3. Lassen Sie sich von den Eltern schriftlich bestätigen, dass Sie als Betreuende ihres Kindes die Erlaubnis dazu haben, im Notfall die im Anaphylaxie-Notfallplan aufgeführten Medikamente zu geben.
4. Halten Sie in Ihrer Einrichtung ein **Notfallset** bereit und lagern Sie es an einem Ort, der für die Betreuungspersonen immer und leicht zugänglich ist.
5. Nehmen Sie als Team an einer Anaphylaxie-Schulung teil.

Beim Deutschen Allergie- und Asthmabund erhalten Sie kostenfrei Vorlagen für den Anaphylaxie-Notfallplan und für die Ermächtigungsbescheinigung der Eltern.

Was können Sie tun?

Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten, mit Nahrungsmittel-Allergien umzugehen.

- **Ein allergenes Lebensmittel generell meiden:**
Wenn es nicht zu kompliziert ist, können bei der Zubereitung oder der Auswahl der Gerichte für alle Kinder nicht vertragene Lebensmittel vermieden werden.

Das ist ein toller Service! Sie ermöglichen allen Kindern, am gemeinsamen Essen teilzunehmen. Das sorgt für ein großes Gemeinschaftsgefühl. Das einheitliche Vorgehen spart Zeit und Arbeit, die für die Zubereitung eines separaten Essens anfällt. Die Gefahrenquelle wird minimiert, da alle Kinder dasselbe Essen erhalten. Das ist gut machbar, wenn es sich um einen Allergieauslöser handelt, der kein Grundnahrungsmittel ist, also für Erdnüsse oder auch Schalenfrüchte. Bei Milch, Ei oder Weizen ist es deutlich aufwändiger.

TIPP:

Sofern die Eltern eine ärztlich abgestimmte Liste mit Lebensmitteln haben, die das Kind verträgt oder nicht verträgt, lassen Sie sich diese geben.

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

- **Essen kochen:**
Eltern können aber auch das für ihr Kind geeignete Essen mitbringen. Sie müssen es in der Kita lediglich erwärmen.

Sie tragen hier weniger Verantwortung und sparen Zeit sowie Arbeit. Das Kind kann trotzdem an den Mahlzeiten mit den anderen Kindern teilnehmen. Diese Variante kann insbesondere bei seltenen Allergien sinnvoll sein, wenn mehrere Allergien vorliegen oder ein Anaphylaxie-Risiko besteht.

- **Spezielles Essen anbieten:**
Sie können für ein allergisches Kind eine spezielle Mahlzeit zubereiten/auswählen. Je nach Allergie können Sie das Lebensmittel austauschen oder ein separates Essen kochen.

Hoher zusätzlicher zeitlicher und personeller Aufwand. Das allergische Kind kann mitessen.

Neben dem Frühstück oder Mittagessen gibt es in Kindertagesstätten noch viele weitere Aktivitäten, bei denen Lebensmittel eine Rolle spielen: Geburtstagsfeiern, Feste, Ausflüge, Übernachtungen, Koch- oder Back-Aktionen etc. Auch hieran muss im Hinblick auf die Sicherheit und Inklusion des betroffenen Kindes gedacht werden. Lebensmittelallergien kann man übrigens auch gut dafür nutzen, gemeinsame Lösungen mit den Kindern zu finden. Was können wir tun, damit alle weiter zusammen essen können?

Auslöser

Unverträglichkeiten auf Lebensmittel können unangenehme Beschwerden verursachen; lebensbedrohlich sind sie nicht. Gewisse Mengen werden meist vertragen. Wie viel, ist individuell unterschiedlich. Die häufigsten Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind:

Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktose-Intoleranz)

Der Körper kann mit der Nahrung aufgenommenen Milchzucker (Laktose) nicht richtig verdauen.
Grund: Das Enzym Laktase wird nicht oder nicht ausreichend produziert.

Fruktose-Malabsorption

Fruchtzucker (Fruktose) kann nicht oder nicht ausreichend im Dünndarm aufgenommen werden.
Grund: Das Transportsystem ist defekt oder funktioniert schlechter.

Symptome

Die Symptome der Laktose- und Fruktose-Unverträglichkeit ähneln sich und betreffen den Magen-Darm-Bereich.

Laktose-Intoleranz

Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall

Fruktose-Malabsorption

Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit, fehlender Appetit

Was können Sie tun?

Sie haben folgende Möglichkeiten, um in der Kita mit Unverträglichkeiten umzugehen:

- **Spezielle Produkte verwenden:**
Bei der Unverträglichkeit wie zum Beispiel von Laktose können herkömmliche Milch und Milchprodukte durch spezielle laktose-frei Produkte ausgetauscht werden.

Aufwand: Finanziell und personell eher gering, aber organisatorisch etwas mehr. Zudem ist es einfach in der Umsetzung. Das Kind kann mitessen, ohne dass das spezielle Essen erkennbar ist. Dies sorgt für ein großes Gemeinschaftsgefühl.

- **Mengen mit Eltern absprechen:**
Bei einer Laktose-Intoleranz und einer Fruktose-Malabsorption werden bestimmte Mengen oder Kombinationen von Lebensmitteln (Obst im Joghurt) in der Regel vertragen. Caterer oder Küchenpersonal müssten dann darüber informiert werden, welche Mengen und in welcher Form die Lebensmittel vertragen werden.

Aufwand: Gering. Das Kind kann die Speisen in geringen Mengen oder bestimmte Lebensmittel (zum Beispiel Butter oder gereifte Hartkäse bei der Laktose-Unverträglichkeit) mitessen.

- **Eltern kochen:**
Sie können das Mittagessen oder Teile des Essens von den Eltern zubereiten lassen, sodass Sie es in der Kita lediglich erwärmen

Aufwand: Gering. Sie sparen dadurch Zeit sowie Arbeit. Das Kind kann trotzdem mit den anderen Kindern essen. Diese Variante kann bei Kombinationen von mehreren Unverträglichkeiten infrage kommen.

- **Spezielles Essen anbieten:**
Je nach Unverträglichkeit können Sie das Lebensmittel austauschen, weglassen oder ein separates Essen kochen.

Bei einer Fruktose-Malabsorption oder Laktose-Unverträglichkeit können Sie sich von den Eltern eine konkrete Liste mit „erlaubten“ beziehungsweise „nicht erlaubten“ Obstarten oder Lebensmitteln geben lassen. Diese wurde im Idealfall mit der Ärztin / dem Arzt oder einer Ernährungsfachkraft erstellt.

Das ist ein guter Service, da bestimmte Lebensmittel ersetzt werden müssen (z. B. laktosehaltige) und eventuell separat gekocht werden muss. Das Kind kann dafür mitessen und am Gemeinschaftsgefühl teilhaben. Allerdings müssen alle anderen Kinder auch auf manche Lebensmittel verzichten.

Zöliakie

Zöliakie ist eine besondere Form einer Allergie. Sie weist sowohl Merkmale einer Allergie, als auch einer Autoimmunerkrankung auf.

Zöliakie ist eine Erkrankung des Dünndarms, bei der „Gluten“ nicht vertragen wird. Gluten ist ein Klebereiweiß, das in Weizen (Triticale, Einkorn, Durum, Emmer, Kamut und deren Kreuzungen), Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer und Grünkern vorkommt.

Symptome

Chronische Bauchschmerzen, Durchfälle, Blähungen und Verstopfung.

Als Folge der Erkrankung können auch Untergewicht, Wachstumsstörungen, plötzlicher Gewichtsverlust, Müdigkeit und Konzentrationschwäche auftreten.

Die Zöliakie ist eine schwere, chronische Darm-erkrankung und bleibt ein Leben lang bestehen, deshalb müssen sich Betroffene **streng glutenfrei** ernähren.

TIPP:

Von Natur aus glutenfrei sind:
Mehle aus Mais, Hirse, Buchweizen,
Reis, Soja, Quinoa, Amaranth,
Kichererbsen und Teff.

Was können Sie tun?

Bei Zöliakie haben Sie folgende Optionen:

- **Eltern kochen:**
Die Eltern bringen glutenfreies Essen mit, sodass Sie es in der Kita lediglich erwärmen.

Sie müssen weniger Verantwortung tragen, ermöglichen dem Kind aber, an den Mahlzeiten mit den anderen Kindern teilzunehmen.

Achtung: Sie müssen trotz allem darauf achten, dass die Speisen getrennt voneinander zubereitet oder abgefüllt werden.

- **Spezielle Produkte verwenden:**
Sie können für die Zubereitung des separaten Essens spezielle glutenfreie Produkte verwenden (mit dem Symbol der durchgestrichenen Ähre oder der Aufschrift „glutenfrei“).
Die teureren Produkte können auch die Eltern kaufen.



Besonderer Service durch den zusätzlichen zeitlichen und personellen Aufwand und die Übernahme von Verantwortung.

Ernährungsberatung

Mit der Diagnose einer Nahrungsmittel-Allergie oder -Unverträglichkeit bleiben Eltern häufig alleine und ratlos zurück. Eine Ernährungsberatung ist dann sinnvoll.

Kosten

Wenn ein Kind eine Nahrungsmittel-Allergie oder -Unverträglichkeit hat, kann die Ärztin beziehungsweise der Arzt die Notwendigkeit einer Ernährungsberatung feststellen. Diese Bescheinigung kann bei der (gesetzlichen) Krankenkasse eingereicht werden. Es lohnt sich, vorab bei der jeweiligen Krankenkasse nachzufragen, in welcher Höhe sie die Kosten bezuschusst.

Anbieter

Eltern sollten sich an eine Fachkraft mit einem Zertifikat wenden:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (www.dge.de)
- Berufsverband Oecotrophologie e. V. (www.vdoe.de)
- Verband für Ernährung und Diätetik e. V. (www.vfed.de)
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V. (www.vdd.de)
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e. V. (www.quetheb.de)
- Arbeitskreis Diätetik in der Allergologie e. V. (www.ak-dida.de)

Es gibt für den Bereich Allergien und Unverträglichkeiten Zusatzqualifikationen wie vom:

- Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (www.daab.de) (www.allergie-wegweiser.de)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Geltungszeitraum des Formulars

Die diätetischen Vorgaben des Formulars gelten für ein Jahr ab Ausstellung beziehungsweise bis zu einem Zeitpunkt, den die Ärztin oder der Arzt festlegt. Bei Kindern vergehen Nahrungsmittel-Allergien häufig bis zum Schulalter wieder. Und unnötig lange möchte ja niemand auf bestimmte Dinge verzichten. Toller Service wäre also hier die Eltern daran zu erinnern, das Formular von der Ärztin beziehungsweise dem Arzt wenn nötig verlängern zu lassen.

Impressum

1019/2020

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text: Nadia Röwe und Britta Klein, BLE

Sabine Schnadt und Sonja Lämmel, DAAB

Fachliche Beratung: Prof. Bodo Niggemann, Charité

Prof. Kirsten Beyer, Charité

Dr. Burkhard Lawrenz, BVKJ

Redaktion: Britta Klein, BLE

Grafik: www.berres-stenzel.de

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet

Erstauflage

© BLE 2020

In Zusammenarbeit



in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZFE).