

Wie macht man eine kasein- und glutenfreie Diät?

(Erfahrungsbericht Eltern)

Kochbücher

Über die Zöliakiegesellschaft Schweiz kann man deutsche Kochbücher für die glutenfreie Diät bekommen. Aber Achtung: Die Zöliakiepatienten dürfen Milchprodukte essen, unsere Kinder nicht. Die besten kasein- und glutenfreien Kochbücher gibt es in englischer Sprache (Special Diets for Special Kids Two, Autorin: Lisa Lewis www.FutureHorizons-autism.com oder Tel. 001 817 277 0727).

Die Milchprodukte

Die Milchprodukte wegzulassen ist relativ einfach. Keine Milch, auch keine Schafs- oder Ziegenmilch, kein Käse, keine Milchprodukte wie Cottage Cheese, Joghurt, Rahm, Kefir usw. und natürlich auch keine Schokolade mit Milch (im Reformhaus gibt es schwarze Schokolade, die keine Milch enthält) oder kein Gebäck oder keine Saucen mit Rahm. Natürlich darf auch nichts konsumiert werden, das Milchpulver, Milchsäure usw. enthält - wie z.B. Bratwürste. Immer die Inhalte kontrollieren auf der Packung! Achtung: Viele Kinder mit Autismus sind auch auf Soja und Mais allergisch. Wir verwenden nur Kartoffelmilch oder Reismilch.

Anstelle von Butter verwenden wir „Vitagen“, das ist eine Margarine, die es im Reformhaus gibt. Es ist eine Margarine, die keine chemischen Zusätze hat. Auch die Konfitüre sollte man im Reformhaus kaufen.

Das Gluten

Beim Gluten wird es schwieriger. Es kann bis zu 6 Monaten dauern, bis man die positive Reaktion auf die glutenfreie Diät sieht. Also auf jeden Fall 6 Monate lang durchhalten! Leider dauert es auch oft 6 Monate, bis man alle Verwandten, Freunde und Schulkameraden soweit hat, dass sie keine Fehler mehr machen (es war ja nur ein ganz kleines Guetzli!). Auch macht man am Anfang selber viele Fehler, so enthält z.B. ein Kaugummi Mehl, damit er nicht klebt, dasselbe gilt für Rosinen. Zudem muss Gluten auf den Lebensmittelverpackungen nicht angegeben werden, es braucht also manchmal viele Telefonate mit Herstellern, bis man am Ziel ist und seine Infos bekommt. Viele Hersteller wissen aber nicht einmal, ob das Produkt Gluten enthält. Manchmal heisst es auch, das Produkt käme aus dem Ausland und man könne das nicht weiterverfolgen. In diesem Fall würde ich darauf verzichten.

Leider ist die Auswahl glutenfreier Produkte in den Reformhäusern eher schlecht. Es gibt den Miss Roben's Katalog (www.missroben.com) der kasein- und glutenfreie Nahrungsmittel wie z.B. Backmischungen (für Geburtstagskuchen), glutenfreie Gummibärchen oder Guetzli anbietet. Das kommt etwa gleich teuer wie die Waren aus dem Reformhaus, nur gibt es die meisten Sachen hier nicht.

Das Brot, die Glace, Pfannkuchen, Waffeln, Guezli (aus Tapiokamehl, Kartoffelmehl und Reismehl) machen wir selber, genauso wie die Spaghettisaucen. Glace machen wir mit Früchte und Reismilch in der Sorbetmaschine,

man kann aber auch Bio-Sirup oder Orangensaft in kleine Stiel-Glace-Behälter (z.B. von der Migros) füllen. Das mögen die Kinder sehr. Gekaufte Sorbets und auch alle Glaces am Stiel enthalten oft Gluten und/oder Casein.

Fertigprodukte

Viele Fertigprodukte sind Tabu, weil sehr oft Gluten enthalten ist mit Namen wie Emulgatoren, natürliche und künstliche Aromastoffe, Stabilisatoren usw. Wenn man einen dieser Stoffe auf einer Packung sieht, dann sind oft Gluten drin. Dazu gehören auch viele Bouillonwürfel, Gewürze und auch die Gewürzmischungen. Alternative: frische Kräuter, Meersalz aus dem Reformhaus. Ich mache jeweils einen grossen Topf Tomatensauce (Olivenöl, Knoblauch, Bio-Pelati-Tomaten und Bio- Tomatenmark und Meersalz aus dem Reformhaus - alles kochen und dann in den Mixer) und fülle die Sauce dann in Plastikgefässe ab und stelle sie ins Kühlfach. So kann man immer schnell eine Sauce auftauen und zu Pasta, Kartoffeln oder Reis servieren.

Reisnudeln gibt es in asiatischen Geschäften. Kartoffeln und Vollreis sollten Bio sein wegen der künstlichen Zusätze (siehe oben). Unsere Kinder reagieren sehr oft sensibel auf viele künstliche Stoffe und Pestizide. Ich mache oft auch einen grossen Topf Vollreis und mische dann die Tomatensauce darunter und fülle wieder kleine Portionen ab. Das kann man dann auch anderen Leuten mitgeben, die mit den Kindern ausgehen oder sie zum Essen einladen. Für den Zoo oder für sonstige Tagesausflüge gebe ich das Essen in einer Warmhaltebox mit, dann muss es im Restaurant nicht einmal aufgewärmt werden. Wir geben auch immer Snacks mit wie Bananen, Reiwaffeln, Apfelschnitze, Rüeblistengel, Pommes Chips (Bio – aus dem Reformhaus) glutenfreie Guetzli. Es werden auswärts zu viele Fehler gemacht, die man dann tagelang zu Hause auslöffeln muss, da ist es einfacher, das Essen mitzugeben.

Kochutensilien

Wichtig ist, dass man eigene Schnittbrettchen hat, eigene Pfannen usw. für die Person, die Diät macht. Es nützt nichts, wenn man zuerst im Spaghettitopf mit dem Löffel umrührt und dann denselben Löffel bei den Reisnudeln reinsteckt. Auch wenn einem ein Bäcker anbietet, glutenfreies Brot zu backen, dann sollte man vorsichtig sein, da normalerweise das Mehl in der ganzen Backstube herumfliegt.

Würste

Kinder lieben Würste. Nun, die haben fast immer Pöckelsalz und Nitrat die auch problematisch sein können. Bratwürste haben fast immer Milchprodukte drin. Es gibt im Zürcher Seefeld (gleich neben Strozzi's Kafi) einen sehr netten Pferdemetzger, der für Allergiker Cervelats und Wienerli macht (billig!) ohne Pöckelsalz, Milchzucker und Nitrat. Er hat übrigens auch Mostbröckli und andere feine Sachen. Pferdefleisch ist nicht mit Hormonen und Antibiotika behandelt und es schmeckt wie Rindfleisch. Die Würste kann man gut einfrieren. Sie haben übrigens denselben Geschmack wie normale Cervelats oder Wienerli und sehen auch gleich aus.

Was essen in Restaurants?

Pommes Frites (nur wenn sie getrennt von Fleisch und anderen Sachen frittiert werden, denn Paniermehl enthält Gluten), ein Plätzli im Öl gemacht (nicht mit Butter), Bratkartoffeln (nicht mit Butter), Omeletten (nicht mit Butter und ohne Mehl), Spiegeleier, Gemüse und Früchte (Gemüse darf nicht mit Butter oder Bouillon zubereitet werden).

Wir haben uns angewöhnt, im Restaurant sein Menu abzugeben, um es aufzuwärmen. Es passieren zu viele Fehler in den Restaurantküchen.

Was darf man essen?

Erlaubt sind alle Gemüse und Früchte (ausser der Test sagt etwas anderes), Bio-Fleisch (keine Innereien – zu viele Schwermetalle) und Fisch (beim Lachs nur Wildlachs) aber keine Konservenfische. Fleisch und Fisch kann man im Olivenöl braten, dazu frische Kräuter und Bio - Salz. Erlaubt sind auch Reis (Vollreis Bio), Kartoffeln, Reismudeln und Eier. Eigentlich ist das die gesündeste Nahrung, die ein Kind bekommen kann. Mit ein bisschen Fantasie kann man auch viel Abwechslung schaffen (z.B. das Spiegelei mit einem Gesicht aus Gemüsestreifen dekorieren, aus dem Risotto einen Turm bauen und mit Früchten dekorieren usw.).

Zucker

Zucker (Sucrose) ist leider auch oft ein Problem für unsere Kinder. Wir verwenden für Gebäck und Pfannkuchen Fructose, (vom unseren Arzt empfohlen). Dann kann man auch Stevia nehmen (auch im Reformhaus), das ist ein Kraut, das wie Zucker schmeckt. Übrigens sollten auch Tees Bio sein wegen der Spritzmittel.

Trinken

Mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte (frisch), Wasser, Tee, Bio-Sirup aus dem Reformhaus. Gezuckerte Mineralwasser sind nicht nur schädlich wegen der vielen Zusatzstoffe, sie enthalten auch Gluten. Rivella enthält Milchsäure. Auf keinen Fall dürfen Light-Produkte verwendet werden.

Medikamente

Medikamente erhalten sehr viele gluten- oder caseinhaltige Zusatzstoffe. Also nur Medis geben, wenn es nicht anders geht. Für Vitamine und andere Nahrungszusätze (wie z. B. Magnesium, Kalzium, Zink, B6 usw.) würde ich die Kirkman-Produkte empfehlen, sie sind speziell für Kinder mit Autismus gemacht. Adresse: www.kirkmanlabs.com

Das schaffe ich nie!

Das Ganze scheint sehr kompliziert. Es kommt sehr oft vor dass, die Diät nur wirkt, wenn sie hundertprozentig eingehalten wird. Zuerst sollte man die Milchprodukte weglassen und erst ca. 3-6 Monate später die Gluten.

Sehr viele Kinder mit Autismus reagieren auf die Diäten und zeigen Fortschritte in ihrem Verhalten (Konzentration, Augenkontakt, Motorik, Aggressionen, Sprachentwicklung).

Diese Diäten sind aufwändig und arbeitsintensiv. Es können am Anfang auch starke Entzugserscheinungen bei den Kindern auftreten, das ist aber eigentlich ein gutes Zeichen. Die Symptome verschwinden normalerweise nach spätestens zehn Tagen.

The good News!

Man gewöhnt sich an alles! Für uns sind diese Diäten so selbstverständlich geworden, dass wir sie kaum noch wahrnehmen. Wenn unser Sohn jedoch einmal etwas erwischt, das er nicht essen sollte (vor einem Jahr ein kleines Schokoladenei an Ostern), dann sind seine Reaktionen sehr stark.

Häufig gestellte Fragen und Antworten

von Karyn Seroussi & Lisa S. Lewis

Reagieren auch ältere Kinder oder Erwachsene auf diese Diät?

Ja, obwohl die Regel gilt: Je jünger, desto besser. Es scheinen jedoch noch andere Faktoren eine Rolle zu spielen wie der Grad der Behinderung, der Zustand des Darms und des Immunsystems und natürlich auch, um welchen Untertyp es sich bei der Behinderung handelt.

Wir haben von erwachsenen High-functioning-Autisten gehört, dass sie die Diät erlebt haben, als ob ein Nebel verschwunden sei. Sicherlich konnten die meisten der älteren Kinder nicht geheilt werden, aber viele konnten Fähigkeiten erreichen, die die Erwartungen ihrer Betreuer weit übertrafen.

Wie kann ich wissen, ob mein Kind auf die Diät reagieren wird? Ich würde gerne einen gewöhnlichen Allergietest machen, bevor ich die Diät beginne.

Herkömmliche Allergietests sind aus anderen Gründen sinnvoll, aber nicht um zu bestimmen, ob das autistisch behinderte Kind zur Verbesserung der autistischen Symptome eine gluten- und kaseinfreie Diät einhalten sollte oder nicht. Bis zu diesem Zeitpunkt ist es Ihre Entscheidung, ob sie mit dem Kind eine solche Diät für einen Versuchszeitraum von mindestens drei Monaten beginnen sollten oder nicht. Wenn Sie die Diät beginnen, dann müssen Sie diese strikt einhalten, weil sie ansonsten keinen Erfolg sehen werden.

Wenn ihr Kind gerne oder sogar ausschliesslich Milchprodukte und / oder glutenhaltige Lebensmittel bevorzugt, dann können wir Ihnen sagen, dass aller Wahrscheinlichkeit nach Ihr Kind diese Diät brauchen wird. Wir haben noch von keinem Kind, welches dieses Anzeichen zeigt, gehört, dass es nicht positiv auf die Diät reagiert hätte. Dennoch wird der Beginn der Diät nicht leicht sein und die Zeit, bis die ersten Erfolge auftreten, mag für das Kind schlimm werden. Versuchen Sie sich dabei vorzustellen, dass Nahrungsmittel wie Spaghetti oder Käse eine Dosis Autismus darstellen, wenn Sie diese ihrem Kind geben. Wenn die Störungen ihres Kindes tatsächlich von solchen Lebensmitteln verursacht worden sind, dann ist das auch der Fall.

Das niederländische Labor ELN, Regulierenring 9, NL-3981 LA Bunnik, Fax-Nr. 0031 30 2802688 bietet zwischenzeitlich ein zuverlässiges Testverfahren zur Frage der Gluten- und/oder Kaseinunverträglichkeit bei autistisch behinderten Menschen an.

Mein Kind hat keine Vorlieben für irgendwelche Lebensmittel. Kann es trotzdem von der Diät profitieren?

Absolut JA. Obwohl diese Vorlieben für bestimmte Lebensmittel ein gutes Indiz sind, bedeutet dies für die Kinder, die diese nicht haben, noch lange nicht, dass sie nicht auch auf die Diät reagieren würden. Andere gute Indizien für die Notwendigkeit einer Diät sind Auffälligkeiten oder Probleme bei der Verdauung wie Durchfall oder Verstopfung, gute und schlechte Tage, kein Angst- oder Gefahrenbewusstsein und ein gestörtes Schlafverhalten. Doch auch wenn ihr Kind diese gerade aufgezeigten Symptome nicht aufweist, so ist es dennoch möglich, dass es überraschende Reaktionen auf die Diät zeigt. Manchmal haben wir das Gefühl, dass Eltern hoffen, dass wir ihnen sagen, dass ihr Kind die Diät nicht braucht. Ist das nicht traurig? Das würde bedeuten, dass diese Eltern für ihre Kinder nichts machen könnten als sie zur Therapie zu bringen. Wir können jedoch schätzen, dass etwa 70 % der autistisch behinderten Kinder auf diese Diät positiv reagieren. Das sind genug gute Gründe, um einen Versuch zu starten.

Wie lang braucht man, bis man die ersten Resultate sieht?

Bei Kindern, die grosse Mengen Milch trinken oder hauptsächlich Molke- oder Weizenprodukte essen, kann man die ersten Veränderungen innerhalb einer Woche sehen, vor allem bei jüngeren Kindern. Die anderen Kinder scheinen einige Wochen lang keine Veränderungen zu zeigen, vor allem wenn Unfälle bei der Nahrungsaufnahme passieren, die gewöhnlich einen bemerkbaren Rückschritt nach sich ziehen. Dennoch zeigen die meisten Kinder zuerst Verschlechterungen, bevor sie Verbesserungen zeigen. Dies hat möglicherweise damit zu tun, dass die opiaten Peptide in den Nahrungsmitteln (und damit ein Teil der damit verbundenen berausenden Wirkung) nicht mehr vorhanden sind. Unsere Erfahrungen besagen, dass dies ein gutes Zeichen ist, dass der Körper sauber wird. Denken Sie jedoch daran, dass wenn eine Verschlechterung über einen Zeitraum von mehr als drei Wochen anhält, dass möglicherweise noch Spuren von Gluten oder Kasein in der Nahrung sein könnten, die dafür verantwortlich sind. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich vor Beginn der Diät eingehend informieren oder sich entsprechend schulen lassen, wie Sie die Diät richtig durchführen können.

Warum muss ich Gluten und Kasein aus der Nahrung entfernen?

Nur kleine Mengen dieser opiaten Peptide reichen aus, um die Funktion des Körpers zu stören. Trotzdem werden Sie mitunter schon Veränderungen merken, wenn sie zum Beispiel nur Milchprodukte entfernen (zu Beginn zum Beispiel). Weil aber die Proteine so ähnlich sind, sollten aber beide Typen entfernt werden, auch wenn nur eines ein Problem darstellen würde. Oft werden auch keine Veränderungen bemerkt, bis nicht versteckte Spuren der Stoffe aus der Nahrung entfernt worden sind.

Ich würde gerne die Diät beginnen, aber der Gedanke daran, sie mit meinem Kind und meiner Familie zu beginnen, macht mir Angst.

Diese Antwort gibt die deutsche Redaktion wie folgt:

Die Autorinnen verweisen auf ein in den USA aufgebautes Netzwerk, wo Eltern sich über ihre Probleme, aber auch ihre Erfahrungen austauschen können. Wenn ihre Englisch-Kenntnisse dies erlauben, dann empfehlen wir Ihnen, daran teilzunehmen. Da Sie jedoch auf unserer deutschen Seite gelandet sind, gehen wir davon aus, dass Sie etwas von uns erwarten. Wir werden versuchen, für den deutschsprachigen Raum (also auch für Österreich und die Schweiz) ähnliches aufzubauen, aber leider geht dies nicht von heute auf morgen. Es sei denn, diese Idee setzt sich auch hierzulande durch, was im Interesse stark behinderter und mitunter auch sehr stark leidender Menschen sehr zu wünschen wäre. Einstweilen dürfen Sie sich gerne mit Fragen an uns wenden, die wir so gut als möglich beantworten werden.