



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie



Bundeszentrum
für Ernährung

Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten

Ärztliche Bescheinigung für Kitas

Block mit 25 Blättern



www.gesund-ins-leben.de

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



Vor- und Nachname des Kindes:

.....

Geburtsdatum des Kindes:

Von der Kita auszufüllen:

Einrichtung:

Gruppe:

Von der Ärztin oder dem Arzt auszufüllen:

Nahrungsmittel-Allergien angekreuzte(s) Lebensmittel **strikt** meiden

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Weizen (Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Khorasan-Weizen) |
| <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, Krebse) |
| <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, Linsen, Roggen) |
| <input type="checkbox"/> Macadamianuss | |

Erhöhtes Anaphylaxie-Risiko

Notfall-Set inklusive Adrenalin-Autoinjektor und Therapieanweisung muss in der Kita vorliegen:

Ja Nein

Wenn JA wird eine Anaphylaxieschulung in der Kita empfohlen.

Von der Kita auszufüllen:

Anaphylaxieschulung in der Kita ist bereits erfolgt:

Ja, am Nein

Zöliakie

angekreuzte Lebensmittel **strikt** meiden

Glutenhaltiges Getreide
(z. B. Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste)

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

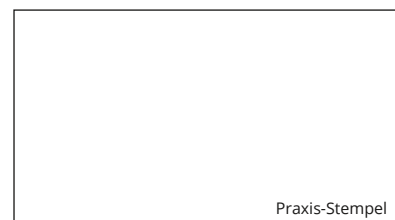
angekreuzte(s) Lebensmittel meiden

Milchzucker (Laktose)
 Fruchtzucker (Fruktose)
 Sonstige:

Weitere Bemerkungen

Die diätetischen Vorgaben gelten für 1 Jahr nach Ausstellung bzw. bis zum:

Datum: Unterschrift Ärztin/Arzt:



Praxis-Stempel

Hintergrundinfos zu Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten

Nahrungsmittel-Allergie	Nahrungsmittel-Unverträglichkeit	Zöliakie
Beschreibung		
Das Immunsystem des Körpers reagiert schnell (innerhalb weniger Minuten bis ca. 3 Stunden) und ggf. heftig auf eigentlich harmlose Bestandteile in Lebensmitteln. Eine anaphylaktische Reaktion entsteht in der Regel durch das Essen des Lebensmittels. Sie kann bereits durch minimale Mengen hervorgerufen werden. Im schlimmsten Fall kann sie lebensbedrohlich verlaufen.	Der Körper kann einen bestimmten Stoff aus einem Lebensmittel nicht richtig verdauen. Eine Unverträglichkeit ist in der Regel nicht lebensbedrohlich. Die Symptome treten einige Zeit nach dem Verzehr des Lebensmittels auf. Kleine Mengen werden meist vertragen – wie viel ist individuell unterschiedlich.	Der Körper reagiert auf das Eiweiß „Gluten“. Es kommt vor in: Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Emmer, Khorasan-Weizen (Kamut) und Grünkern. Die Zöliakie weist sowohl Merkmale einer Allergie, als auch einer Autoimmunerkrankung auf. Minimale Mengen reichen aus, um Abwehrreaktionen auszulösen. Es tritt jedoch keine plötzliche und schwere, sondern eine schleichende Reaktion ein. Diese verläuft nicht akut lebensbedrohlich. Hafer wird vertragen, wenn er sortenrein ist.
Symptome, Beispiele		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Haut:</i> Quaddeln, Nesselfieber, Juckreiz, Rötung, Schwellung (insbesondere Lippen und Augen) • <i>Magen-Darm:</i> Übelkeit, Erbrechen, Durchfall • <i>Atemwege:</i> häufiges Niesen, Fließschnupfen, Husten, pfeifende Atmung, Atemnot • <i>Herz-Kreislauf-System:</i> Schwindel, Bewusstlosigkeit, anaphylaktischer Schock (lebensbedrohlicher Zusammenbruch des Kreislaufs) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Magen-Darm:</i> Völlegefühl, Krämpfe und Blähungen, wässriger Durchfall, Übelkeit, Appetitlosigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Magen-Darm:</i> chronische Bauchschmerzen, Durchfälle und Blähungen • <i>weitere, unspezifische:</i> Untergewicht, Wachstumsstörungen, Verstopfung, Eisenmangelanämie, Appetitlosigkeit, plötzlicher Gewichtsverlust, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Weinerlichkeit / schlechte Laune, Depressionen, teigige Haut, aber auch Folsäuremangel
Diagnose		
Um eine möglichst genaue Diagnose stellen zu können, werden in der Regel verschiedene Methoden kombiniert. Vorab erfolgt immer eine Anamnese (Erhebung der Krankheitsgeschichte). Geeignete Methoden sind:		
<p>Nachweis einer Sensibilisierung*:</p> <p><i>Hauttest</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prick-zu-Prick-Test oder Prick-Test <p><i>Bluttest</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezifisches IgE, Gesamt-IgE <p><small>*Haut- oder Bluttest sind nur bei eindeutigem Hinweis in der Anamnese Nachweis einer klinisch relevanten Allergie.</small></p> <p>Nachweis einer klinisch relevanten Allergie:</p> <p><i>Orale Provokationstestung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gabe des Allergieauslösers unter stationären Bedingungen <p><i>Ggf. ergänzend:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungs- und Symptomprotokoll • Diagnostische Diät 	<p><i>Spezifische Tests</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Laktose, Fruktose: H2-Atemtest <p><i>Ernährung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungs- und Symptomprotokoll • Auslassdiät (Eliminationsdiät) • kontrollierte Provokation (meist ambulant) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestimmung von Antikörpern gegen gewebspezifische Transglutaminase (tTG IgA) • Antikörperbestimmungen auf Gliadin IgG und Gliadin IgA nur ergänzend! • Dünndarmspiegelung mit Entnahme einer Gewebeprobe
Behandlung		
Zunächst 100-prozentiger Verzicht des eindeutig nachgewiesenen allergieauslösenden Lebensmittels; Ernährungsberatung notwendig; regelmäßige Überwachung, da sich Allergien bei Kindern häufiger verändern als bei Erwachsenen – insbesondere Allergien gegen Milch und Ei. Bei schweren Reaktionen – besonders bei erhöhtem Anaphylaxierisiko – sind die Verordnung eines Adrenalin-Autoinjektors und die Anleitung im Umgang notwendig.	Die vertragene Menge ist individuell unterschiedlich. Produkte ab einer gewissen Menge meiden. Die Liste liefern die Eltern. Ernährungsberatung sinnvoll. Bei Laktoseintoleranz können laktosefreie Produkte verwendet werden. Bei Fruktosemalabsorption reicht meist eine Reduktion der Fruktosezufuhr.	100-prozentiger Verzicht auf Gluten, Einsatz glutenfreier Produkte, Ernährungsberatung notwendig