



Allgemeine Infos zu Allergien und Intoleranzen

Ob beim Einkaufen, Kochen oder gemeinsamen Essen mit Freunden: Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit in der Familie sind alle Mitglieder betroffen. Genauso hilft es Freunden und Bekannten, Betreuerinnen im Hort und in der Kita oder Lehrpersonen und Klassenkameraden, zu wissen, warum jemand kein Gluten oder keine Lactose verträgt und was problemlos genossen werden kann. Denn: Wer informiert ist, versteht betroffene Menschen.

Intoleranz ist nicht gleich Allergie

Bei einer Lactoseintoleranz können gewisse Stoffe im Dünndarm nicht abgebaut werden, weil dazu beispielsweise ein Enzym fehlt. Dies führt zu Beschwerden. In der Schweiz ist jede vierte Person von einer Nahrungsmittelintoleranz betroffen. Anders als bei einer Allergie,

bei der das Immunsystem gegen eigentlich harmlose tierische oder pflanzliche Eiweisse Antikörper bildet, ist das Immunsystem bei einer Intoleranz nicht beteiligt. Durch richtige Ernährung können Beschwerden jedoch in beiden Fällen vermieden werden.

Geniessen trotz Lactoseintoleranz

Bei einer Lactoseintoleranz muss glücklicherweise nicht vollkommen auf Milchprodukte verzichtet werden. Zum einen enthalten nicht alle Milchprodukte Lactose: Hart- und Halbhartkäse sind von Natur aus lactosefrei, da diese bei der Käsereifung abgebaut wird. Auch Raclette und Fondue sind deshalb in der Regel gut verträglich. Zum andern gibt es viele Milchprodukte ohne Lactose im Coop-Sortiment –

beispielsweise von Coop Free From. Doch Vorsicht: Lactose versteckt sich auch in Nahrungsmitteln, von denen wir dies nicht vermuten würden – zum Beispiel in Fertigsaucen, Beutelsuppen, Wurst- und Fleischwaren oder Gewürzzubereitungen. Deshalb bieten wir zusätzlich zu lactosefreien Milchprodukten auch lactosefreie Bouillon, Streuwürze oder Saucen an.

Tipps bei Lebensmittelintoleranzen

Abwechslung auch bei Glutenintoleranz

Gluten – die Betonung ist auf dem e: **Gluteen** – ist ein Sammelbegriff für Eiweisse, die in vielen Getreidearten enthalten sind. Bei einer Glutenintoleranz, auch Zöliakie genannt, verträgt der Dünndarm diese Eiweisse nicht. Bereits kleinste Mengen glutenhaltiger Nahrungsmittel schädigen die Dünndarmschleimhaut. Dadurch können Nährstoffe nur noch vermindert aufgenommen werden, der Körper ist unterversorgt und es kommt zu Folgeschäden. Für Menschen, die direkt

oder indirekt von Zöliakie betroffen sind, ist es wichtig, zu wissen, welche Lebensmittel gegessen werden dürfen und welche gemieden werden sollten. Unsere **Glutentabelle** bietet dazu einen guten Überblick. Dank unserem breiten Sortiment an Free-From-Produkten ohne Gluten ist auch für Menschen mit Zöliakie eine abwechslungsreiche glutenfreie Ernährung möglich. Auf coop.ch/freefrom und fooby.ch gibt es viele gluten- und lactosefreie Rezepte.

Aufklärung mit schönen Geschichten

Einem Kind zu erklären, dass es keinen Schokoladekuchen essen oder keinen Milchshake trinken darf, ist schwierig. Zum Glück gibt es viele tolle Bilderbücher, die in verständlichen, kindergerechten Geschichten erklären, warum Gluten und Lactose für manche Menschen nicht gut sind und dass trotzdem ganz viele feine Speisen genossen werden können. Sogar Scho-

koladekuchen und Milchshake. Man muss nur wissen wie. Die Geschichten eignen sich auch gut zur Aufklärung von Geschwistern, Freunden und Klassenkameraden, damit die betroffenen Kinder nicht als Kind mit «Extrawurst» gesehen werden. Eine kleine Auswahl an Geschichten finden Sie auf unserer **Buchliste**.

Coop engagiert sich mit Free From für Genuss und Wohlbefinden im Alltag – auch bei einer Lebensmittelintoleranz.

Mit fachlicher Unterstützung von



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Für mich und dich.