

Heute ist wieder mal ein Tag, den Henry besonders mag.
Es ist Fussballtraining im Park. Alle seine Freunde sind schon da und freuen sich auf Henry, ihren besten und schnellsten Spieler.



Doch in letzter Zeit ist Henry immer so schnell müde.
Er muss sich dauernd hinsetzen, um eine Pause zu machen.
Seine Freunde können das gar nicht verstehen.
«Was ist denn mit Henry los?»

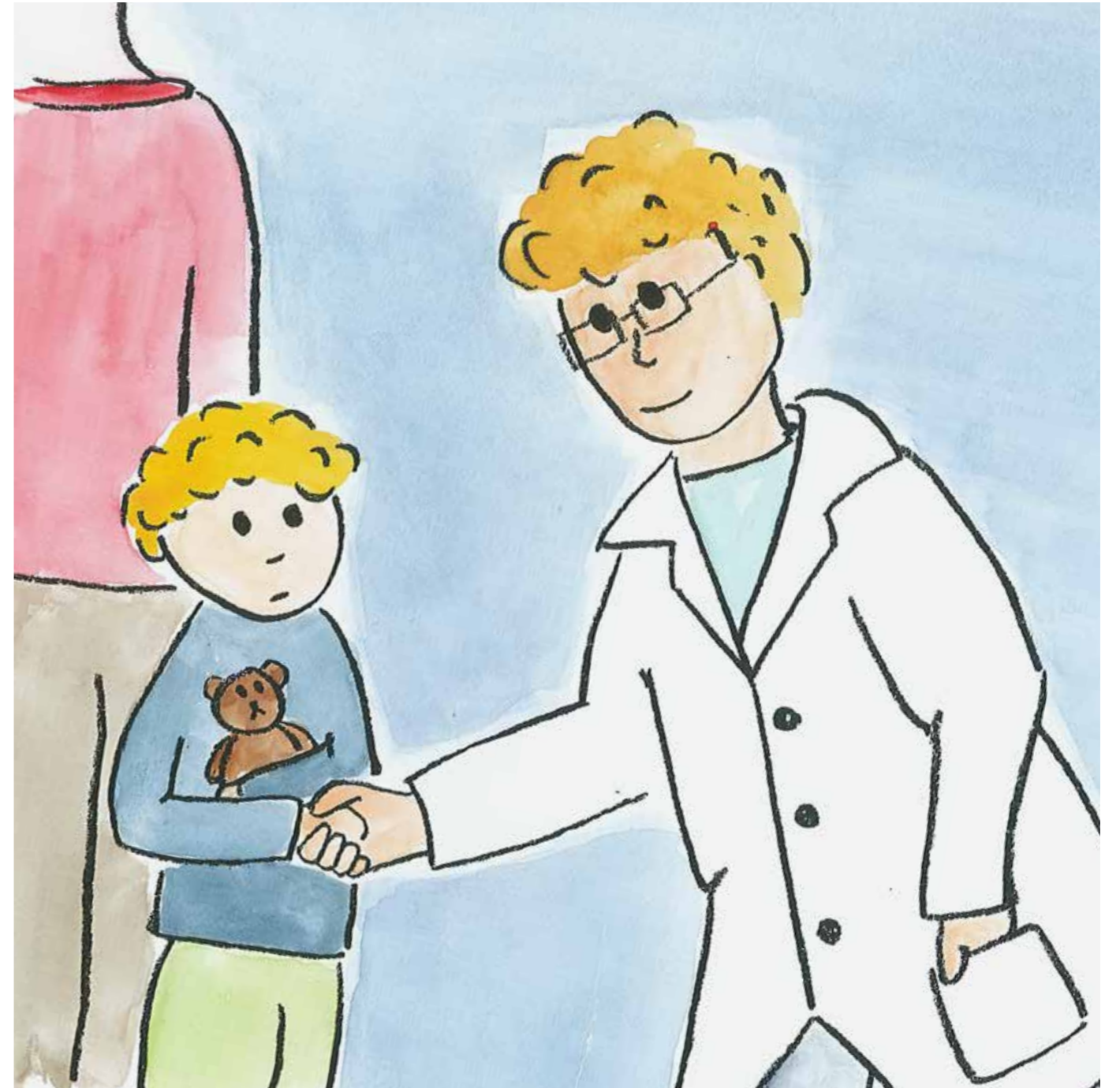


Und auch zuhause ist Henry ganz anders.
Er hat nicht einmal mehr Lust auf
die Nudeln mit Fleischsoße, die Mama
heute extra für ihn gekocht hat.



Henry klagt jetzt auch häufiger über Bauchschmerzen.
Mama ist ganz besorgt und meint:
«Am besten gehen wir zum Doktor, der soll mal schauen, was dir fehlt.»

Am nächsten Tag gehen die Eltern mit Henry zum Doktor. Henry hat etwas Angst, denn er ist bisher noch nie in einem Krankenhaus gewesen. Doch der Doktor, der Henry begrüßt, scheint ganz freundlich zu sein. Er sagt: «Du brauchst keine Angst zu haben, Henry. Ich werde mir deinen Bauch mal anschauen, um herauszufinden, wo denn die Bauchschmerzen herkommen und was wir dagegen tun können.»

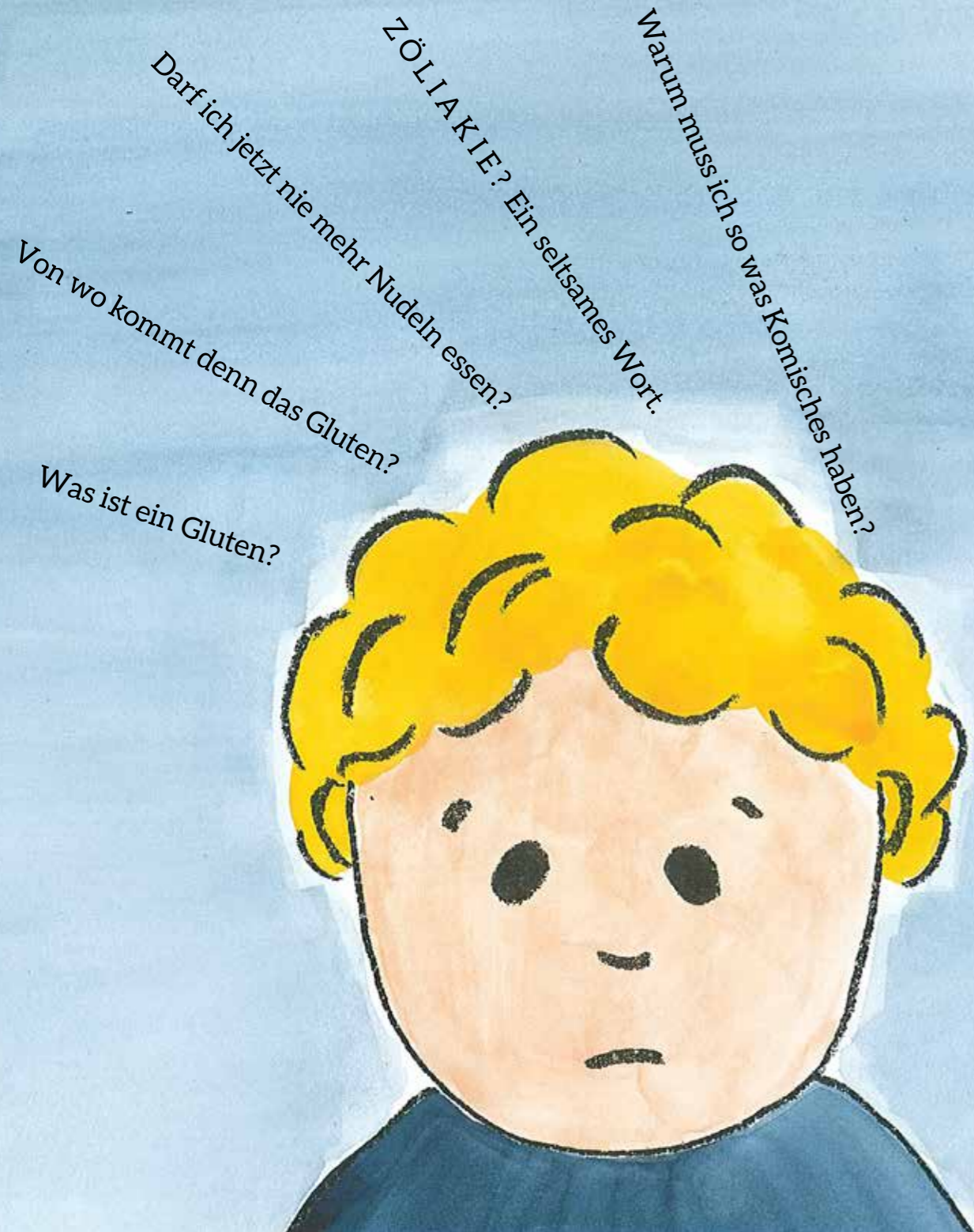




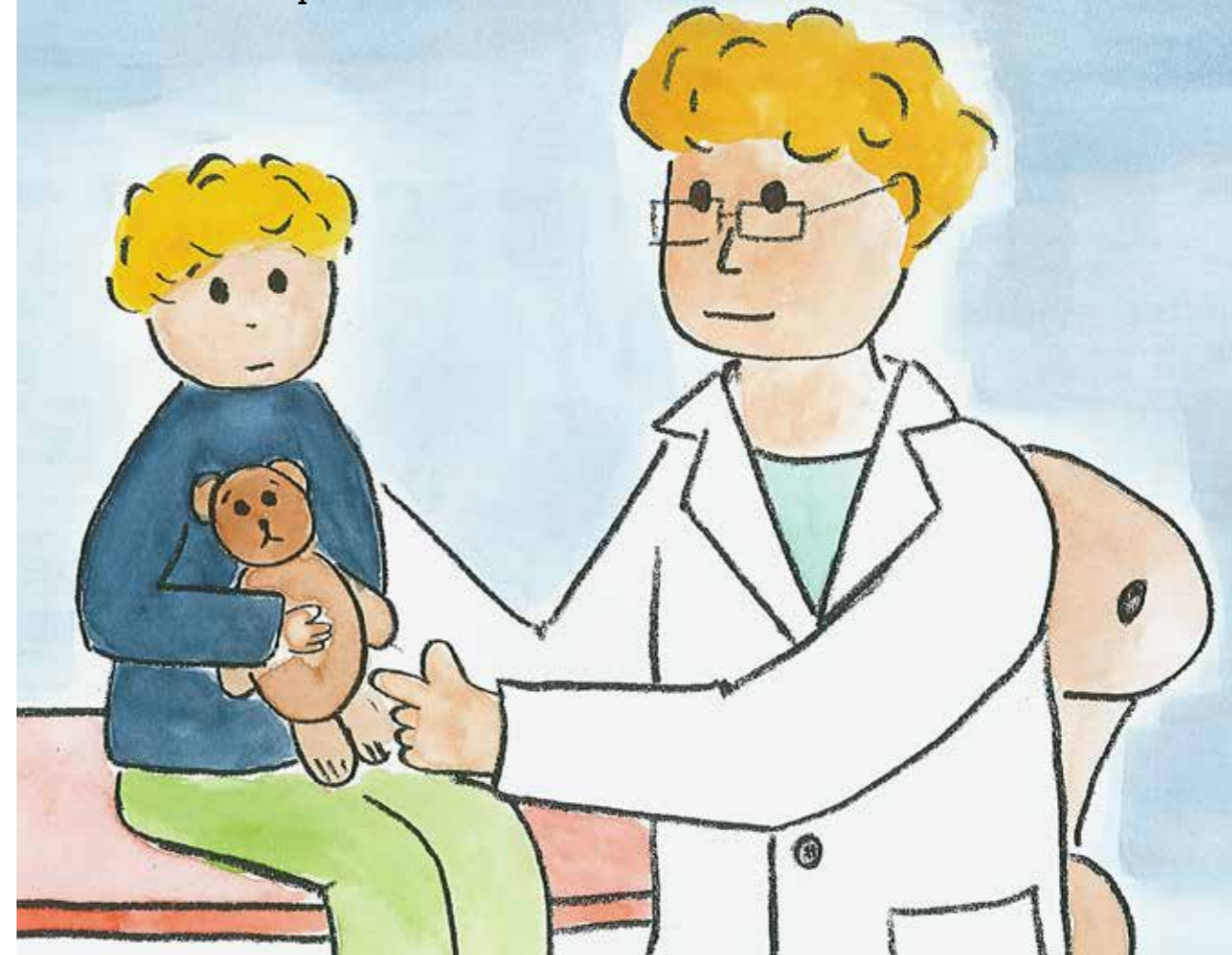
Nach den Untersuchungen kommt der Doktor mit einem ernsteren Gesicht zurück und erklärt Henrys Eltern: «Henry leidet an Zöliakie. Das ist eine Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die durch die Unverträglichkeit von Gluten entsteht.»

Papa schaut ganz besorgt und fragt: «Muss Henry jetzt operiert werden?» Der Doktor schüttelt den Kopf und meint: «Nein, aber bei Zöliakie muss eine Diät eingehalten werden. Dabei muss man auf Nahrungsmittel mit Gluten verzichten wie zum Beispiel auf Brot oder Nudeln.» Mama und Papa schauen sich verunsichert an: «Aber was soll Henry dann essen?»

«Glücklicherweise gibt es heute Brot, Nudeln und viele andere Lebensmittel ohne Gluten», sagt der Doktor.



Henry ist immer noch ganz verwirrt, als der Doktor sich neben ihn setzt und sagt: «Pass mal auf, ich werde dir jetzt erklären, was da genau in deinem Bauch passiert. Wir werden zusammen eine Reise durch deinen Körper machen.»



Wir beginnen unsere Reise in deinem Mund.
Von hier aus folgen wir zusammen deinem Essen.
Und nun stell dir das so vor: Das Essen besteht
aus vielen kleinen Teilen.
Die Teilchen nennen wir Nährstoffe. Sie wandern
durch deinen Körper und sind sehr wichtig für dich.
Sie helfen zum Beispiel beim Grosswerden.

Hier siehst du einige dieser Nährstoffe:
Vitamine, die im Obst und Gemüse vorkommen.
Oder die Glutenmännchen, die in deinen Körper
gelangen, wenn du Brot oder Nudeln isst.

