

Manchmal kann es trotz bester Vorsicht passieren, dass du aus Versehen Gluten isst. Keine Sorge, hier ist dein Notfallplan, um dich schnell wieder besser zu fühlen.

Nach einem Glutenunfall können Bauchschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Hirnebel auftreten. Ruhe und Erholung sind wichtig.

Kann ein Glutenunfall schlimme Folgen haben?

Wenn du einmal aus Versehen Gluten isst, kann es dir zwar schlecht gehen, aber es wird keine langfristigen Schäden verursachen. Wichtig ist, dass du dich dann gut ausruhst und erholst.

Wenn du jedoch regelmäßig Gluten isst, kann das deinem Körper ernsthaft schaden. Dein Darm wird geschädigt und du fühlst dich immer schlechter. Deshalb ist es wichtig, strikt glutenfrei zu essen.

Oops, das kann passieren!



Kontakt

Premium Copywriting by Meryem

Meryem Cetinbas-Bousbaa
c/o IP-Management #44236
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

www.werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de



info@werbetexte-premiumcopywritingmeryem.de



Dein glutenfreier Notfallplan – Was tun bei einem Glutenunfall?

Informationsbroschüre für Kinder

Jede Herausforderung macht dich stärker!



Trink viel Wasser

- Wasser hilft deinem Körper, das Gluten schneller auszuspülen.



Du schaffst das – jede Erfahrung macht dich wissender!

Ruhe dich aus und lege dich hin:

- Gluten kann Müdigkeit und Schlaflosigkeit verursachen.
- Ruhe dich an einem bequemen Ort aus und versuche dich zu entspannen. Ein kleines Nickerchen kann dir helfen, dich besser zu fühlen.

Bauchweh und Blähungen lindern

- Leg eine warme Wärmflasche oder ein warmes Tuch auf deinen Bauch, um die Schmerzen zu lindern.
- Trinke einen beruhigenden Tee: Kamillen- oder Pfefferminztee kann dir bei Bauchschmerzen helfen.

Bleib ruhig – du weißt, was zu tun ist!



Tief durchatmen und stark bleiben!

Hilfe bei Übelkeit: Frische Luft schnappen

- Öffne das Fenster und atme ruhig durch!
- Atme tief ein und aus: Langsames, tiefes Atmen kann die Übelkeit reduzieren und dich beruhigen.



Unterstütze deinen Körper mit leichter Kost

- Iss leicht und schonend: Halte dich an leicht verdauliche glutenfreie Lebensmittel wie Reis, Kartoffeln oder Bananen, bis du dich besser fühlst.

Vermeide laktosehaltige Lebensmittel

- Nach einem Glutenunfall kannst du vorübergehend laktoseintolerant sein. Vermeide Milch, Joghurt, Eiscreme und Weichkäse, bis du dich wieder erholt hast.



Vermeide schwierige Aufgaben

- Gluten kann dein Gehirn „vernebeln“ und zu Verwirrung führen. Verschiebe schwierige Aufgaben, wenn es dir möglich ist oder sei besonders vorsichtig.

Und wie vermeide ich das nächstes Mal?

Zutatenliste lesen

- Immer nach „glutenfrei“ schauen: Lies die Zutatenliste genau und achte darauf, dass das Produkt als glutenfrei gekennzeichnet ist.

Frag nach!

- Fragen stellt keine dummen Fragen: Wenn du dir nicht sicher bist, frag nach, ob das Essen glutenfrei ist. Es ist besser, auf Nummer sicher zu gehen!



Keine Experimente:

Bleib bei bekannten, verträglichen Lebensmitteln. Vermeide riskante Entscheidungen und neue Produkte, bis du dich erholt hast.



Merke dir die Tipps und bleib positiv – gemeinsam meistern wir alle Herausforderungen und machen jeden Tag zu einem glücklichen, glutenfreien Abenteuer!