

MEER DAN EEN KWART EEUW COELIAKIE

HOE WAS HET GLUTENVRIJE LEVEN TOEN JE DE DIAGNOSE LANG GELEDEN KREEG? WE VROEGEN HET DRIE OUDERE NCV-LEDEN MET COELIAKIE. EN WAT BETEKENET HET VANDAAG DE DAG VOOR HILLY, ROOS EN RON OM DE AUTO-IMMUUNZIEKTE TE HEBBEN?

TEKST ANNETTE KARIMI



'Ik kan misschien nog wel honderd worden'

'Eigenlijk wisten ze vroeger niets van coeliakie, ook de artsen niet', zegt **Hilly Engelen-Westerhof (81)**. Dus als ze opgroeit als kind, eerst in Schiedam en later in Eindhoven, is ze heel vaak ziek. Ze heeft buikpijn, moet vaak overgeven en is erg mager met 58 kg en een lengte van 1.70 m. De huisarts weet er geen raad mee.

'Omdat ik maar niet aankwam, ben ik op mijn 45e naar een internist gestuurd. Daar kreeg ik een biopt en toen bleek dat ik coeliakie had. Het enige wat ik te horen kreeg, was: "Je mag geen volkorenbrood eten." Maar dat gold natuurlijk voor alle producten waar haver, tarwe, rogge en gerst in zit. Ik heb alle etiketten gelezen, ik kende ze uit mijn hoofd. Toen ik eenmaal de juiste producten te pakken had, ging het beter, samen met de kalktabletten. Je moet ook durven vragen als je dingen niet weet, mondig zijn en niet glutenarm, maar echt glutenvrij eten. Als je gezond bent, functioneer je beter. Volgens mij kan ik nog wel honderd worden, want ik hou me heel goed aan de regels.'

RUGGENWERVELS

Al moet de moeder van twee zonen een rollator en een wandelstok gebruiken, lopen doet ze veel, soms wel vijf kilometer op een dag. 'Ik ben twee jaar geleden ernstig gevallen over de badkamerdrempel, en toen heb ik twee ruggenwervels gebroken.' Daarbij heeft mogelijk haar ernstige botontkalking een rol gespeeld, vermoedt Hilly. Dus houdt ze zich goed aan het advies van haar internist: 'Bewegen, bewegen, en nog eens bewegen, dat sterkt de botten!'

Al heeft ze coeliakie en is ze nog altijd onder behandeling van de internist, ze voelt zich helemaal geen patiënt. 'Alleen kon ik na mijn val niet meer met de bus of de trein, het is allemaal zo'n gehaast in het OV. Maar dankzij *AutoMaatje* kan ik weer ergens heen, ook naar mijn internist.'

* AUTOMAATJE IS EEN SERVICE VAN DE ANWB WAARBIJ VRIJWILLIGERS MENSEN BELANGELOOS ERGENS NAARTOE BRENGEN TEGEN EEN KLEINE VERGOEDING.

Roos Wigman (85) was in 1973 33 jaar en woonde in Doetinchem. 'Ik begon steeds meer lichamelijke klachten te krijgen zoals extreme vermoeidheid. En dat was pittig met een baan in het onderwijs en een gezin met twee jonge kinderen.' Twaalf jaar lang bezocht ze regelmatig de huisarts. Maar hij had nog nooit van coeliakie gehoord. De oorzaak van de klachten kon hij dus ook niet vinden bij de onderwijzers.

'Ik kreeg steeds meer medicijnen, wel tot zeven tabletten per dag, maar niets hielp. Uiteindelijk stelde hij voor om te beginnen met spuiten. Waarom weet ik niet, ik zag daar erg tegen op. Mijn man vertrouwde het allemaal niet en belde zelf de huisarts met de vraag: "Moet mijn vrouw onderhand niet naar een specialist?" De huisarts ging akkoord en zei: "Ik weet nog wel een goede specialist, dokter Kateman, in het ziekenhuis Doetinchem."

VERBLUFFEND

'Bij het allereerste (!) consult zei ze: "Ik denk aan de ziekte van Crohn of coeliakie." Na een darmonderzoek constateerde ze inderdaad coeliakie. Ik ben toen meteen begonnen met het glutenvrije dieet. Het resultaat was verbluffend, ik voelde me steeds beter en kwam snel weer op een normaal gewicht. En geen enkele pil meer! Dit alles is precies veertig jaar geleden, ik ben nu 85 jaar. Ik zeg altijd dat Irene Kateman mijn leven heeft gered. Misschien klinkt dat sterk overdreven, maar voor mij voelt het wel zo! Ik wil haar graag alsnog in het zonnetje zetten!'



'Internist Irene Kateman heeft mijn leven gered'

INTERNIST

Ron, die op dat moment als hoofd procesoperator in de chemie werkt, merkt dankzij het glutenvrije dieet een duidelijk verschil in zijn gezondheid. Hij komt maar liefst zeventien kilo aan in een jaar tijd, tot tevredenheid van zijn internist. 'Het dieet was wel moeilijk in het begin, er waren zo weinig producten. Ik kom oorspronkelijk uit Limburg, en de Limburgse vlaaien kan ik nooit meer eten. Toch is het nu een verschil van dag en nacht met toen. Je hebt nu keuze. Ik bak zelf brood, en soms bestellen we iets lekkers.'



'Mijn kleindochter had eindelijk een maatje in de familie'

'Eigenlijk sukkelde ik al jaren. Pas toen ik elke keer als bloeddonor werd afgewezen vanwege mijn lage Hb-gehalte, zijn we aan coeliakie gaan denken', vertelt **Ron Loderus (77)** uit Goes. Hij was op dat moment niet onbekend met coeliakie. Zijn zeven jaar oudere broer had hetzelfde probleem met zijn Hb-gehalte, tot hij positief testte op coeliakie en daarmee de oorzaak van zijn ijzertekort duidelijk werd. Ook Rons kleindochter Willemijn bleek enige tijd na de geboorte coeliakie te hebben.

'We waren dus al bekend met het glutenvrije dieet omdat we met haar rekening moesten houden. Mijn dochter Sylvia was destijds bakinstrucrice bij de NCV. Wij hielpen haar daar weleens mee.' Pas toen Ron flink begon af te vallen, en de internist een biopt voorstelde, kwam aan het licht dat de toen 55-jarige Ron ook echt gluten uit zijn leven moest bannen. 'Mijn kleindochter was toen zes jaar. Ze vond het fantastisch dat ze eindelijk een maatje in de familie had. Er hoefde nu niet meer alleen maar rekening met haar gehouden te worden. "We moeten allebei voorzichtig zijn, hè opa", zei ze dan. We vermoeden nu dat mijn moeder ook coeliakie had, ze at elke dag Rennis tegen maagproblemen.'