

Je doet maar... of toch niet?

Frank Kneepkens

Als je klein bent en je wereld is beperkt tot het kringetje waarin je ouders je laten ronddraaien, eet je alleen wat je ouders je voorzetten. Of het nou glutenvrij is of niet, voor jou maakt het geen verschil. Je weet immers nog niet wat er in de wereld te koop is en je bent alle smaken nog aan het ontdekken. Veel ouders zien dan ook het probleem niet zo om bij hun jonge kind met glutenvrij dieet te beginnen (zelfs al staat de diagnose coeliakie niet echt vast. *Better safe than sorry*, lijken ze te denken. Maar we hebben het nu niet over de noodzaak van éérst diagnose, dán pas dieet, dat komt misschien een andere keer aan de orde). De problemen komen pas als hun peuter zijn horizon verbreedt. Hoe moet het op het kinderdagverblijf? Eten aan een aparte tafel, ver weg van de koekjes en boterhammen van de anderen? Hoe moet het met het spelen bij vriendje of vriendinnetje? Lekkers mee in een trommeltje... Maar snappen diens ouders wel wat het dieet inhoudt? Je ouders zouden er wel naast willen blijven zitten om alle dieetfouten voor te kunnen zijn. Hoe dan ook: zij voelen zich verantwoordelijk, jij hoeft nog niks te voelen.

Het wordt anders als je op de basisschool zit. Je snapt misschien niet helemaal waar het voor nodig is, maar je ouders hebben je op het hart gedrukt dat je alleen mag eten (en snoepen) waar geen gluten in zit, dat je moet vragen 'of het mag' als je het niet zeker weet en dat je anders je beurt voorbij moet laten gaan. Dat gaat wonderwel! Ik ben altijd weer onder de indruk van de zorgvuldigheid waarmee jonge kinderen met hun dieet omgaan. Ook al krijgen ze niet direct last bij een voedingsfout, bewuste overtredingen zijn er niet bij. Dat betekent natuurlijk ook dat hun ouders zichzelf goed op het dieet hebben ingesteld. Bij smokkelende kinderen horen twijfelende ouders.

Het wordt weer anders als je naar de middelbare school gaat. Weg beschermende omgeving, weg vaste juf of meester, weg spelen bij vriendjes met goed geïnstrueerde ouders. De wereld wordt groter en er worden andere eisen aan je gesteld. Je spiegelt je niet meer alleen aan je ouders, maar ook en zelfs méér aan je vrienden. Welke kleren dragen ze? Welke muziek is *hot* (of is het *cool*? Ik ben er een beetje uit)? Wat hebben ze op hun brood? Je gaat na school niet linea recta naar huis, maar eerst met je vrienden naar cafetaria of supermarkt. Je wil niet anders zijn en zeker niet opvallen door zoiets kinderachtigs als een *dieet*. Kortom: de puberteit is aangebroken. En zie je wel: je bent bang gemaakt voor niets. Patat uit de cafetaria, zo uit het vet: geen centje pijn. Je eerste kroket: niks geen last. Cornetto, hamburger, een stuk échte pizza: al die jaren bang gemaakt voor niets. Bier! Maar thuis durf je niets te vertellen, de pleuris zou uitbreken. Thuis eet je braaf je glutenvrije spaghetti en je brood van karton. – Maar op zeker moment moet je naar de kinderarts voor de jaarlijkse controle. Wat ga je zeggen? Zou hij erachter kunnen komen dat je regelmatig smokkelt? En als je open kaart speelt, wat gaat hij dan zeggen? Zou hij boos worden?

Tja, wat doet de kinderarts in zo'n situatie? Om maar ergens te beginnen: boos worden doet hij nooit. Maar anders dan bij smokkelende volwassenen zegt hij ook niet: bekijk het maar, het is je eigen leven. Kinderartsen zijn net ouders: ze voelen zich verantwoordelijk voor jouw welzijn. Daarom lijkt het vaak of ze met je ouders samenspannen. Drie tegen één: als dát niet laf is! Of toch niet? Als puber ben je bezig met het verkennen van de grenzen van je eigen verantwoordelijkheid. Je bent geen kind meer – dan bepalen je ouders wat er gebeurt –, maar ook nog niet volwassen – dan zou je je eigen baas zijn. Het draait allemaal om gedeelde verantwoordelijkheid: de kinderarts denkt net zo hard met jóú mee als met je ouders. Smokkel je? Laten we er dan proberen achter te komen waarom je dat doet (Omdat je helemaal niet gelooft dat je coeliakie hebt? Omdat je denkt dat 'het' over is? Omdat je vindt dat het dieet belachelijk streng is? Omdat je genoeg hebt van die betutteling van je ouders?). En samen met jou zoekt hij naar een oplossing.

Eerst maar eens kijken wat de gevolgen zijn. Om te beginnen: heb je écht geen klachten? Slaap je langer? Minder uithoudingsvermogen? Slechtere cijfers op school? Vaak duurt het wel even voor je weer last krijgt; het lichaam is veerkrachtig. Dat zie je in het verhaal van 'gewoon een moeder'. Met bloedonderzoek is je het meestal wel zichtbaar als je veel smokkelt: om te beginnen verschijnen er weer afweerstoffen in het bloed en op den duur kan er een tekort aan ijzer ontstaan, of bloedarmoede. Maar kleine smokkelarijtjes kunnen door de mazen van het net vallen. Wil je echt weten wat smokkelen met je lichaam doet, dan moet je naar de darm gaan kijken. Die is heel gevoelig voor voedingsfouten, zelfs voor kleine beetjes gluten. Eerst zie je ontstekingscellen verschijnen, dan verslijten de darmcellen sneller, tot op den duur de aanmaak tekort schiet en er weer 'vlokatrofie' ontstaat. Dat is een wet: het gebeurt altijd, bij iedereen met coeliakie die zich niet aan zijn dieet houdt. Misschien zonder dat je het doorhebt, maar op den duur word je echt minder gezond, hoe lang het ook kan duren voordat je het zelf merkt.

Smokkelen is dus stom, echt waar. Maar omdat het lichaam, ook jouw lichaam, best wel tegen een stootje kan, is er geen man overboord als je een tijdje gesmokkeld hebt – zolang je er maar op tijd weer helemaal mee stopt. Dat hoort óók bij volwassen worden: je neemt de verantwoordelijkheid op je van je eigen leven, van je eigen lichaam. (Dat dat ook voor volwassenen ook nog wel eens een probleem kan zijn, kun je lezen in het verhaal van 'een bezorgde dochter'!) Daarom begin je niet met roken (of stop je er hopelijk meteen weer mee), daarom drink je je niet klem, daarom hou je je aan je glutenvrije dieet. Experiment afgesloten. Wat anderen daarvan denken, is hun probleem.

Maar wat als het dan toch een keer mis gaat? Als de glutenvrije maaltijd in het restaurant toch niet zo glutenvrij was? Dan is er gelukkig niets aan de hand. Het lichaam is tenslotte veerkrachtig. Dat wil zeggen: zolang je het de kans geeft om terug te veren. Als je je áltijd goed aan je dieet houdt, wordt die ene keer dat het mis gaat, soepeltjes opgevangen. Met andere woorden: *smokkelen mag niet, maar een enkel foutje is niet erg.*