

Coeliakie



Werkstuk van Loïs Starke

Obs Baggelhuizen

Februari 2014

Groep 8B

Voorwoord:

Ik doe mijn werkstuk over Coeliakie.

Ik heb het onderwerp gekozen omdat, ik het zelf heb en het is best interessant en omdat niet veel mensen weten wat het is.

Inleiding:

Coeliakie is een chronische ziekte dat komt door de overgevoeligheid voor het eiwit gluten. Dat zit in verschillende graansoorten als je het eet krijg je klachten. Coeliakie gaat nooit over maar je kunt wel iets doen aan de klachten en dat is een glutenvrij dieet. Onderzoekers zijn bezig met een glutenvrij pil. Dat betekent dat je geen gluten meer mag eten dus je moet goed opletten in de winkel! Als je last hebt van klachten moet je een bloedtest doen als die positief is moet je onder narcose en word er een biopsie (stukje uit je darmen weghalen) gedaan dat word dan onderzocht als je darmvlokken weg of beschadigt zijn heb je coeliakie. Coeliakie is ontdekt door de Nederlandse kinderarts Karel Dicke in de Tweede Wereldoorlog toen was er weinig eten en aten ze bloembollen toen de Amerikanen met brood kwamen werden er mensen ziek. Dit viel Karel Dicke op en ging het onderzoeken. Sommige mensen denken dat een tarweallergie hetzelfde is als coeliakie dat is niet zo. Bij sommige restaurants kun je glutenvrij eten, maar bij sommige niet dus je moet het goed navragen. Er zijn veel glutenvrije merken en die producten koop je bij winkels of die kun je online bestellen



Inhoudsopgave :

1.Wat is Coeliakie?	Blz. 5
2.Wat kun je er aan doen?	Blz. 7 & 8
3.Hoe word ontdekt dat je coeliakie hebt?	Blz.9
4.Wie heeft coeliakie ontdekt?	Blz.10
5.Waarmee word coeliakie soms vergeleken?	Blz.11
6.Als je uit eten wilt?	Blz.12
7.Glutenvrij of toch niet?	Blz.13
8.De NCV	Blz.14
9. De symptomen van coeliakie	Blz.15
Bronvermelding	Blz. 16
Nawoord	Blz. 17

1. Wat is Coeliakie?:

Coeliakie is een chronische ziekte, (Chronisch betekent dat je de ziekte voor de rest van je leven hebt.) dat komt door overgevoeligheid van de dunne darm voor het eiwitgluten dat zit in de graansoorten tarwe, haver, rogge, spelt, kamut en gerst. Je spreekt het uit als seu-lia-kiè.

Als je Coeliakie hebt, wordt de dunne darm door gluten beschadigd.

Een gezonde dunne darm heeft aan de binnenkant darmvlokken. Dit zijn heel veel uitsteeksels, die de voedingsstoffen uit je eten halen en opnemen, zodat je kunt groeien.

Als je Coeliakie hebt en je eet gluten, dan gaan aan de binnenkant van de dunne darm de darmvlokken kapot. Dan wordt je heel erg ziek.

Alles wat je eet, gaat met de ontlasting weer uit je lichaam. Hierdoor krijg je verschillende

klachten. Voorbeelden van klachten zijn:

- Buikpijn
- Opgezette buik
- Gewichtsverlies
- Diarree/ vieze vettige ontlasting op miskramen, psychische en neurologische problemen.

Niet iedereen heeft deze klachten allemaal. Er zijn mensen, die weinig of geen klachten hebben.

Tarwe/Spelt



Rogge



Gerst



Haver



Kamut



Ook zijn er mensen die jarenlang met allerlei vervelende klachten rondlopen, zonder dat gedacht wordt aan Coeliakie, omdat dit soort klachten ook bij veel andere problemen voorkomen.

Dit betekent niet dat gluten voor hen niet schadelijk zijn. Op den duur loop je groter risico op bijvoorbeeld darmkanker, wanneer je gluten blijft eten.

In Nederland zijn er waarschijnlijk veel meer coeliakie-patiënten dan ze denken. Jammer genoeg weten veel van deze mensen niet dat ze coeliakie hebben omdat de klachten erg vaag kunnen zijn.

Bij de meeste patiënten wordt al ontdekt dat ze coeliakie hebben als ze nog heel klein zijn, maar het kan ook pas op latere leeftijd worden ontdekt.

2. Wat kun je er aan doen?:

Coeliakie gaat nooit over maar je kan wel iets doen aan de klachten: het volgen van een glutenvrij dieet. Er worden nog heel veel onderzoeken gedaan. Ze zijn ook bezig met een glutenvrij dieet, die je in kan nemen als je gluten zou eten. Maar als die pil er echt is, kan je niet gewoon brood gaan eten. Hij zorgt ervoor dat je dan bijvoorbeeld uit eten kan gaan, zonder echt op te passen. Als je glutenvrij eet, herstelt de dunne darm en voel je jezelf niet meer ziek. Een glutenvrij dieet betekent dat je glutenvrije producten moet kopen dat kan je online bestellen of in sommige winkels kopen.

Als je glutenvrij moet eten, moet je nog op veel meer dingen letten.
Waar moet je op letten?:

*In pasta en spaghetti zitten ook gluten dus dat mag je ook **niet** eten

*Je mag **niet** dezelfde boter gebruiken als anderen. Want daar kan een kruimeltje brood in terecht gekomen zijn. Dat geldt ook voor alle andere potten in de keuken voor op brood (pindakaas, stroop, chocopasta, jam, smeerkaas, enz.) Zelfs de broodplank en broodbakmachine mag niet gebruikt zijn voor gewoon brood. Dit geldt ook voor een broodrooster.

*Vermicelli in de soep mag **niet**. Ook mag het er niet uitgehaald zijn, want dan drijven er nog steeds kleine stukjes in de soep. Zelfs als de soep helemaal schoon lijkt, mag die niet gegeten worden. Gluten kan je namelijk niet zien.

*Friet kan je **niet** zomaar eten. Als die in een zelfde frituurpan als snacks met gluten gebakken worden, komen er gluten op de friet en dus ook in je darmen.

*Knutselpullen bevatten vaak gluten, zoals verf, kleurpotloden, krijt, klei en lijm. Behangplaksel is gemaakt van roggemeel.

*Sommige tandpasta's voor rokers en kleefpasta voor een kunstgebit bevat ook gluten.

*Mensen die naar de katholieke kerk gaan, moeten hun eigen glutenvrije hostie meenemen.

* Ook in medicijnen kunnen gluten zitten. Hier zijn een paar voorbeelden van medicijnen waar gluten in zitten: Foliumzuur, Oxazepam, Ritalin en

vitaminetabletten. Bij de apotheek moeten ze daar ook rekening mee houden. Als daar dan gluten in zit, komt het via de mond binnen en komt in je dunne darm.

* In make-up en huidverzorging kan gluten zitten. Mensen met glutenallergie moeten ook opletten als ze make-up kopen. Het maakt niet zoveel uit met oogschaduw want dat komt niet zo snel bij je mond. Het gene waar je op moet letten is de lippenstift, lipglos, tandpasta en mondspoeling.

Onderstaande granen en/of bindmiddelen mogen wel.

Rijst, maïs, boekweit, teff, aardappel, soja, guarpitmeel, tapioca, johannesbroodboompitmeel, kiwicha, sorghum, quinoa, amaranth, arrowroot, agar-agar, gelatine, sago, xanthaangom en fabrieksmatig glutenvrij gemaakte meelsoorten.

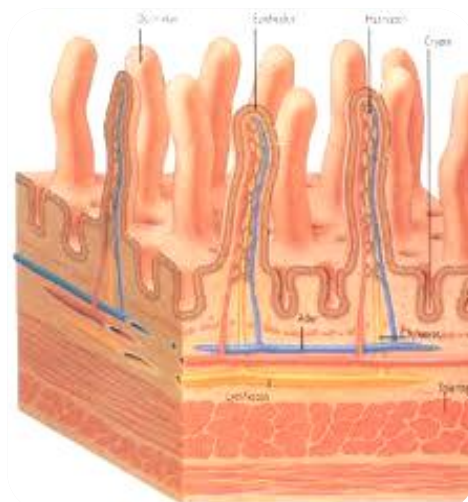
Om het wat makkelijker te maken, wordt er elk jaar een boekje uitgegeven. Hierin staan heel veel glutenvrije producten. Maar ook al staat het in het boekje, dan moet je nog elke keer controleren op de verpakking of er niets veranderd is. Op internet is er ook een site waar al deze informatie staat: www.livaad.nl .



3.Hoe word ontdekt dat je coeliakie hebt?:

Als je last hebt van de klachten kun je een bloedtest laten doen via de huisarts. Als de test positief is word je doorgestuurd naar het ziekenhuis en dan moet je onder narcose en word er een biopsie (stukje uit je dunne darm weghalen) van je dunne darm gemaakt. Het weefsel word dan onderzocht onder de microscoop, als de darmvlokken beschadigt of weg zijn heb je coeliakie. Waardoor coeliakie veroorzaakt wordt, is nog niet echt bekend. Ook daar worden heel veel onderzoeken naar gedaan. Tegenwoordig weten de dokters wel dat er bepaalde stukjes in het DNA (eigenlijk een soort vingerafdruk van je lichaam) anders zijn dan bij mensen zonder coeliakie. Ze weten wel dat erfelijk kan zijn, maar er zijn ook heel veel mensen die als enige in de familie coeliakie hebben.

Darmvlokken



4. Wie heeft coeliakie ontdekt?:

Coeliakie werd ontdekt door de Nederlandse kinderarts Karel Dicke in de tweede wereldoorlog. Tijdens deze oorlog was er in Nederland weinig te eten, vooral aan het eind van de oorlog. Brood was er bijna niet, daarom waren de mensen zo wanhopig dat ze zelfs bloembollen aten. In ieder geval geen brood of ander eten met gluten. Wat je zou verwachten: minder goed eten is slechter voor de mensen. Maar voor sommige mensen was dit juist een goed dieet. Ze hadden hun oude klachten: buikpijn, diarree, enzovoort niet meer. Deze mensen hadden dus coeliakie. Toen eindelijk de bevrijding naderde, kwamen de Amerikanen met brood. En meteen werden deze mensen weer ziek. Karel Dicke, die dit opviel, ging experimenteren en testen.



5. Waarmee word coeliakie soms vergeleken?:

Veel mensen denken dat een tarweallergie hetzelfde is als coeliakie (glutenallergie) en dat is niet zo. Want als je een tarweallergie hebt kun je alleen **niet** tegen het eiwit tarwe. Maar met coeliakie kun je ook **niet** tegen andere eiwitten zoals: haver of rogge, dus mensen met een tarweallergie kunnen wel tegen haver en rogge en ze kunnen dus ook meer eten dan iemand met coeliakie.

Iemand met een Tarweallergie:



6. Als je uit eten wilt?:

Er zijn restaurants waar je wel glutenvrij kunt eten maar je moet wel eerst contact opnemen om te vragen of het kan. Bij pizzeria's kun je ook niet glutenvrij eten want in de pizzabodems zitten gluten, maar binnenkort komt er bij Domino's (Pizzeria) een glutenvrije pizza omdat steeds meer mensen daarom vragen.



7. Glutenvrij of toch niet?

Er zijn veel verschillende glutenvrije merken die je kunt krijgen, je kunt de producten online bestellen en bij sommige winkels zoals: Jumbo, Albert Heijn en Poiesz is er een apart schap met glutenvrije producten. Je moet veel dingen glutenvrij kopen zoals: brood, koekjes, taart/cake, pizza, pasta's (spaghetti ook),

Glutenvrije producten zijn meestal duurder dan gewone producten, als je lid bent van de NCV krijg je soms korting. Sommige producten die **geen** speciaal glutenvrij merk hebben zijn ook glutenvrij, maar lees altijd eerst de ingrediënten!!! Een paar merken staan hieronder.

Allergento site: <http://www.allergento.com/>

Shär site: <http://www.schaer.com/nl>



Allergento
Dieet producten

GLUTENVRIJ
GLUTEN
FREE
SANS GLUTEN



8. De NCV



De letters NCV staan voor Nederlandse Coeliakie Vereniging. De Nederlandse Coeliakie Vereniging zet zich in voor mensen met coeliakie of dermatitis herpetiformis. Dat doen ze al sinds 1974. Meer dan 14.000 volwassenen en kinderen zijn aangesloten. Dat aantal groeit jaarlijks. Want steeds meer mensen krijgen de diagnose coeliakie. En wie lid wordt, krijgt belangrijke voordelen. De Nederlandse Coeliakie Vereniging wil het makkelijker maken voor mensen met coeliakie. Glutenvrije producten zijn meestal duurder dan gewone producten en met de ledenpas krijg je soms korting. En 4x per jaar krijg je een tijdschrift: *Glutenvrij!*. De Nederlandse Coeliakie Vereniging bestaat uit een bureau, een landelijk bestuur en acht regionale besturen voor jongeren hebben we een aparte jongerenafdeling: *Jong & Glutenvrij*.



9. De symptomen van coeliakie

Als je wel gluten eet gaan je darmen kapot en word je ziek en krijg je klachten voorbeelden zijn: buikpijn, diarree, gewichtsverlies, vermoeidheid en verstopping niet iedereen heeft deze klachten allemaal. Klachten kunnen heel verschillend zijn sommige hebben lichte klachten en andere hebben erge klachten. Bij kinderen ontstaan de klachten meestal in het eerste levensjaar, want als ze ongeveer 7 maanden zijn krijgen ze voeding zoals: pap en brood, ze krijgen dan een bolle buik en juist hele dunne armen en benen en moeten vaak na het eten overgeven, ook blijven ze achter met groei en gewicht ze moeten ook vaak huilen. Bij volwassenen zijn de klachten wat minder duidelijk.



Bronvermelding:

Boeken:

Titel: Gezondheidswijzer maagdarmklachten

Auteur: J.W van Ree

Illustrator: Niet bekend

Uitgave jaar: 2005

Titel: Zelfzorgboek voor mensen met coeliakie

Auteur: E.H Coene

Illustrator: Niet bekend

Uitgave jaar: 1995

Internet:

<http://www.glutenvrij.nl/>

http://nl.wikipedia.org/wiki/Willem_Karel_Dicke

Tijdschriften:

Titel: Glutenvrij!

Auteur: de Redactie

Illustrator: Niet bekend

Uitgave jaar: Verschillend (Er zijn meerdere tijdschriften)



Nawoord:

Ik vond het

heee
ee
ee
ee
ee
eeeeeeeeeeeeel leuk om aan dit werkstuk te werken.