

Heb je zelf ook een verhaal te vertellen? Heb je iets bijzonders meegemaakt? Wil je een leuke foto of een tekening insturen? Mail naar redactie@glutenvrij.nl

Onze columnistes hebben weer van alles meegemaakt. Leuke dingen en minder leuke. We hebben er trouwens een nieuwe columniste bij: Jascha (13) uit Bergen. Zij vertelde het verhaal van haar diagnose via de button 'Glutenvrij en ik' op glutenvrij.nl. Het is wel opvallend dat meisjes ons veel meer schrijven dan jongens! Wanneer stuurt een jongen ons 's een stukje (verhaaltje, column, noem het zoals je wilt)? En misschien wil jij (meisje, jongen) reageren op (één van) onze columnistes, Fay, Nadine of Jascha? Mail je brief naar redactie@glutenvrij.nl.

Fay heeft een beugel

Natuurlijk is het alweer een tijd geleden, Kerst. Maar toch ga ik jullie nog vertellen wat ik toen heb meegemaakt. Voor de kerstvakantie had ik nog een gala op school. Ik ben daar met mijn vriendin, Verena, heengegaan. Tijdens dit feest werden er plotseling oliebollen uitgedeeld. Ik wist dat niet en vond het niet leuk, was een beetje jaloers. Later hoorde ik dat ze niet lekker waren – en eigenlijk was ik daar een beetje blij om. Voor het familiekerstdiner hadden mijn neef en tante een glutenvrij diner gemaakt. We begonnen met pompoensoep – op de soepkop hadden ze bladerdeeg gedaan, zo lekker. Het hoofdgerecht bestond uit verschillende warme of koude groenten. Daarbij kon je diverse soorten aardappeltjes eten zonder of met allerlei sauzen. Of je kon warm brood met olie en zout erbij eten. Ons nagerecht was een warme appel waarover bladerdeeg was gedaan. In de

appel zat spijs. Neem van mij aan: we hebben met zijn allen heerlijk gegeten! Met Oud en Nieuw hadden we appelbeignets en oliebollen van specialetaarten.nl en zoals gewoonlijk waren die weer erg Lekker. Dit keer had ook mijn broer bij ons thuis glutenvrije oliebollen gebakken. Ik zou zeggen: 'Broer, ga zo door.' Ze waren bijzonder lekker. In de kerstvakantie moest ik naar het LUMC om bloed te prikken om mijn waardes te laten controleren. Het LUMC is in Leiden, dus hebben we nog even gezellig door de stad gelopen. Als verrassing gingen we met het hele gezin naar Catwalk op de Steenstraat voor een high tea. Ons glutenvrij gedeelte – van mijn moeder en mij – was goed. Een tip: reserveer wel, want het restaurant is fijn maar wel klein. Onderhand weten we ook dat mijn waardes goed zijn, behalve vitamine D. Vorige keer, rond de zomer, was deze zo goed als prima. Dus daarvoor weer aan de druppels. Sinds begin januari heb ik een beugel. In het begin heeft mijn moeder veel sapsjes en soepjes gemaakt en gepureerd voedsel gegeven. Nu de pijn wat is afgenomen, probeer ik weer 'gewoon' te eten. Maar dat glutenvrije brood is kleverig en dat blijft behoorlijk plakken. Dus met kleine hapjes en wat drinken



erbij lukt het om brood te eten. Het duurt nu wel veel langer voordat ik klaar ben met eten. Als ik thuis eet, geeft dat niet, maar op school heb ik niet altijd genoeg tijd om alles op te eten. Dus neem ik een thermoskan met smoothie mee. Op mijn school hebben wij het vak Vrije Keuze. Daarbij mag je een onderwerp kiezen waar je meer van wil weten. Voor mijn volgende opdracht wil ik meer te weten komen over hoe je iemand moet interviewen. Ik ga mijn mentor interviewen. Zij heeft ook coeliakie. Dat interview zal ik dan plaatsen in deze column. Ik hoop dat jullie weer genoten hebben van mijn stukje en tot de volgende keer.

Groetjes, Fay



Jascha's verhaal

Ik heb gelukkig nooit last gehad van buikpijn, diarree of andere nare dingen! Bij mij is coeliakie vastgesteld omdat mijn broertje het ook had. Mijn broertje was al een tijdje erg dun en klein en kreeg vervolgens buikpijn en had last van regelmatig braken. Toen moesten we met het hele gezin bloed prikken! En ja hoor, ik had superhoge antistoffen. Ik was vast begonnen met het dieet toen we hoorden dat ik nog even moest wachten, er zou nog een gastroskopie moeten worden gedaan. Na deze biopsie hoorden we al meteen dat er stukjes darm beschadigd waren. De officiële uitslag komt volgende week maar ik ben nu alvast begonnen! Ik hoop wel dat er nog verandering zal plaatsvinden: een paar centimetertjes erbij misschien? Ik zal het wel zien!

Venetië, waar ik op de foto sta, vond ik prachtig! Ik was er al eens eerder geweest. Op deze foto was ik nog geen coeliakiepatiënt en mijn broertje (bij wie als eerste de diagnose werd gesteld) ook niet. Ik had eigenlijk nog geen idee wat gluten waren en ik zou ook niet weten wat voor glutenvrije dingen ze daar allemaal hebben! Ik weet wel dat veel Italianen het ook hebben omdat zij het sneller ontdekken in hun Italië pizza- en pastaland! Het is daarom wel erg waarschijnlijk dat ze veel glutenvrije pizza's en pasta's hebben!

Jascha



Jascha thuis in Bergen

Op vakantie in Venetië, nog onwetend van de diagnose

Nadine kreeg een hersenschudding

In het vorige nummer schreef ik over een nieuw onderzoek om te kijken of ik, na zeven jaar (!) glutenvrij eten, eigenlijk wel echt coeliakie had. Dat was heel spannend. Ik kreeg een paar weken glutenpoeder om te zien hoe mijn lichaam daarop reageerde. De uitslag van het onderzoek was niet slecht, maar het hielp ook niet. Er werd namelijk niks gevonden. Ik moet dus nog een keer glutenpoeder eten. Nu een maand en met een hoeveelheid waar ik geen last van krijg. Maar ik ben eigenlijk wel klaar met dat glutenpoeder. Dus ik heb besloten om het nog even uit te stellen. Ik heb nog meer nieuws, maar dat is niet zo goed. Ik heb met gym namelijk heel hard een hockeystick tegen mijn hoofd gekregen en ik heb nu een hersenschudding. De eerste week bleef ik de hele week thuis. De week daarna ging ik weer naar school, maar halve dagen. Maar ineens ging het weer helemaal mis en had ik weer super veel hoofdpijn. Dus vandaag ben ik de hele dag thuis gebleven. En morgen blijf ik ook thuis. Ik hoef ook nog geen huiswerk of toetsen te maken, want dat gaat nu echt nog niet. Ik heb veel hoofdpijn, duizeligheid en concentratieproblemen. Ik hoop dat het snel weer over is. Ik kan ook niet zo veel schrijven, met die hoofdpijn. Tot de volgende keer!

Groetjes, Nadine