



Laura Kool

Harriët
VerkoelenLidewy
HendriksCatherine
van Heest

LEEFTIJD EN COELIAKIE

Ik hoorde dat je ook op latere leeftijd coeliakie kunt krijgen, klopt dat?

Laura Kool, diëtist van De Nederlandse Coeliakie Vereniging:

Dat klopt, coeliakie is een auto-immuunziekte en kan zich op iedere leeftijd openbaren, vanaf de leeftijd van nul tot honderd jaar. Soms ontstaan de eerste verschijnselen van coeliakie nadat je als baby voor het eerst begint met gluten eten (broodkorst, pap). Bij volwassenen kunnen de verschijnselen schijnbaar uit het niets optreden. Achteraf blijkt dan vaak dat er al jaren vage klachten waren, waarbij niet direct aan coeliakie werd gedacht. De symptomen die bij coeliakie optreden zijn heel breed en beperken zich niet tot maag-darmklachten. Andere symptomen zijn: vermoeidheid, humeurigheid, bloedarmoede, botontkalking, hoofdpijn, migraine, herhaalde miskramen, en bij kinderen afwijkingen van het tandglazuur. Het is dus geen kinderziekte, zoals sommigen denken. Ook is het niet zo dat als je als kind wordt getest op coeliakie, en je hebt het niet, dat je het dan nóóit kan krijgen. Er is dan ook een flinke onderdiagnose van coeliakie: slechts één op de zes mensen met coeliakie heeft de juiste diagnose. Anders gezegd: In Nederland hebben 140 duizend mensen coeliakie, zonder dat ze dat weten!

Vermoed je coeliakie te hebben? Doe dan de zelftest op hebikcoeliakie.nl en bespreek het met je (huis)arts.

DIABETES EN HONING

Ik heb diabetes en ben voorzichtig met suiker, maar hoe zit het met honing?

Harriët Verkoelen, diëtist en diabetesverpleegkundige:

Bij diabetes gaat het om het stabiel houden van de bloedsuikerspiegel. In onze voeding komen eiwitten, vetten en koolhydraten voor. Alle koolhydraten worden in het lichaam afgebroken tot glucose, dat in het bloed wordt opgenomen. Alle koolhydraten hebben daarom invloed op de bloedsuikerspiegel. Ook in honing zit suiker dat invloed heeft op de hoogte van je bloedsuikerspiegel. Natuurlijke suikers hebben net zoveel invloed als toegevoegde suikers. Dat maakt uiteindelijk niet uit. Hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor rietsuiker en stroop maar zelfs ook voor fruit. Ook daar zitten natuurlijke suikers in die toch je bloedsuiker verhogen. Eenmaal in het bloed is van de glucosemolecuul niet meer te achterhalen of die nou uit honing, fruit of een klontje suiker kwam. Neem daarom alleen klein fruit (mandarijn, kiwi,) dan krijg je niet zoveel suiker binnen dat je bloedsuikerspiegel de lucht in vliegt. Voor de vitaminen neem je vooral veel groente. En als je kunt kiezen tussen geitenkaas >

Beweeg je warm

Als je het koud hebt, ga je het liefst met een deken in een hoekje zitten. Toch krijg je het sneller warm als je in beweging komt. Tijdens het bewegen gaat je lichaam meer verbranden, waardoor energie vrijkomt. En energie is warmte! Hierdoor krijg je het minder snel koud. Als je meer gaat bewegen en vaker intensief sport, hebben je voeten misschien helemaal geen sloffen en kruiken meer nodig. Zoek vooral de buitenlucht op. Mensen die veel buiten zijn, zijn goed in staat om de stofwisseling in een hogere versnelling te zetten en zo warmte op te wekken als de lichaamstemperatuur dreigt te dalen. Neem dus vaak een frisse neus. Warm je lichaam alvast op met een licht karweitje binnenshuis en ga 's ochtends naar buiten, zodat je de dag warm begint. Is buiten sporten echt, echt niets voor jou? Rol dan binnen je matje uit en zoek op YouTube een work-out uit. Pak een springtouw of ga actief stofzuigen.