

en **dan?**



opeens  
verdraag  
je geen  
gluten  
meer ...

Last van vage klachten als een opgeblazen gevoel, buikpijn, hoofdpijn of vermoeidheid? Misschien kan je niet (meer) tegen gluten.

# goed nieuws: door glutenvrij te eten kan de darmwand weer helemaal herstellen

**Je hoort steeds meer over gluten. En een intolerantie hiervoor. En toch lopen er ook nog veel mensen rond die niet weten dat ze glutenintolerantie, ofwel coeliakie (spreek uit: seuliakie), hebben. Zo'n 136.000, vermoedt de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Dat is veel, als je bedenkt dat het serieuze gezondheidsproblemen oplevert.**

**jong en oud** Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, spelt en gerst. En daarmee in producten als brood, cake, pasta en pizza. Bij mensen met een intolerantie heeft de dunne darm een groot probleem met gluten. Onze dunne darm is een belangrijk orgaan: het grootste deel van ons voedsel wordt hierin verteerd. Aan de binnenwand van deze darm zitten darmvlokken (kleine uitsteeksels) die zorgen voor de opname van voedingsstoffen. Heb je coeliakie, dan beschadigen gluten het slijmvlies en maken de darmvlokken kapot. Gevolg: de darmwand raakt beschadigd, waardoor voedingsstoffen niet goed kunnen worden opgenomen. Voor glutenintolerantie is geen oorzaak bekend. Erfelijkheid lijkt een rol te spelen en opvallend is dat het bij vrouwen twee keer zo vaak voorkomt.

**coeliakie** De Nederlandse Coeliakie Vereniging schat dat in totaal 170.000 mensen coeliakie hebben. Van hen weet maar 20% ook dat ze ziek zijn – dat zijn 34.000 mensen. Bij de overige 136.000 is de ziekte niet vastgesteld. Bij kinderen wordt coeliakie soms al in het eerste levensjaar ontdekt, zodra ze hun eerste boterhammetje of bord pap eten. Bij klachten als diarree, overgeven, een opgezet buikje, verminderde eetlust en veel huilen moeten de alarmbellen gaan rinkelen en moet de huisarts worden ingeschakeld. Bij een grote groep zijn de klachten helaas vaag en wordt de diagnose daardoor gemist. De klachten kunnen ook op latere leeftijd beginnen. Bij volwassenen zijn de klachten ook diverser: diarree of juist verstopping, buikpijn, een opgeblazen gevoel, gewichtsverlies of juist -toename, maar ook vermoeidheid, hoofdpijn of bloedarmoede. Omdat daarbij niet altijd aan glutenintolerantie wordt gedacht, kan het jaren duren voordat de diagnose wordt gesteld.

**sensitiviteit** Naast glutenintolerantie bestaat er ook glutensensitiviteit; mensen die dat hebben, hebben dan verschijnselen die doen denken aan intolerantie, maar medisch gezien kan geen coeliakie worden aangetoond. Denk je glutenintolerant of -sensitief te zijn, ga dan altijd naar de huisarts.

**glutenvrij** Heb je inderdaad glutenintolerantie, dan is er goed en minder goed nieuws. Om met die tweede te beginnen: je komt er niet meer vanaf. Coeliakie is een auto-immuunziekte die je voor altijd hebt en een levenslang glutenvrij dieet vereist. Over naar het goede nieuws: de meeste mensen knappen flink op na het volgen van zo'n dieet, en de beschadigde darmwand kan weer helemaal herstellen. Een glutenvrij dieet klinkt als: nu kan ik nooit meer lekker eten. Dat valt gelukkig reuze mee. Je kunt inderdaad niet alles meer eten (in onze consumptiemaatschappij kom je in de gekste producten gluten tegen), maar je kunt ook veel wél eten. Mais, quinoa, aardappelen, (zilervlies)rijst, peulvruchten, groente, fruit, vlees, vis, eieren en melkproducten als kaas en boter, om maar wat te noemen, het kan allemaal. Zolang ze maar onbewerkt zijn. Kant-en-klaarproducten als aardappelpuree, vruchtenyoghurt of chips vormen een risico; je weet immers niet waarmee ze zijn bereid. Gluten duiken ook op in minder voor de hand liggende producten. Zo is bier niet glutenvrij en kunnen zelfs in voedingssupplementen, wegwerpservies, handzeep of cosmetica gluten opduiken. Ook sommige medicijnen bevatten gluten. Meld je apotheker daarom dat je glutenintolerant bent en check voor de zekerheid altijd de bijsluiter. En nog een nieuw levensmotto: bereiden in de keuken gaat voortaan met extra aandacht. Want één broodkruimel kan al buikpijn veroorzaken. Het mes waarmee een gewone boterham is gesneden, kan niet meer worden gebruikt voor een glutenvrije boterham, maar moet eerst worden gewassen. Datzelfde geldt voor de broodplank, het bord, de boter, de jam. In een huishouden met meerdere mensen is het dus altijd oppassen geboden.

# feit: gluten kunnen ook in voedings-supplementen voorkomen

**gezond én lekker** Overstappen op glutenvrije producten zal best even wennen zijn. Een kind dat niet anders weet, vindt glutenvrij brood prima, maar wie anders gewend was, zal er even aan moeten wennen. Beleg de boterhammen dus vooral met lekkere dingen. Een gebakken eitje, groentespread, hummus met rauwkost of gewoon hagelslag. Hetzelfde geldt voor glutenvrije pasta: een lekkere verse tomatensaus is zo gemaakt. En gelukkig zijn er genoeg kookboeken en websites met lekkere recepten (lemon cheesecake? Ja hoor, dat kan nog! – kijk op [missglutenvrij.nl](http://missglutenvrij.nl) bijvoorbeeld). Denk nu niet dat een glutenvrij leven voor iedereen gezonder is, dat lijkt een beetje de hype op dit moment. De coeliakie- en glutensensitieve patiënt is er absoluut bij gebaat, maar voor ieder ander is er geen enkele reden om gluten uit je dieet te schrappen.

**anno 2019** Kreeg een coeliakie-patiënt vroeger in een restaurant een fantasieloze maaltijd omdat de kok geen idee had, anno 2019 is dat allang niet meer zo. Er zijn restaurants met het Lekker Glutenvrij-logo, zelfs de buurtsuper heeft een glutenvrij schap(je), op steeds meer 'normale' producten staat het glutenvrij-logo en er zijn online veel glutenvrije recepten te vinden.

## handige sites die het glutenvrije leven makkelijker maken

- [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl): een grote hulp voor iedereen die een glutenvrij dieet moet volgen. Met tips, informatie, recepten, bakworkshops en een restaurantlijst.
- [www.hebikcoeliakie.nl](http://www.hebikcoeliakie.nl): denk je coeliakie te hebben, doe hier dan de zelftest.

## voor meer lekkere recepten

- [www.missglutenvrij.nl](http://www.missglutenvrij.nl)
- [www.maakhetglutenvrij.nl](http://www.maakhetglutenvrij.nl)
- [www.foodandfriends.nl](http://www.foodandfriends.nl)
- [www.glutenvrijemama.nl](http://www.glutenvrijemama.nl)
- [www.smaakvolglutenvrij.nl](http://www.smaakvolglutenvrij.nl)

## als je kind geen gluten verdraagt

Is coeliakie geconstateerd bij je kind? Dit boek en filmpje leggen in begrijpelijke taal uit wat dat inhoudt.



### mijn buik lust geen gluten!

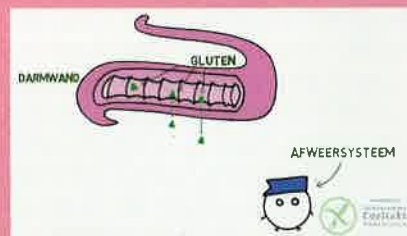
Hanna heeft vaak buikpijn. De dokter vertelt haar dat ze glutenintolerant is.

Niet leuk, maar samen met haar papa en mama vindt ze een goede manier om hiermee om te gaan.

Prentenboek voor kinderen van 4-7 jaar.

Auteur: Joanne Moerman

Uitgeverij: Graviant



### wat is coeliakie?

Een filmpje van de Nederlandse Coeliakie Vereniging. Uitleg met eenvoudige illustraties. Kijk op [www.glutenvrij.nl/watiscoeliakie](http://www.glutenvrij.nl/watiscoeliakie).