

Genieten zonder gluten, het kan!

Door **Petra Lageman**

Coeliakie, ook wel bekend als glutenintolerantie, is een aandoening waarbij het eten van gluten een beschadiging van de dunne darm veroorzaakt. Wie deze aandoening heeft en toch gluten binnenkrijgt, kan zich dagen- of zelfs wekenlang ziek voelen.



Marit Kuperus

Behalve glutenintolerantie wordt ook de term glutenallergie vaak gebruikt, maar een allergie voor gluten is medisch gezien niet mogelijk. Wel kunnen mensen last hebben van een tarwe-allergie. Begin 2014 werd, na diverse onderzoeken, een glutenintolerantie aangetoond bij de toen 20-jarige Marit Kuperus. "Terugkijkend had ik ook als peuter en puber al klachten. Maar pas toen ik op mijn twintigste bijna drie maanden lang ziek op de bank lag, geen eetlust had, voortdurend last had van mijn buik en als gevolg van diarree steeds meer afviel, werd na diverse onderzoeken ontdekt dat ik coeliakie heb."

De diagnose voelde niet als een veroordeling. "Ik dacht in eerste instantie niet 'ik mag van alles nooit meer eten'. Ik voelde me vooral opgelucht. Zie je wel, het zit niet tussen mijn oren. Ik ben niet ziek van stress of zo. Ik heb een auto-immuunziekte. Pas later begon ik na te denken over de consequenties. Ik kan nooit meer onbezorgd ergens gaan eten of

iets bestellen in de kroeg of snackbar. Ik moet voortdurend letten op wat ik eet. Dat vereist de nodige aanpassingen in je leefstijl."

Hulp en antwoorden

Op het eerste gezicht is het assortiment glutenvrij voedsel beperkt. "Maar als je verder kijkt, is er enorm veel op de markt. Je moet alleen even weten waar te zoeken. Ik vond heel veel informatie op Instagram en Facebook. Er zijn namelijk diverse groepen over coeliakie. Leden van die groepen hebben mij geholpen toen ik op zoek was naar antwoorden op mijn vragen. Nu post ik op mijn beurt foto's en artikelen op mijn glutenvrije platform www.maakhetglutenvrij.nl om mensen te informeren, te inspireren en prakti-

"Echt zorgeloos uit eten gaan, of op visite gaan bij vrienden kan niet meer. Dat vind ik nog steeds wel moeilijk. Je moet leren accepteren dat je een glutenintolerantie hebt."

sche tips te geven. Mijn Instagram-account @glutenvrij heeft al meer dan 5.000 volgers. Je staat er dus niet alleen voor. En dat helpt. Want in de glutenvrije wereld is het echt zo dat je samen sterker staat. Met z'n allen hebben wij wel degelijk invloed. Er is meer mogelijk dan je denkt."

Zelf was Kuperus verbaasd om een glutenvrije tompouce te ontdekken bij een horecagroothandel. "Hij zag er goed uit en hij smaakte prima. Laatst kon ik bij een strandtent zelfs een glutenvrije kroket bestellen. Als zo'n snack gewoon op de kaart staat dan voel je je echt begrepen. Ik tel ook mee. Wat dat betreft valt er voor restaurants en snackbars nog wel een slag te slaan. Iets meer aandacht en begrip voor mensen met coeliakie zou heel prettig zijn." ■

Een glutenvrij dieet

Voor mensen met een glutenvrij dieet, is er de Nederlandse Coeliakie Vereniging, één van de snelst groeiende patiëntenverenigingen van Nederland. De NCV wil graag het leven vergemakkelijken van mensen die coeliakie, glutensensitiviteit (NCGS) en dermatitis herpetiformis hebben, onder meer door bekendheid te geven aan deze ziekten.



Slechts **1 op de 6 mensen** met coeliakie wordt op dit moment gediagnosticeerd in ons land. Dat betekent dat **140.000 mensen** met allerlei klachten rondlopen zonder dat ze weten waarom.

Ook ijvert de vereniging voor meer (gezonde) glutenvrije producten op de markt en voor meer wetenschappelijk onderzoek naar deze ziekten.



Lekker, gezond en glutenvrij eten is wat de Nederlandse Coeliakie Vereniging wil promoten voor mensen met een glutenvrij dieet. Gezonde, glutenvrije producten krijgen van de NCV het Good Glutenfree logo/keurmerk.

Extra informatie over het logo

- 1 Logo voor producten met minder suiker, zout of vet en voldoende vezels.
- 2 Ontwikkeld door de NCV, i.s.m. Wageningen Universiteit.
- 3 NCV is de 1e patiëntenvereniging die glutenvrij én gezond eten promoot.
- 4 Consenza voert als eerste dit keurmerk op enkele producten.
- 5 Goodglutenfree.nl

Bron: Nederlandse Coeliakie Vereniging

Lees online meer over coeliakie op mijn-lichaam.com



LEKKER GEZOND

Proef de passie & deel deze met ons

GOOD GLUTEN FREE is het nieuwe keurmerk van de Coeliakievereniging om producten die minder suiker, vet, zout en meer vezels bevatten herkenbaar te maken.

Wij vinden het belangrijk om niet alleen lekkere maar ook gezondere producten in de markt te zetten. De luchtige cracker met vezels voldoet aan alle voorwaarden en is het eerste product in Europa dat het certificaat mag dragen. Nu kunt u met een gerust hart glutenvrij eten.



| www.consenza.nl | Consenza BV |
| Postbus 85, 3890 AB ZEEWOLDE | Tel: +31 (0)36 522 48 87 |

Like ons op Facebook: www.facebook.com/consenza

