

Beste Kraamzorg,

Ik heb **coeliakie** (uitspraak: seu-lía-kie).

Coeliakie is een **onverdraagzaamheid voor gluten**, een chronische darmaandoening waarbij het eten van gluten een beschadiging van de darmwand veroorzaakt.

Hierdoor zal ik levenslang **het glutenvrije dieet** moeten volgen. Zolang ik geen gluten binnen krijg, is er niets aan de hand.

Het glutenvrije dieet

Gluten is een eiwitfractie die voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Hierdoor kan ik geen gewoon brood eten en ook geen beschuit, koekjes, taart, cake en pasta's. Maar gluten *kan* ook min of meer *verborgen* voorkomen in een product, bijvoorbeeld in bepaalde vleeswaren, snoepjes, bouillon, sauzen, ketchup, mayonaise, ijs en kant-en-klaar gerechten.

Het is verplicht om op het etiket te vermelden dat een voedingsmiddel gluten bevat. De meest voorkomende opschriften zijn 'tarwe', 'tarwezetmeel' of 'bevat gluten'. Indien een etiket alleen het opschrift 'zetmeel' bevat, bevat het geen gluten.

Besmetting

Het meest lastige bij dit dieet is dat het kleinste spootje (of kruimeltje) gluten flinke buikpijn en diaree kan veroorzaken. Om hiervan voorbeelden te geven: je mag niet hetzelfde botervlootje gebruiken waar de normale boterhammen mee worden besmeerd, omdat er dan een risico is dat ik gluten via broodkruimels binnenkrijgt.

Een ander voorbeeld is dat je niet eerst het kraambezoek een beschuitje geeft en er gelijk achter aan een glutenvrije beschuitje aan mij (of dat de glutenvrije en de "gewone" beschuitjes bij elkaar liggen). Je moet dan eerst je handen wassen.

Om besmetting te voorkomen is het belangrijk schoon te werken, dus handen en materialen goed schoonmaken.

De praktijk hier in huis

Gelukkig is het grootste gedeelte van onze keuken geheel glutenvrij.

Er zijn 2 plekken waar wel glutenvolle producten te vinden zijn, en producten die met gluten in aanraking zijn geweest: Het kastje rechts naast het gastoestel en een plank in de koelkast.

En verder:

- Maak het keukenblad schoon voordat een glutenvrije maaltijd of lunch wordt voorbereid.
- Glutenvrij komt eerst: als ik boterhammen maak, smeer ik eerst de glutenvrije.
- Afbakbroodjes leg ik nooit rechtstreeks op de bakplaat, maar altijd met bakpapier/aluminiumfolie er onder.
- Als Eva brood of een koekje gegeten heeft, mag ze pas van tafel af wanneer ze is schoongemaakt (met een schoon doekje uiteraard).
- Dagelijks worden alle hand-, vaat-, en theedoeken vervangen.
- Stop de afwasborstel regelmatig in de vaatwasser.

En als ik wel gluten binnen krijg, wat gebeurt er dan?

Als ik weinig last heb, heb ik een opgeblazen gevoel en last van winderigheid.

Als ik meer last heb, krijg ik pijnlijke buikkrampen, ben ik misselijk, krijg ik meteen diaree en ben ik erg moe.

Daarnaast is er meer kans op allerlei 'neveneffecten', waar ik misschien in eerste instantie niets van merk: tekort aan voedingsstoffen, botontkalking, dunne darmkanker, depressiviteit, neurologische en psychische problemen.

Meer informatie

Als je er iets niet duidelijk is: **Vraag!**

Erik en ik, maar ook vrijwel al ons bezoek, weten wat het glutenvrije dieet in houdt.