

Gluten opbouwschema

Ik heb **coeliakie** (uitspraak: seu-lia-kia) .

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.

Om coeliakie te ontwikkelen moet je het gen HLA-DQ2 en/of HLA-DQ8 hebben.

(1/3 van de bevolking heeft dit gen, slechts 1% van de bevolking ontwikkeld coeliakie – hiervan is maar een klein gedeelte gediagnosticeerd).

Daarnaast spelen er nog vele genetische en externe factoren.

Mirthe heeft het gen HLA-DQ8 en heeft nu ca. 10% kans om coeliakie te ontwikkelen.

Om te proberen te voorkomen dat ze daadwerkelijk coeliakie krijgt, willen we de gluten voorzichtig introduceren. Hieronder vind je het opties wat zij per dag mag hebben.

6 maanden: 250 mg gluten/dag (vanaf 12 juli 2011)

- 1 eetlepel Bambix of Brinta (=2,5 gram)
- ½ soepstengel
- ½ lange vinger
- ½ biscuitje

7 maanden: 500 mg gluten/dag (vanaf 12 augustus 2011)

- ¼ boterham
- 2 eetlepels Bambix of Brinta (=5 gram)
- 1 soepstengel
- ½ beschuit
- 1 ½ lange vinger
- 1 ½ biscuitje

8 maanden: 1000 mg gluten/dag (vanaf 12 september 2011)

- ½ boterham
- 4 eetlepels Bambix of Brinta (= 10 gram)
- 2 soepstengels
- 50 gram pasta, gekookt
- 1 koekje + 1 lange vinger

9 maanden: 1500 mg gluten/dag (vanaf 12 oktober 2011)

- ½ boterham + 1 biscuitje
- 50 gram pasta, gekookt + 1 biscuitje
- 5 eetlepels Bambix of Brinta (=15 gram)
- 4 eetlepel Bambix of Brinta (=10 gram) + 1 soepstengel

10 maanden (vanaf 12 november 2011)

Volg vanaf de leeftijd van 10 maanden de adviezen op van het consultatiebureau