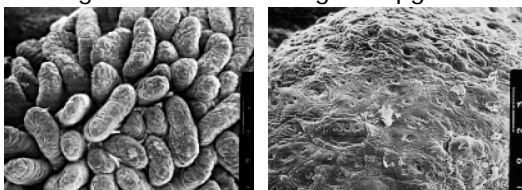


## Wat is coeliakie?

Coeliakie (spreek uit seuliakie) is een chronische darmziekte. Mensen met coeliakie kunnen geen gluten verdragen. Het wordt daarom ook wel glutenintolerantie genoemd.

**Kort gezegd:** Als iemand met coeliakie gluten binnen krijgt - ook al is het maar 1 kruimeltje - dan gaan zijn/haar darmen kapot.

**Wat uitgebreider:** Een gezonde dunne darm heeft aan de binnenkant darmplouwen met daarop darmvlokken. Hierdoor is er een heel groot oppervlak dat voedingsstoffen op kan nemen. Als iemand met coeliakie gluten binnen krijgt, ontstaat er ontstekingsreacties in het darmslijmvlies. De darmvlokken gaan daardoor kapot. Bij langdurige schade aan het darmslijmvlies worden belangrijke voedingsstoffen niet meer goed opgenomen. Met alle gevolgen van dien.



gezonde darm

zieke darm

**Ter illustratie:** Normaal is het totale oppervlak van de darmvlokken ongeveer zo groot als een voetvalveld. Vlak voordat ik glutenvrij ging eten (maart 2006) was dat bij mij geslonken tot de grote van het strafschopgebied.

## En als je wel gluten binnen krijgt, wat gebeurt er dan?

Als ik gluten binnen krijg, kan ik last krijgen van buikpijn, misselijkheid, winderigheid, vermoeidheid en diarree.

Als Mirthe gluten binnen krijgt, krijgt ze diarree, wordt haar eczeem erger, wordt ze hangerig en heeft nachtmerries.

Daarnaast hebben we meer kans op allerlei 'neveneffecten', waar je in eerste instantie niets van merkt: tekorten aan voedingsstoffen, vermoeidheid, groeistoornissen, late puberteit, botontkalking, verminderde vruchtbaarheid en zwangerschapsproblemen, dunnen darmkanker, depressiviteit en neurologische problemen (bv duizelingen, hoofdpijn, tintelingen en storingen in de fijne motoriek). En meer kans op het ontwikkelen van andere auto-immuunziekten.

De enige manier om deze klachten te voorkomen of te bestrijden is het volgen van een dieet waarin gluten niet voorkomt. Dankzij het glutenvrije dieet kan het dunne darmslijmvlies zich herstellen. Heb je eenmaal een overgevoeligheid voor gluten, dan blijft die het hele leven bestaan. Telkens wanneer de darmwand met gluten in aanraking komt, ontstaat er een beschadiging.

## Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in **tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en in de meeste haver**. Het zit ook in producten die

van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, koekjes, crackers, beschuit, taart, cake en pasta's. Maar gluten kan ook min of meer verborgen voorkomen in een product, bijvoorbeeld in vleeswaren, snoepjes, bouillon, sauzen of ijs. Dit omdat glutenbevattende melen vaak als bindmiddel worden gebruikt.

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 spoortje (of kruimeltje) gluten beschadiging van de darmwand kan veroorzaken. Om hiervan voorbeelden te geven: Je mag niet hetzelfde botervlootje gebruiken waar de normale boterhammen mee worden besmeerd. Blokjes kaas mogen bijvoorbeeld niet gesneden worden op een snijplank of met een mes waarmee ook gluten bevattende worst is gesneden. Een kindje dat tijdens het broodje eten even aan het brood van Mirthe komt.

## Glutenvrije eten

Gelukkig mag er nog een heleboel wel! Er bestaan veel **dieetproducten**, die speciaal geschikt zijn voor het glutenvrije dieet. Bijvoorbeeld glutenvrije brood, crackers, soepstengels, beschuit en koekjes. Ook zijn er veel producten die **van nature glutenvrij** zijn. Bijvoorbeeld bitterkoekjes, rijstwafels, rozijntjes, naturel chips, yoghurt, chocola, rauwkost.

Er is dus nog genoeg te eten. Al blijft het oppassen.

## Glutenvrij knutselen

Helaas, helaas, ook in knutselmaterialen (lijm, klei, potloden) kunnen gluten zitten.

## Meer informatie?

Het is (in eerste instantie) een moeilijk dieet. Er zal echt wel eens wat fout gaan. Dat is jammer, maar wij horen het graag. En als je ergens over twijfelt of vragen hebt, mag je natuurlijk altijd bellen! (06 - @@@)

Of mailen: @@@

Meer informatie over coeliakie kan je vinden op: [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl) (de nederlandse coeliakievereniging) of op mijn website: [ikbenglutenvrij.nl](http://ikbenglutenvrij.nl)  
Op [www.livaad.nl](http://www.livaad.nl) staat een lange lijst met glutenvrij eten en non-food.