

Eerste hulp bij coeliakie

Door Mirjam Holleman van Ikbenglutenvrij.nl
en Joyce Rust, vrijwilliger NCV



nederlandse
coeliakie
vereniging



Ik ben glutenvrij.nl

ons leven met coeliakie

www.ncv.nl | www.glutenvrij.nl

Voorstellen

Mirjam Holleman



Joyce Rust



En jij?

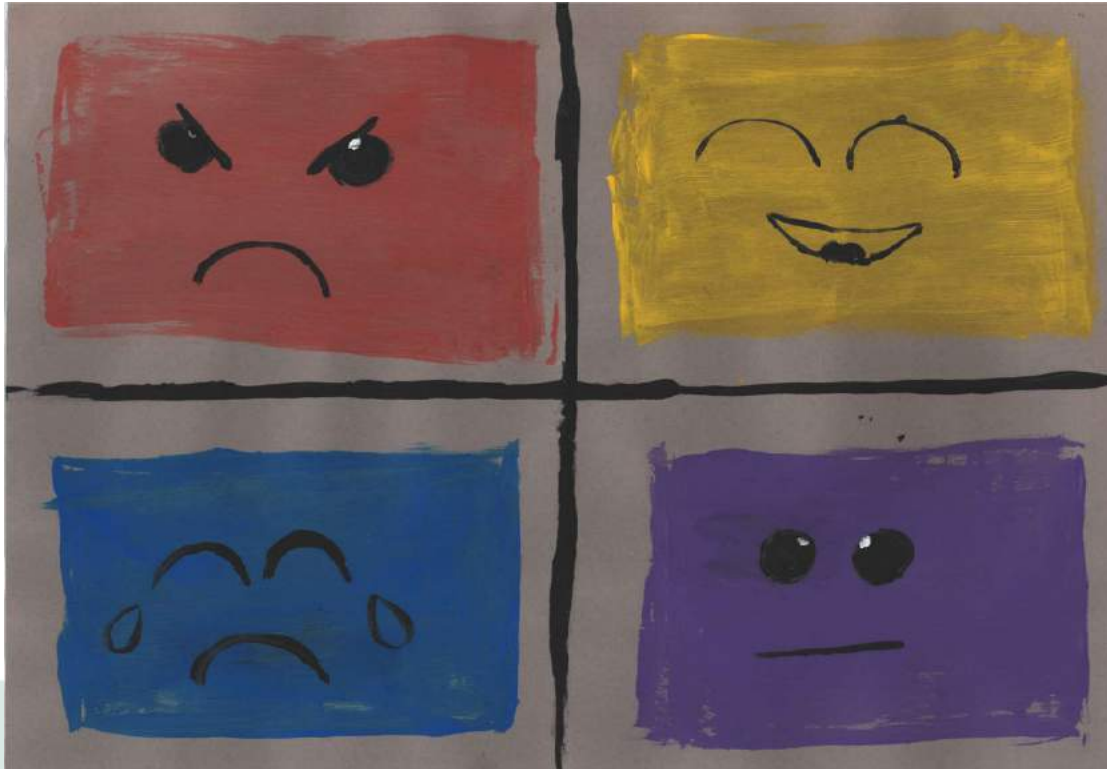
- Zelf coeliakie?
- Kind coeliakie?
- Anders?
- Hoe lang al diagnose?

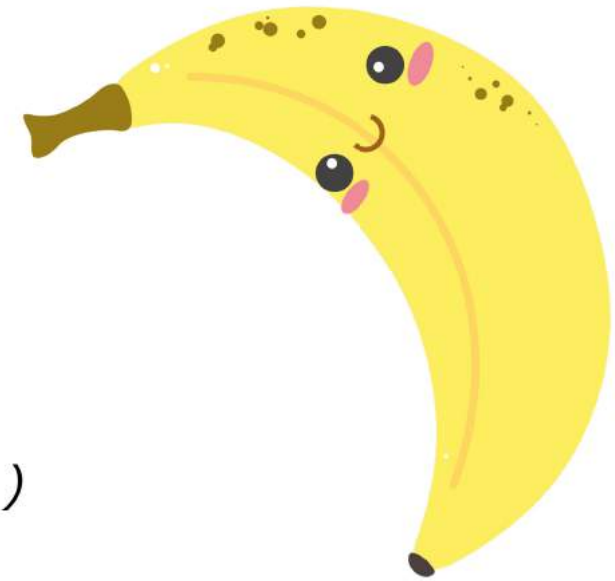


Ik ben glutenvrij.nl
ons leven met coeliakie



Blij, verdrietig, boos?





*Wat kan en mag wel nog? Heel veel!
Zijn er ergere dingen? Veel.
Sta ik voor een nieuwe uitdaging? Absoluut!
Gaan met die banaan (zitten geen gluten in 😊)*

Carlijn Schut-Bröring op Foodless

*Lees je eerst goed in, begin stap voor stap, het hoeft niet in 1 week perfect! Wordt ook niet direct boos op jezelf/je kind/partner/juf als het een keer fout gaat.
Motto: fouten zijn er om van te leren.*

Diëtist Monique Benhaddou



Informeer je omgeving



Voorbeeldbrieven vind je op:

- Ikbenglutenvrij.nl
- Glutenvrij.nl → voorbeeldbrieven
- De Facebook-groep Coeliakie bij kinderen, en ouders

Pas op voor het glutenspook!



Het glutenspook is er in vele gedaanten:

- Je ziet overal gluten 'vliegen'
- Als je ziek bent, denk je meteen dat het door gluten komt
- Als je iemand ziet met symptomen van coeliakie, denk je meteen dat het coeliakie is

Grote schoonmaak

Maak een grote schoonmaak in je keuken. Splits wat glutenvrij is en wat niet. Geef weg wat je niet schoon kan maken. En richt je keuken opnieuw in. Maar relax: het kan stap voor stap.



Wordt lid of vriend van de NCV

- Welkomspakket
- 4x per jaar het Glutenvrij Magazine
- Onbeperkt downloaden van dieetpasjes, recepten, ..
- Acties en aanbiedingen van verschillende leveranciers
- Activiteiten zoals markten, bakworkshops en kampen
- Advieslijn
- Ze komen op voor onze belangen!

Bezoek een gespecialiseerd diëtist



The screenshot shows the website interface for finding a dietitian. At the top, the URL is ncv.nl/vind-een-dietist. The header features the NCV logo (nederlandse coeliakie vereniging) on the left and navigation links for Professionals, Vrijwilligers, and MijnNCV on the right. Below the header is a green navigation bar with links: Over NCV, Vind een diëtist, Webwinkel, Kenniscentrum, Activiteiten, Contact, and Naar glutenvrij.nl. The main content area has a title 'Vind een diëtist' and a paragraph: 'De NCV beschikt over haar eigen diëtistennetwerk. Alle aangesloten diëtisten hebben onze hoogwaardige scholing gevolgd, zodat ze op de hoogte zijn van alle nieuwe ontwikkelingen omtrent het glutenvrije dieet. Wij bevelen deze gespecialiseerde diëtisten van harte aan.' To the right of the text is an illustration of a woman holding a child, talking to a dietitian who is holding a tablet.

Sneller dan de scanner

- **Leer zo snel mogelijk etiketten lezen**

Alle allergenen moeten **dik gedrukt**, in HOOFDLETTERS of *schuin gedrukt* op het etiket staan.

- **Doe online boodschappen.** Zo kan je rustig thuis op de bank uitzoeken en voorkom je frustratie in de supermarkt. En je kan filteren op "allergie: gluten".

“Kan sporen van gluten bevatten”



Luister de podcast van de NCV
glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast

Kruisbesmetting



Glutenvrij brood

- Om 13:00 uur in zaal Singapore de presentatie "Glutenvrij brood, daar zit wat in. Maar wat?"
- Een lekker, glutenvrij brood is voor veel mensen moeilijk te vinden
- Denk eens aan iets anders dan brood



Kom voor jezelf op!

Jij doet niet moeilijk, je ziekte doet moeilijk.
Jij zorgt er alleen maar voor dat je gezond blijft.



Even klagen

Het glutenvrije dieet is moeilijk,
daar mag je zo af en toe even over zeuren:

"Jezelf zielig vinden helpt tegen depressie. Volgens de Amerikaanse psycholoog Mark Leary is jezelf zielig vinden (zelfcompassie) een betere reactie op tegenslag dan jezelf op de kop geven. Daarmee voorkom je veel depressie, woede en verdriet. Zelfcompassie betekent: begrip tonen, aardig zijn, beseffen dat het normaal is om fouten te maken en ophouden jezelf te kwellen met nare gedachten."

Kinderen met coeliakie

Ga er van uit dat je kind **niet altijd kan beschermen:**

"Je zou je kind er heel graag tegen beschermen, maar dat kan niet altijd. Wat ik wel zie: mijn dochter is er veerkrachtiger door geworden. Ze kan ontzettend boos zijn, maar kan dat ook weer op haar eigen manier een plaatsje geven. Wat ik geloof: dat ze boos mag zijn, grappen erover mag maken en er sterker van mag worden.

Begrijp je kind, laat haar en 'denk om' met en voor haar. Ze komt er wel!"

Simone van Potje geluk kindercoaching



Positieve kant van het dieet

- Probeer ook de positieve kant van het dieet te zien. Probeer (weer) lol te krijgen in koken en bakken. Wees blij als je iets hebt gevonden waarvan je dacht dat het glutenvrij niet meer kon.
- Zoek een glutenmaatje met wie je samen kan eten en ervaringen kan uitwisselen.



Geef het tijd!

"Geef jezelf de tijd om aan de ziekte te wennen, geef je lichaam de tijd om te herstellen, geef je gemoedstoestand de tijd om te rouwen en het te accepteren. Raak niet in paniek als je een maand na glutenvrij eten nog steeds pijn hebt, geef de moed niet op als je je ellendig en hopeloos voelt. Huil als je wilt huilen, schreeuw als je wilt schreeuwen en doe een dansje als je je eens heerlijk voelt.

Maar geef jezelf de tijd."

Chantal



Tenslotte

Soms is het erg fijn om even te (over) compenseren.

Ga naar een volledig glutenvrij restaurant,
bestel een glutenvrije taart,
of eet samen een ijsje MET glutenvrij
hoorntje!



Gooimeer 4-15
1411 DC Naarden

Postbus 5135
1410 AC Naarden

035 – 695 40 02
info@glutenvrij.nl

www.glutenvrij.nl
www.ncv.nl

info@ikbenglutenvrij.nl

www.ikbenglutenvrij.nl

 ikbenglutenvrij

 ikbenglutenvrij



Ik ben glutenvrij.nl

ons leven met coeliakie



**nederlandse
coeliakie
vereniging**