

WIL JE MEER WETEN?

Surf naar
www.vcv.coeliakie.be en
www.coeliakievereniging.nl

Voor kinderen met coeliakie is er sinds kort het kinderboek "Jonas mag geen koek".



Jonas is allergisch aan gluten. Wanneer hij voor het eerst naar school gaat, vinden de andere kinderen hem een beetje vreemd, want hij eet geen koekjes. De klasgenootjes begrijpen Jonas niet en dat maakt hem kwaad. Maar Jonas is vastbesloten om te genezen van zijn vreemde buik. Het begin van een spannend verhaal, waarin de kleine Jonas nieuwe vrienden maakt..."

"Jonas mag geen koek", is uitgegeven door de Bond Moyson Oost-Vlaanderen. Voor meer informatie, surf naar www.socmut.be/gezondmail/ovl. Je kan ook mailen naar gvo.311@socmut.be of bellen naar het telefoonnummer 09/364.99.25.



Uitgave van de Dienst Gezondheidsbevordering van de Socialistische Mutualiteiten,
Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel, 02/51.50.391,
gezond.mail@socmut.be
www.gezondmail.be

Verantwoordelijke uitgever: dr. Guy Peeters



LEVEN MET COELIAKIE



WAT IS COELIAKIE?

Zowat **1 op 200 Belgen** moet leven met **coeliakie** of **glutenovergevoeligheid**.

De behandeling is een **levenslang dieet** dat strikt moet gevolgd worden.

Coeliakie is bij vele mensen nog een **onbekende ziekte**.

Deze folder wil mensen met coeliakie informeren, maar is ook bedoeld voor vrienden, kennissen, leerkrachten, collega's... Ook zij zijn immers betrokken partij.

Glutenovergevoeligheid is het niet kunnen verteren van gluten uit de voeding. Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, haver, gerst, spelt en kamut. Bij een persoon met coeliakie maakt zijn eigen lichaam antistoffen aan tegen gluten. Deze allergische reactie beschadigt het slijmvlies van de dunne darm. De dunne darm is cruciaal in de spijsvertering en zorgt voor de opname van voedingsstoffen. De beschadiging aan de darmwand zorgt voor een slechte en onvoldoende opname van vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen.

Om de diagnose "**coeliakie**" te stellen wordt eerst gecontroleerd of er antistoffen tegen gluten aanwezig zijn in het bloed. Zekerheid is er pas na een dunnedarmbiopsie. Bij een biopsie worden kleine stukjes slijmvlies uit de darmwand weggenomen. Het darmweefsel wordt daarna microscopisch onderzocht. Bij coeliakie ontbreken de darmvlokken geheel of gedeeltelijk.





WAT ZIJN DE SYMPTOMEN

De symptomen verschillen enorm van patiënt tot patiënt. De ernst van de klachten hangt samen met de hoeveelheid dunne darmweefsel dat door gluten is aangetast.

Bij kinderen

Opgezette buik, weinig eetlust, overgeven, ondergewicht, terugkerende pijnlijke aften in de mond, onderontwikkeld tandglazuur, groeistoornissen en dunne ledematen. Een kind met coeliakie kan vaak huilen en humeurig zijn. Het meest opvallend is de ontlasting: meerdere keren per dag, stinkend, vettig en vaak schuimend. Soms is er sprake van obstipatie.

Bij volwassenen

Meer algemene symptomen: buikloop, gewichtsverlies, bloedarmoede, moeheid, humeurigheid, botpijn, stoornissen in de menstruatie, afwijkingen in het mondslijmvlies en een algeheel gevoel van ziek zijn.



Gluten zitten soms ook in producten waar je het helemaal niet verwacht zoals sommige geneesmiddelen, lipstick en eetbaar verpakkingsmateriaal. Maar ook verf, kleurpotloden, krijt, lijm en klei kunnen gluten bevatten. Informeer je dus!

Sommige coeliakie-patiënten hebben ook last van dermatitis herpetiformis. Deze huidaandoening start dikwijls plots en tast ellebogen, knieën, billen en rug aan. Het begint vaak met kleine bultjes die groeien tot kleine, jeukende blaren die uiteindelijk los komen. De huidauitslag is een ophoping van antistoffen onder de huid. Het kan vrij lang duren vooraleer de huidauitslag wegtrekt, zelfs wanneer de patiënt een glutenvrij dieet volgt. Deze huidziekte wordt behandeld met medicatie en het volgen van een glutenvrij dieet.



HET GLUTENVRIJE DIEET

Tarwe, gerst, rogge, haver, spelt en kamut zijn verboden

Directe afgeleiden van tarwe, gerst, rogge en haver zijn verboden in een glutenvrij dieet, net als twee minder bekende graansoorten spelt en kamut. We zetten even op een rij wat verboden is in een glutenvrij dieet. Hierin volledig zijn is echter onmogelijk.

Overgevoeligheid voor gluten is op dit ogenblik nog niet te genezen. De enige manier om de klachten te voorkomen of te bestrijden, is het volgen van een glutenvrij dieet. Wanneer het dieet strikt wordt gevolgd, verminderen de klachten snel. Het volledige herstel van het darmslijmvlies kan enkele maanden tot een jaar duren.

Coeliakie is een chronische ziekte. Een glutenvrij **dieet** moet daarom **levenslang** gevolgd worden. Het principe is eenvoudig. In de praktijk blijkt het dieet moeilijk te volgen omdat de verboden producten in ontelbare voedingsmiddelen worden gebruikt. **Verboden zijn dan ook industrieel bereide gerechten,** waarvan je niet met zekerheid kan zeggen of alle gebruikte ingrediënten glutenvrij zijn.

- **Producten op basis van "gewone granen":**

bloem, meel, grutten (gebroken graankorrels), griesmeel, vlokken, zelfrijzend bakmeel, paneermeel, ontbijtgranen, muesli, mie en gort (gepelde, geslepen en geglansde gerst).

- **Gewoon brood, beschuiten, crackers en toast**

Pas ook op met boekweit- en sojabrood, vaak bestaan ze uit een mengsel met gewone bloem.

- **Gewoon gebak**

zoals taarten, wafels, pannenkoeken, koekjes...

- **Gewone deegwaren**

zoals macaroni, spaghetti, vermicelli, tagliatelle...



HET GLUTENVRIJE DIEET

Maar gluten kunnen ook zitten in producten waar het minder voor de hand liggend is.

Wees
waakzaam
bij volgende producten:

- **Bereide producten**

- Bewerkte en bereide vleessoorten zoals pasteien, worsten, salami's, vleessalades, gebruiksklare vleessoorten in saus, vleeskroketten en gehakt
- Visconserven in saus
- Bereide groenten

- **Sauzen, kruiden, bouillons**

- Gebruiksklare sauzen, gebruiksklare groenten in saus en bereide groenten
- Mosterd, mayonaise, ketchup, pickles en piccalilly
- Gemengde kruiden
- Alle bouillons

- **Dranken**

- Gemoute dranken (bieren), granenkoffie, chocolade- en aanverwante dranken
- Bereide soepen in blik, glas, pakjes en diepvries

- **Snoep, desserts en melkproducten**

- Industrieel ijs
- Bepaalde merken chocolade, snoepgoed, chocopasta, pindakaas, confituur en puddingpoeder
- Bepaalde merken chips, aperitiefversnaperingen en borrelhapjes
- Zuivelproducten (yoghurt met fruit of met chocolade, verse platte kaas met vruchten, yoghurt- en karnemelkdranken en pudding)
- Opgelet met schimmelkazen





HET GLUTENVRIJE DIEET

Rijst, maïs, gierst, boekweit,
soja en sorghum zijn wel
toegelaten

• Glutenvrije producten

- Glutenvrije deegwaren en aardappelkroketten
- Glutenvrij brood, crackers/toasten
- Glutenvrij gebak en koeken
- Glutenvrij paneermeel. Kan ook zelf gemaakt worden van glutenvrije cornflakes, rijstwafels of brood.

• Aardappelen

• Vlees, vis en groenten

- Vlees in gelei
- Ongepaneerd, niet bereid vlees. Het vlees mag ook niet vermengd worden met andere ingrediënten zoals ham, bacon, hesp...
- Alle soorten verse vis, schaal- en schelpdieren. Ongepaneerd en zonder saus. Vis bewaard in olie of eigen nat.
- Onbereide groenten en groenten zonder saus: vers, uit blik of glas, diepvries, gedroogd of gestoofd. Er kan wel zelf een saus bij gemaakt worden met een glutenvrij bindmiddel.



• Sauzen, kruiden, bouillons

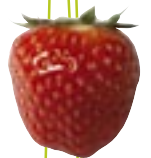
- Zelfgemaakte mayonaise of slasaus met toegestane ingrediënten
- Tuinkruiden en ongemengde specerijen
- Zelf getrokken vlees- of visbouillon
- Olie, boter, de meeste minarines en margarines zijn toegelaten. Bij de bereiding van margarine, minarine en halve boter kan er zetmeel gebruikt worden. Controleer goed de verpakking of raadpleeg de merkartikelenlijst
- Ongebonden jus, braadnat of zelfgemaakte saus met glutenvrij bindmiddel
- Om een soep, saus of een nagerecht te binden: rijst en rijst(zet)meel, maïs(zet)meel, aardappelen en aardappelzetmeel, tapioca, gelatine, sojabloem, johannesbroodpitmeel, arrowroot, eieren en room
- Alle suikers

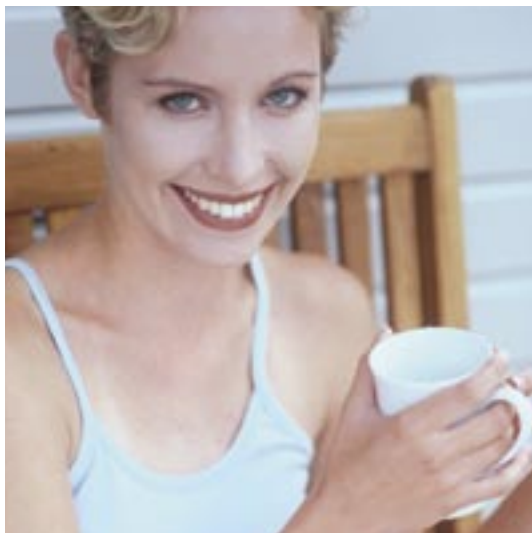
• Dranken

- Frisdranken
- De meeste fruitsappen zijn toegelaten. Opgepast met gevitamineerde vruchtensappen. Deze kunnen gluten bevatten.

• Snoep, desserts en melkproducten

- Kaas (platte kaas, Hollandse kaas, smeltkaas, smeerkaas, cottage cheese...)
- Melk, koffie, thee en frisdranken
- Fruit: vers, in de vorm van fruitsap of verwerkt met glutenvrije hulpmiddelen





HET LEZEN VAN DE VERPAKKING

**Tarwezetmeel zit in
heel veel producten verwerkt.**

VOLGENDE TIPS KUNNEN HELPEN!

Coeliakie en lactose intolerantie

Bij sommige coeliakie-patiënten is er te weinig lactase in de dunne darm. Lactase breekt lactose (melksuiker) af. Na het eten of drinken van melkproducten krijgen deze patiënten buikloop. Voor hen wordt naast een glutenvrije voeding ook een lactose beperking aangeraden. Meestal is dit tijdelijk en kunnen er na het herstel van de darmwand terug melkproducten gebruikt worden. Melkproducten kunnen perfect vervangen worden door sojaproducten, verrijkt met calcium. Soja is niet enkel lactose- maar ook glutenvrij.



Alles moet glutenvrij zijn! Kruielmeltjes in een botervlootje of een beetje paneermeel zijn al te veel! Daarom deze tips. Bewaar glutenvrij brood, maar ook koekjes, beschuiten... in een afzonderlijke doos met het opschrift "glutenvrij". Gebruik voor de coeliakie-patiënt een eigen botervlootje, mes en broodplankje. Gebruik geen frituurvet waarin ook al "gewone" kroketten werden gebakken. Hou de tafel kruielmvrij! Als je begint te koken was je handen goed vooraf en maak ook al het kookmateriaal goed schoon.

- Lees altijd het etiket van voedingsmiddelen. Alle bereidingen op basis van rogge, gerst, haver, tarwe, spelt en kamut moeten vermeden worden. Ook voedingsmiddelen waarin meel uit deze graansoorten is verwerkt, zijn uit den boze. Met de vermelding "tarwezetmeel" op de verpakking moet je oppassen. Dit mag een coeliakie-patiënt niet gebruiken. Staat er bijvoorbeeld "aardappelzetmeel" op de verpakking, dan kan het wel gebruikt worden.
- Sinds kort moeten glutenbevattende ingrediënten expliciet worden vermeld op het etiket, ook bij samengestelde ingrediënten. Er is wel een overgangperiode voorzien waardoor het tot 2006 kan duren vooraleer de etiketten op alle producten voldoen aan de nieuwe wetgeving. De wetgeving voorziet reeds langer dat bij de benaming van (niet-samengestelde) ingrediënten zoals zetmeel, de specifieke plantaardige oorsprong (bijvoorbeeld tarwe) moet worden vermeld.



- In een dieet-, reform- of gezondheidswinkel kan je glutenvrije producten kopen. Deze producten zijn voorzien van het "doorgehaalde korenaar" embleem op de verpakking.

De Vlaamse coeliakievereniging heeft een merkenlijst met voedingsmiddelen, waarvan de producent verklaart dat er geen gluten in aanwezig zijn. Deze lijst is een belangrijk hulpmiddel om de glutenvrije producten te kennen.



LEVEN MET COELIAKIE

Een coeliakie-patiënt moet zijn dieet dag in dag uit volgen. Thuis is het gemakkelijk om op de dieetregels te letten. Op school, op het werk of op bezoek bij iemand anders is dat veel moeilijker en dat is het meest vervelende aan deze ziekte. Het kan mensen sociaal isoleren. Een beetje begrip lost veel op.



Glutenvrije bloem bevat nauwelijks voedingsvezels. Dat is jammer want vezels zijn belangrijk in een gezonde voeding. Coeliakie-patiënten moeten dus zelf zorgen voor extra voedingsvezels. Eet daarom een ruime portie groenten, fruit, noten en aardappelen. Je kan ook een glutenvrije voedingsvezel (bv. soja- en bietenvezel) toevoegen aan brood en gebak. Je kan natuurlijk ook kiezen voor vezelverrijkte glutenvrije bloem of boekweitbloem. Deze laatste bevat van nature vezels.

Verjaardag. Een snoepje hier, een traktatie daar. Het hoort erbij, ook voor kinderen en tieners met coeliakie. Hou dus rekening met hen door te zorgen voor een glutenvrije traktatie. Volgende snoepjes kunnen zeker: snoepgoed dat enkel bestaat uit suiker, kleur- en smaakstoffen, noten of pinda's, chips met zout, vers fruit met slagroom, fruitsap, frisdrank, spiesje met kaas, fruit en groenten.

Feest! Voor bijzondere gelegenheden kan je een speciale traktatie voorzien. Kies dan voor een glutenvrij koekje of snoepje dat het kind heel graag lust. Geef deze traktatie alleen bij heel speciale gelegenheden of wanneer het kind behoefte heeft aan troost. Op die manier hoeft het kindje met glutenallergie helemaal niet jaloers te zijn op wat de andere kinderen te eten krijgen. Hij of zij heeft immers zelf ook iets heel lekkers!

Op bezoek bij familie en vrienden. Lekker eten en een gezellige babbel, wat doet het deugd! Koken voor een coeliakie-patiënt kost weinig moeite maar je moet wel rekening houden met de basisregels die je eerder in deze folder kon lezen. Bespreek met je gastheer en gastvrouw coeliakie. Er kan gezorgd worden voor een alternatief. Je kan zelf ook glutenvrij brood en crackers meebrengen.

Crèche, school, jeugdbeweging. Bespreek coeliakie met de verantwoordelijke; vertel wat het kind wel en niet mag eten. Het is ook goed als de ouders zelf in een alternatieve traktatie voorzien.

Op restaurant gaan kan zeker. Het is wel handig om vooraf met de kok te bespreken wat je wel en niet mag eten. De lijstjes in deze folder kunnen zeker van pas komen.