

Coeliakie



MIJN KIND MAG GEEN GLUTEN!

Coeliakie



MIJN KIND MAG GEEN GLUTEN!

A vertical strip on the left side of the page shows several heart-shaped cookies with a marbled pattern of red and white icing, resting on a light-colored marble surface.

Inhoudsopgave

02

WAT IS COELIAKIE?

03

GLUTEN

04

KRUISBESMETTING

05

WAAR OP LETTEN
BIJZONDERE GELEGENHEDEN
WANNEER HET IS MISGEGAAN
MEER INFORMATIE

06

MEER AANDACHT VOOR COELIAKIE | SPELMATERIAAL

Wat is coeliakie?

Je spreekt het uit als: “seu-lia-kíe” met de klemtoon op de laatste lettergreep.

Coeliakie is een auto-immuunziekte en wordt uitgelokt wanneer je gluten binnenkrijgt. Het is geen allergie of intolerantie. Een allergie is een overgevoeligheidsreactie van het immuunsysteem in het lichaam en bij een intolerantie kun je vaak wel een beetje verdragen.

In het geval van coeliakie keert het immuunsysteem zich tegen het lichaam zelf en maakt het antistoffen aan bij inname van gluten omdat het gluten zogenoemd als een vijand ziet. Deze antistoffen vallen ook de lichaamseigen cellen aan wat voornamelijk leidt tot ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm. Hierdoor gaan de darmvlokken kapot en kunnen voedingsstoffen niet meer (goed) worden opgenomen. Dit kan leiden tot bloedarmoede, tekorten aan vitamines en mineralen, met diverse gezondheidsproblemen en klachten tot gevolg.

Het is een lastig te diagnosticeren ziekte omdat het zich overal kan uiten in het lichaam. Er kunnen veel verschillende klachten in meer of mindere mate van heftigheid door ontstaan, zoals diarree, obstipatie, buikpijn, vermoeidheid, gewichtsverlies en bij kinderen ook achterstand in groei, een heel bolle buik en winderigheid. Sommigen hebben geen (merkbare) klachten.

De ziekte komt alleen voor bij mensen met een erfelijke aanleg. Maar veel mensen hebben het gen. Waarom de één met het gen wel coeliakie krijgt en de ander niet, is (nog) niet bekend. Coeliakie is één van de meest ondergediagnosticeerde ziektes. Naar schatting heeft 1% van de Nederlandse bevolking coeliakie. Slechts 1 op de 5 mensen is hiermee gediagnosticeerd en bij kinderen is dit mogelijk maar bij 1 op de 8.



Er is geen medicijn tegen coeliakie. Het is niet te genezen en eroverheen groeien kan dus ook niet. De enige manier om zonder klachten te leven is door het strikt volgen van een levenslang glutenvrij dieet. Op deze manier herstelt het dunne darmslijmvlies wel (bijna altijd) weer. In geval van glutensensitiviteit kan dit protocol ook gevolgd worden. Het glutenvrije dieet komt heel precies.

Wat zijn gluten?

Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in de granen:

- **tarwe**, waaronder ook **khorsantarwe** (bekend als Kamut®) en **spelt**,
- **rogge**,
- **gerst** en **gort**
- **triticale** (kruising tussen tarwe en rogge).

Ook de producten die hiervan zijn gemaakt bevatten dus gluten. **Haver**, **Boekweit** en **Quinoa** zijn van zichzelf glutenvrij maar worden vrijwel altijd besmet met tarwe wanneer ze in het productieproces tot meel of vlokken worden verwerkt. Daarom kan dit ook alleen met een glutenvrij logo worden gegeten. Het glutenvrij dieet houdt in dat je alle granen moet vermijden die gluten bevatten én alle producten die hiervan zijn gemaakt.

Gluten kan ook in non-food zitten.

In knutselmaterialen zoals klei (Play-Doh is niet glutenvrij), lijm, vingerverf en krijt kunnen ook gluten zitten. Gluten kunnen via de handen in de mond terechtkomen. Afhankelijk van de leeftijd is het beste om alleen glutenvrije materialen te laten gebruiken en te bewaren in een eigen bakje en in elk geval na het knutselen handen te wassen.

Ook in schmink en diervoer kan gluten verwerkt zijn. Vermijd dus contact met de mond en héél goed handen laten wassen.

✗ In vervangend plastic servies en rietjes is ook vaak tarwe gebruikt! Hiervan mag het kind niet eten of uit drinken.

Gluten was je alleen met (stromend) water van je handen af. Vochtige doekjes of alcoholgel is NIET voldoende.



Kruisbesmetting

Het meest lastige bij het glutenvrije dieet is het voorkomen van (kruis)besmetting. Hiermee wordt bedoeld als er gluten van het ene op het andere glutenvrije product komt en het glutenvrije product dus besmet raakt. Ook daar kan het kind ziek van worden. Zelfs het kleinste spoortje gluten kan leiden tot beschadiging van de dunne darm en kan buikpijn, vermoeidheid en diarree of juist obstipatie veroorzaken. Het kan ook zijn dat er geen klachten optreden, maar er treedt áltijd beschadiging op aan de darm.

De grootste kans op kruisbesmetting is in de keuken. Denk bijvoorbeeld aan de snijplank. Bij het glutenvrij dieet kan geen snijplank gebruikt worden waar zojuist glutenbevattend brood op is gesneden. Kruimels met gluten komen in of op het glutenvrije gerecht. Een ander duidelijk voorbeeld is als een mes eerst een glutenvolle boterham besmeert en daarna het boterkuipje of de pindakaaspot ingaat en daar kruimels achterlaat. Op deze manier raakt glutenvrije voeding besmet met gluten. Maar denk ook aan de borrelplank met stokbrood dat al kruimelend over de glutenvrije producten heen gaat of iemand die met zijn/haar hand eerst iets uit het schaaltje met de glutenbevattende borrelnootjes pakt om vervolgens een handje van de glutenvrije chips te pakken. Kinderen hebben gemakkelijk gluten aan hun handen. Laat hun dus ook niet in de glutenvrije snoepspot graaien.

Nog enkele voorbeelden om besmetting te voorkomen:

- Je mag niet aan de glutenvrije boterham/eten komen als je net je eigen boterham/eten (met gluten) hebt aangeraakt. Je moet dan eerst je handen wassen.
- Friet eten dat in frituurvet is gebakken waarin ook glutenbevattende snacks worden gebakken, mag niet.
- Brood alleen roosteren in een rooster dat ook alleen voor glutenvrij brood wordt gebruikt.
- Alle materialen die gebruikt worden moeten schoon zijn. Bij twijfel pak een nieuw mes bijv.
- Besmet eten mag niet meer gegeten/gegeven worden.

Het is heel belangrijk kruisbesmetting te voorkomen, want zelfs één kruimel kan al klachten veroorzaken.

Tip: was je handen, bereid het glutenvrije eten, geef dit en maak daarná het eten voor jezelf of anderen klaar.



Waar op letten

- Houd het eten goed afgesloten en apart.
- Werk altijd met een schoon werkblad en schoon keukengerei.
- Was altijd eerst je handen voordat je het eten gaat bereiden.
- Eten mag ook bereid worden in een schone magnetron in de eigen bakjes. Er mag dan niets anders tegelijk worden verwarmd.
- Zorg dat het eten niet in aanraking komt met etenswaren die wel gluten bevatten (risico op besmetting).
- Laat het kind altijd voor elk eet- en drinkmoment de handen goed wassen.
- Glutenvrije eten dat op de grond is gevallen of andere kindjes hebben aangeraakt, mag het niet meer gegeten worden.

Bijzondere gelegenheden om rekening mee te houden:

- traktaties bij kinder- en/of leidsterverjaardagen
- dieren voeren
- Sinterklaas: pepernoten strooien, pepernoten bakken, handje geven aan een piet (✗ dit mag een kind met coeliakie niet, tenzij het een glutenvrije piet is)
- Kerstlunch, Paasontbijt en andere 'bijzondere' gelegenheden waarbij gegeten wordt.

Wanneer het kind de traktatie of het product niet mag hebben, heeft het een trommeltje bij zich met een alternatief. Bij twijfel kan de traktatie meegegeven worden en iets uit de traktatietrommel gekozen worden.

Wanneer het is misgegaan

Helaas is 100% glutenvrij eten niet mogelijk en soms gaat er ook iets mis.

Mocht het misgaan, meld dit dan ALTIJD. Afhankelijk van de klachten direct, of bij het ophalen.

Dit is heel belangrijke informatie. Spreek met ouders af wat zij hierin willen.

Meer informatie

Meer informatie over coeliakie en het glutenvrij dieet is te vinden op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging: www.glutenvrij.nl.

Op de website www.zittendaarglutenin.nl is een volledig protocol te vinden.

Meer aandacht voor coeliakie | spelmateriaal

Op de website www.zittendaarglutenin.nl is o.a. spelmateriaal te vinden om coeliakie meer en beter onder de aandacht te brengen. Dit kan worden gebruikt op de (kinder)opvang, op school, maar natuurlijk ook thuis samen met jouw kind.

Laat het mij vooral weten als je hierin iets mist, een leuke suggestie hebt, een vraag of misschien een opmerking. Ik maak alles met de grootste zorgvuldigheid. Toch kan er een foutje ingeslopen zijn. Mocht je die opmerken, wil je mij dit dan laten weten?



OVER DE AUTEUR



AUTEUR

Jolien Witsmeer,
mama van 2 meisjes
met coeliakie

In november 2021 werd bij mijn oudste dochtertje (toen 3 jaar) de diagnose coeliakie gesteld. Bij mijn jongste dochtertje (toen 1 jaar) is de diagnose een stuk moeizamer verlopen.

Momenteel is het na meerdere bloedonderzoeken en een darmbiopt eigenlijk nog "potentiële" coeliakie. Oftewel, het lijkt in de maak maar de diagnose kan nog niet officieel gesteld worden. Wel eet zij samen met haar zus glutenvrij mee voorlopig. Om de diagnose te kunnen stellen zal er eerst weer een periode van glutenbelasting moeten worden ingevoerd.

In het belang van beide dochters is met hun kinderopvang een protocol coeliakie opgesteld. Het is bijzonder fijn als - vooral in de eerste fase van zorgen en stress - de opvang zo serieus omgaat met de ziekte en volgens een protocol kan werken en zij ook wéten wat ze moeten doen. Zo kunnen jonge kinderen toch veilig naar de opvang blijven gaan waar zij het zo fijn hebben.