

Coeliakie

PROTOCOL VOOR KINDEREN MET COELIAKIE



WAT IS COELIAKIE

Uitleg over de ziekte, klachten, het behandelplan en kruisbesmetting.

HANDELSWIJZE

Handig overzicht van de stappen die gevolgd moeten worden en welke aanpassingen nodig zijn.

GLUTENVRIJ

Een levenslang glutenvrij dieet én spelen met speelgoed dat glutenvrij is.



Colofon:

Copyright @ 2022 - Zitten daar gluten in? (KvK: 76863921)

Auteur: Jolien van Kollenburg

Jaar van uitgave: 2022 1e uitgave

Website: www.zittendaarglutenin.nl

Mailadres: jolien@zittendaarglutenin.nl

Alle rechten voorbehouden. De intellectuele eigendomsrechten van deze uitgave en de aan jullie ter beschikking gestelde documenten en informatie berust bij Zitten daar gluten in? (KvK: 76863921). Het is nadrukkelijk niet toegestaan het materiaal en verstrekte documentatie te verveelvoudigen, verkopen, aan derden beschikbaar te stellen of voor andere doeleinden te gebruiken dan vooraf kenbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming.

Indien in strijd hiermee wordt gehandeld, wordt dit bestraft met een direct opeisbare boete door middel van een sommatiebrief.

INHOUD

- 04 Wat is coeliakie?
- 05 Gluten
- 06 Kruisbesmetting
- 07 Waar op letten?
- 09 Etiketten lezen
- 11 Bijzondere gelegenheden
- 12 Bijlage 1: Wat wel eten
- 13 Bijlage 2: Overzicht van
glutenvrije knutselmaterialen



Uitleg over de ziekte, de klachten en het behandelplan

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 overgevoelighedsreactie 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 dragen het gen en hebben dus een erfelijke aanleg. 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.

Ook in klei, schmink en dierenvoer kunnen gluten zitten

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 bv. niet glutenvrij), lijm, vingerverf en krijt kunnen ook gluten zitten. Gluten kunnen via de handen in de mond terecht komen. 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 dierenvoer kunnen 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.

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 spootje 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 altijd 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 snoepjespot 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.
- Het kind met coeliakie mag geen friet eten dat in frituurvet is gebakken waarin ook glutenbevattende snacks worden gebakken.
- Brood roosteren alleen in een rooster dat voor glutenvrij brood wordt gebruikt.
- Alle materialen die gebruikt worden moeten schoon zijn. Bij twijfel pak een nieuw mes bijv.
- Besmet eten mag het kind met coeliakie niet meer hebben.

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 daarna het eten voor jezelf of anderen klaar.

WAAR MOETEN PEDAGOGISCH MEDEWERKERS OP LETTEN BIJ KINDEREN MET COELIAKIE?

- Indien van toepassing: Het kind brengt eigen eten mee (brood/warm eten wordt zoveel als mogelijk door ouders thuis bereid, zodat er op de groep zo min mogelijk kans op besmetting is). Dit wordt in de koelkast op de bovenste plank (i.v.m. gluten die vallen) bewaard.
- Het kind met coeliakie krijgt al het eten apart. De glutenvrije etenswaren worden apart verpakt en apart bewaard, bij voorkeur op een bovenste plank en in een afgesloten kastruimte (i.v.m. met gluten die vallen) met het opschrift 'glutenvrij'. Dit kan door 'GV' er duidelijk op te schrijven, of er stickers met een glutenvrij logo op te plakken. Deze kunnen worden gevraagd aan de ouders, maar er zijn ook in de webwinkel van de Nederlandse coeliakie vereniging stickervellen te bestellen met de opdruk 'glutenvrij' met of zonder ruimte voor een naam. (www.ncv.nl/webwinkel).
- Het kind met coeliakie heeft een eigen beker, bord en bestek. Zorg dat dit schoon bewaard wordt. Ook na gebruik deze spullen eerst afwassen en met een schone theedoek afdrogen, voordat je de andere spullen afwast.
- Voor zover van toepassing hebben de kinderen met coeliakie altijd overal een eigen pot ed. van wanneer het een smeerbaar product is. Denk aan een boterkuipje, pot pindakaas, bakje smeerkaas, jampot, maar dus ook schoon bestek en brood bij voorkeur smeren op een schoon bord of schone plastic snijplank. Hout wordt afgeraden. .
- Er is een koektrommel met glutenvrije koekjes en eventueel vervangende traktaties. Dit wordt door de ouders aangeleverd.
- Er is een kookplaat aanwezig om eventueel eten in een schone pan op te warmen.
- Eten mag ook bereid worden in een schone magnetron in de eigen bakjes. Er mag dan niets anders tegelijk worden verwarmd.

WAAR MOETEN PEDAGOGISCH MEDEWERKERS OP LETTEN BIJ KINDEREN MET COELIAKIE?

- De pm'er wast altijd eerst de handen en droogt deze met een schone handdoek of papieren doek af.
- Maak altijd eerst het werkblad schoon.
- De pm'er maakt eerst het glutenvrije eten klaar op een schoon werkblad, zodat het niet in aanraking komt met etenswaren die wel gluten bevatten (risico op besmetting). Ook het fruit wordt eerst klaargemaakt voor het kind met coeliakie (fruit schillen met eigen/schoon fruitmes) en in een eigen bakje geven. Zorg ervoor dat alle materialen die je gebruikt schoon zijn.
- Laat het kind altijd voor elk eet- en drinkmoment de handen goed wassen en afdrogen met een schone handdoek/ papieren doek.
- Jonge kinderen zitten in een kinderstoel buiten het bereik van de andere kindjes. Het kind kan na het eten eventueel in de grondbox spelen totdat de tafel, stoelen en vloer goed is schoongemaakt.
- Bij grotere kinderen moet er voldoende afstand zitten tussen het kind met coeliakie en de kinderen die er naast zitten. Het kind kan bijvoorbeeld op de hoek aan de tafel zitten. Er wordt een plek gezocht waarbij het kind niet afgezonderd wordt van de groep.
- Heb aandacht voor kinderen die er naast zitten, zodat zij geen eten aan het kind met coeliakie kunnen geven. Indien het kind toch in aanraking komt met glutenbevattend eten, dan direct de handen wassen.
- Als het glutenvrije eten op de grond is gevallen of andere kindjes hebben het eten aangeraakt, mag het kind met coeliakie dit eten niet meer hebben.
- Let er goed op dat het kind niet uit een ander broodtrommeltje, of van een ander bord eet of uit een andere beker drinkt. Ook andersom mag dit niet vanwege de kruisbesmetting.

Of een product glutenvrij is kun je (bijna altijd) lezen op het etiket. Hierop worden alle ingrediënten vermeld. Alle ingrediënten die allergenen bevatten, moeten in Nederland **dikgedrukt** of in HOOFDLETTERS zijn vermeld op het etiket. Ook bij allergenen staat het vermeld.

Stap 1: kijk of er een glutenvrij logo vermeld staat, of in woorden geschreven: 'glutenvrij', 'vrij van gluten', 'lekker vrij van gluten' (een glutenvrije claim).

Het is verboden dit op een product te vermelden als het niet 'glutenvrij' is.

Er zijn veel verschillende logo's, maar de meeste hebben een doorgestreepte aar.

Deze producten mag het kind hebben.



Stap 2: staat er geen logo op, dan moet je de ingrediëntenlijst bekijken. Wat er voor het kind niet in mag zitten en dus dikgedrukt of in hoofdletters kan staan op een etiket is:

- Tarwe, tarwebloem of tarwezetmeel
- Rogge, roggebloem of roggemeel
- Haver, havermout, havervlokken
- Gerst
- Spelt
- Kamut
- Griesmeel
- Bulgur
- Couscous
- Graankiemen, graankorrels, graanvlokken
- Gort
- Parelgort
- Grutten
- Mout

De groepsnaam 'gluten' is niet verplicht om te worden vermeld.

Staat dit niet op het etiket, dan mag het kind het product hebben.

✘ Pas op met de term 'laag in glutengehalte'. Dit gehalte is te hoog voor kinderen met coeliakie. Het is niet glutenvrij en dus niet geschikt.

Stap 3: geen etiket of twijfel je? Dan niet geven. Alleen als het puur en schoon bereid fruit is of iets waarvan 100% zeker is dat het geen glutenbevattende granen bevat. Bij snoep kun je dit nooit zeker weten.

ETIKETTEN LEZEN

Let op als er 'vernieuwd' op een verpakking vermeld staat. Dit betekent dat de samenstelling van het product gewijzigd kan zijn. Het product kan nu mogelijk wel gluten bevatten. Blijf daarom altijd, maar zeker in dit geval alert op de etiketinformatie.

✓ Wat ook/wel mag:

- Glutenvrije bewerkte producten waar alleen staat 'glutenvrij tarwezetmeel' (hier zijn de gluten uitgehaald).
- Als er alleen staat 'zetmeel' of 'gemodificeerd zetmeel' (dan is het mais- aardappel- of rijstzetmeel).
- 'kan sporen van gluten bevatten' of 'is in een omgeving verwerkt waar gluten aanwezig is' mag worden genegeerd en het kind mag dit product hebben. **N.B. stem áltijd met de ouders af of dit geldt voor het betreffende kind. Er zijn ouders/kinderen die deze producten ook vermijden.**

Zoek naar onderstaande logo's



of de vermelding:

"Vrij van gluten"

|

"Glutenvrij"

|

"Lekker vrij van gluten"

Bijzondere gelegenheden om rekening mee te houden:

- traktaties bij kinder- en/of leidsterverjaardagen
- dieren voeren
- uitjes
- Sinterklaas: pepernoten strooien in het lokaal, 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.

Besprek met de ouders wanneer er een dergelijke gelegenheid aan komt, zodat overleg kan plaatsvinden over het glutenvrije eten. Wie zorgt voor vervanging, de opvang of ouders?

Bij ontbijtjes kan eventueel de opvang een lijst maken met daarop ook glutenvrije gerechtjes waarop ouders kunnen intekenen.

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 aan de ouders. 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 kun je ook het vernieuwde kinderboekje over coeliakie bestellen om met/voor de kinderen te lezen en is er gratis spelmateriaal te downloaden.

BIJLAGE 1

Dit mag het kind met coeliakie eten, maar blijf etiketten controleren + schoon bereiden.

De lijst is niet limitatief, maar kan je al een heel eind op weg helpen:

Tussendoortjes:

- alle soorten onbewerkt fruit en groente (lees bij blik of pot het etiket voor de zekerheid na)
- glutenvrije koekjes, cake (van bijv. de merken Schär / AH huismerk / Damhert)
- crackers van het merk Nairn's / Schär / Damhert
- snoepjes zoals rozijntjes, Haribo goudberen, Haribo starmix, Fruittella, gele of bruine M&M's (✗ GEEN Smarties!), spekjes, Maoam, lolly's Chupa Chub.
- chips: Pom Bär original (Ohio) en Lidlmerk, Heartbreakers (Ohio), pinda's, noten (onbewerkt), Croky (naturel, paprika, Bolognese)
- ijsjes: Waterijs peren- en aardbeienijsjes (Festini, Jumbo huismerk, Albert Heijn), Twister ijsjes (Ola), Raket ijsjes (Ola, Jumbo huismerk)

Drinken:

Water | Karvan Cévitam / ranja | Rooibos (cafeïnevrij) thee | Ice tea green (Lipton)

Bij uitzondering op feestjes Fristi, Chocomel, appelsap, sinaasappelsap.

En verder:

- glutenvrij brood van bijv. Schär, Lekker vrij van gluten
- o.a. pindakaas, appelstroop, jam, (smeer)kaas zonder toevoegingen
- alle soorten onbewerkt vleesbeleg
- eieren
- alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten
- aardappelen
- alle soorten onbewerkte rijst (zilvervliesrijst is goed)
- glutenvrije pasta/spaghetti/lasagnebladen, wraps
- glutenvrije pannenkoeken
- alle soorten onbewerkt vlees/vis
- soepen: bouillonblokjes Knorr of Jumbomerk (kant-en-klare soep bevat vaak gluten).

De meeste glutenvrije producten zijn gewoon te koop bij diverse supermarkten.

BRON: NCV



Glutenvrije Knutselmaterialen 2021

TEKENMATERIAAL

Leverancier	Producten
Bruynzeel-Sakura B.V.	Alle producten van Bruynzeel zijn glutenvrij. Bijv: viltstiften, kleurpotloden, verf, krijt.
HAVO www.havo.com	Alle producten zijn glutenvrij. Havo verkoopt producten van het merk Creall, o.a.: - Stoepkrijt - Kleurpotloden, stiften - Oliepastels - Waskleurstiften
SES-Creative www.ses-creative.com	Alle producten van SES zijn glutenvrij.
Stabilo www.stabilo.com	Alle producten van Stabilo zijn glutenvrij.
Studio Skinky www.studioskinky.com	De krijtjes van Playon Crayon zijn glutenvrij.
Heutink www.heutink.nl	Alle huismerkproducten van Heutink zijn glutenvrij. Bijv: Potloden, gummen, stiften, krijt, houtskool

LIJM

Leverancier	Producten
Henkel www.henkel.nl	Alle soorten Pritt Stick is glutenvrij.
Tesa B.V. www.tesa.nl	Glutofix is glutenvrij.

BALLONNEN

Leverancier	Producten
HEMA B.V.	Ballonnen van HEMA zijn glutenvrij.
Acid B.V. Verkrijgbaar bij De Blokker	Alle ballonnen zijn glutenvrij.
Folat B.V. Verkrijgbaar bij Albert Heijn	Alle ballonnen zijn glutenvrij.

SCHMINK PRODUCTEN

Grimas B.V. www.grimas.nl	Alle producten zijn glutenvrij.
Goodmark Group Europe www.goodmarkgroup.com	Alle producten zijn glutenvrij.
Bruynzeel- Sakura B.V.	Alle producten van Bruynzeel zijn glutenvrij.
Superstar B.V. www.superstar.nl	Alle producten van Superstar zijn glutenvrij.

OVER DE AUTEUR



AUTEUR

Jolien van Kollenburg,
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.

WAAR MOETEN PEDAGOGISCH MEDEWERKERS OP LETTEN BIJ KINDEREN MET COELIAKIE?

- Indien van toepassing: Het kind brengt eigen eten mee (brood/warm eten wordt zoveel als mogelijk door ouders thuis bereid). Het eten op de groep is min mogelijk aan. Dit wordt in de keukenkast (de bovenkast (ten die vellen) bewaard.
- Het kind met coeliakie mag al het eten dat op de groep wordt gebruikt en apart bewaard worden. Het eten wordt in de keukenkast bewaard (i.v.m. met andere kinderen) en wordt duidelijk op te vermelden, om te voorkomen dat de gevraagd aan de ouders om te controleren van de bereiding van de voeding. Het kind mag wel eten met gluten. Het kind mag wel eten met gluten.
- Het kind met coeliakie mag niet in de oven in de keukenkast, maar in de oven met speciale pos. Het kind mag niet in de oven in de keukenkast, maar in de oven met een speciale pos. Het kind mag niet in de oven in de keukenkast, maar in de oven met een speciale pos.
- Voor zover het kind met coeliakie niet eet, wordt het kind met coeliakie niet in de oven in de keukenkast, maar in de oven met een speciale pos.
- Er is een controle van de kinderen met coeliakie. Dit wordt door de ouders aangemeld.
- Er is een controle van de kinderen met coeliakie. Dit wordt door de ouders aangemeld.
- Er is een controle van de kinderen met coeliakie. Dit wordt door de ouders aangemeld.