

**GLUTENOVERGEVOELIGHEID (COELIAKIE)**

## **Inleiding**

Jouw arts denkt dat jij heel gevoelig voor gluten bent. Dit noemt de arts ook wel Coeliakie. Om hier zeker van te zijn, zal er een onderzoek worden gedaan. In deze folder vertellen wij jou over dit onderzoek, wat Coeliakie is en wat we hieraan kunnen doen.

## **Wat is coeliakie?**

Coeliakie is een ziekte waarbij je lichaam niet goed tegen gluten kan. Je spreekt het uit als seuliakie. Gluten is een eiwit dat zit in:

- Granen;
- Tarwe;
- Rogge;
- Gerst;
- Spelt;
- Kamut.

Als iemand met coeliakie iets eet of drinkt dat met 1 van deze graansoorten is klaargemaakt, dan kan dit de darmen beschadigen. De darmen kunnen daardoor niet meer goed werken. En dat maakt het moeilijk om voedingsstoffen uit het eten op te nemen.

In [deze video](#) vertelt een specialist meer over coeliakie. Klik op de link of scan de QR-code.



## **Waar kan jij last van hebben?**

Door coeliakie kan jij last hebben van 1 of juist meerdere klachten tegelijkertijd. De meest voorkomende klachten zijn:

- Een lange tijd diarree;
- Niet kunnen poepen (verstopping);
- Problemen met je ontlastingspatroon;
- Poep die er anders uit ziet dan normaal en stinkt;
- Huilerigheid en/of depressiviteit;
- Sterke stemmingswisselingen;
- Ondergewicht, dunne armen en benen;
- Groeiproblemen;
- Late puberteit;
- Een opgezette buik;

- Bloedarmoede;
- Weinig eetlust, willen eten;
- Overwegen;
- Botontkalking;
- Zweertjes in de mond;
- Problemen met het tandglazuur;
- Jeukende huiduitslag met rode bultjes en blaasjes.

## **Het onderzoek**

De arts wil zeker weten dat jij coeliakie hebt. Daarom wordt meestal eerst bij je een bloedonderzoek gedaan. Hier wordt gekeken naar bepaalde antistoffen. Een antistof is een soort soldaatje in je lichaam dat helpt om slechte dingen tegen te houden. Als bepaalde antistoffen (soldaatjes) aanwezig zijn, dan is de kans groot dat jij coeliakie hebt.

Soms vraagt de arts ook om een darmonderzoek. Bij dit onderzoek wordt een dunne, flexibele buis via de mond in de dunne darm gebracht. Met een speciale tang worden kleine stukjes weefsel van de dunne darm weggenomen. Dit wordt ook wel een biopt genoemd. Dit wordt verder in het laboratorium onderzocht. In het laboratorium wordt gekeken naar schade aan de darmvlokken die past bij coeliakie. Als er inderdaad sprake is van deze schade, dan betekent dit dat het écht coeliakie is. De arts zal alles met jou en je ouders bespreken.

## **De behandeling**

Coeliakie is (nog) niet te genezen. De enige behandeling dat helpt is het vermijden van gluten. Dit noemen wij ook wel een glutenvrij dieet. De eerder genoemde producten waar gluten in zit, mag jij niet meer eten. Denk bijvoorbeeld aan brood, beschuit, crackers, gebak, koek, paneermeel, pasta enzovoort.

Gelukkig zijn er genoeg alternatieven en dingen die jij wel mag eten. Denk bijvoorbeeld aan maïs, rijst, aardappelen, groente en fruit. Dankzij het dieet kunnen jouw darmen herstellen. En zullen de meeste klachten verdwijnen. Na een paar maanden of jaren kunnen je darmen weer alle goede voedingsstoffen uit het eten halen die je lichaam nodig heeft. Het is wel belangrijk om dit dieet je hele leven lang te volgen. De diëtist zal je hier bij

helpen! Samen gaan jullie een plan maken. De arts vertelt hier meer over.

## **Vragen**

Heb jij of je ouders nog vragen? Dan mag je contact opnemen met jouw huisarts. Of eventueel de (vaste) kinderarts. De polikliniek Kindergeneeskunde is telefonisch bereikbaar via 010 - 461 6225 (Gasthuis) of 010 - 893 0000 (Vlietland)

Wil jij meer weten over coeliakie? Dan kan je kijken op de website [www.cyberpoli.nl](http://www.cyberpoli.nl)

*December 2023*