

## **COELIAKIE EN HET GLUTENVRIJE DIEET**

FRANCISCUS VLIETLAND

## **Wat is coeliakie?**

Coeliakie (spreek uit: seuliakie) is een chronische ziekte waarbij het lichaam geen gluten verdraagt. Gluten is een eiwit dat voorkomt in granen, zoals tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Als iemand met coeliakie iets eet of drinkt dat met één van deze graansoorten is bereid, leidt dat tot beschadiging van de darmvlokken in de dunne darm. Daardoor kan de darm zijn werk niet meer goed doen. Dit kan ervoor zorgen dat voedingsstoffen uit het voedsel slecht worden opgenomen. Coeliakie kan ook leiden tot huidafwijkingen, zoals dermatitis herpetiformis.

Coeliakie wordt nog altijd te weinig herkend. Uit onderzoek blijkt dat het voorkomt bij één op de 200 mensen. In Nederland zijn naar schatting 85.000 coeliakiepatiënten, maar tot nu toe is slechts bij circa 11.000 mensen de diagnose gesteld. Er zijn dus nog veel mensen die niet weten dat ze coeliakie hebben. Coeliakie komt overigens vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en kan zich op alle leeftijden openbaren. Eerstegraads familieleden van patiënten hebben een kans van ongeveer 10% om ook coeliakie te hebben of te krijgen.

## **Hoe herkent u coeliakie?**

Mensen met coeliakie kunnen één of meer van de onderstaande klachten hebben, maar er zijn ook mensen die klachtenvrij zijn. Dat wil overigens niet zeggen dat coeliakie geen nadelige gevolgen voor de gezondheid heeft. Integendeel, langdurige onbehandelde coeliakie kan op den duur tot ernstige medische complicaties leiden. De meest voorkomende klachten zijn:

- Chronische diarree
- Verstopping
- Afwijkend ontlastingpatroon
- Smeuïge, stinkende ontlasting
- Overmatige ontlasting (de zogenaamde remsporen)
- Huilerigheid, depressiviteit
- Sterke stemmingswisselingen
- Ondergewicht, dunne armen en benen
- Groeistoornissen bij jonge kinderen
- Vertraagde puberteit
- Opgezette buik
- Bloedarmoede

- Weinig eetlust
- Overgeven
- Botontkalking
- Aften
- Afwijkingen aan het tandglazuur

## **De diagnose**

Om de diagnose coeliakie te stellen wordt meestal eerst bloedonderzoek gedaan. Gekeken wordt naar het voorkomen van antilichamen tegen weefseltransglutaminase. Zijn deze antilichamen aanwezig, dan is de kans op coeliakie groot. Eventueel kan er een darmonderzoek gedaan worden. Bij dit onderzoek (dunnedarmbiopsie) wordt een dunne, buigzame buis via de mond in de dunne darm gebracht. Met een soort paktangetje worden kleine stukjes weefsel van de dunnedarmwand weggenomen en onderzocht.

Als daaruit blijkt dat de darmvlokken ontbreken of beschadigd zijn, wordt de diagnose bevestigd. Als de bloeduitslagen zeer duidelijk zijn wordt een biopsie niet altijd meer afgenomen. Overigens, als er geen antilichamen in het bloed voorkomen, sluit dat coeliakie niet volledig uit. Bloedtests bij mensen met coeliakie geven soms een normaal beeld. Bij klachten die op coeliakie kunnen wijzen, is darmonderzoek daarom altijd aan te bevelen.

## **Wetenschappelijk onderzoek**

Als bij u urine, bloed of weefsel wordt afgenomen voor onderzoek, dan kan het zijn dat dergelijk 'lichaamsmateriaal' overblijft. Dit materiaal kan worden gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek. Hierdoor wordt inzicht verkregen in het ontstaan en de behandeling van ziekten. Onderzoek moet aan strenge voorwaarden voldoen, zoals het anonimiseren van uw lichaamsmateriaal.

Alle belangrijke informatie over onderzoek van lichaamsmateriaal, vindt u via [www.pathology.nl/voorlichting](http://www.pathology.nl/voorlichting). Heeft u er bezwaar tegen dat uw lichaamsmateriaal voor wetenschappelijk onderzoek wordt gebruikt? Dan leest u in de folder hoe u bezwaar kunt maken.

## **De behandeling**

Coeliakie is (nog) niet te genezen. De enige behandeling is het volgen van een levenslang glutenvrij dieet. Alle granen die gluten bevatten zoals tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut, maar ook alle producten die hiervan gemaakt zijn, moeten vermeden worden. In de praktijk betekent dit dat onder andere brood, beschuit, crackers, gebak, koek, paneermeel, pasta etc. niet gegeten mag worden. Er zijn gelukkig ook veel van nature glutenvrije voedingsmiddelen, zoals maïs, rijst, aardappelen, groente en fruit. Dankzij het dieet kunnen de darmvlokken zich herstellen en zullen de klachten (grotendeels) verdwijnen. Na enkele maanden of jaren zal de dunne darm weer alle voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft uit de voeding opnemen. Wel is het van belang dat het dieet het hele leven strikt wordt gevolgd. Een verwijzing voor een diëtist is dus belangrijk.

## **Vragen**

Neem voor vragen over Coeliakie contact op met:

Nederlandse Coeliakie Vereniging

Postbus 65

3860 AB Nijkerk

Website: [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)

Telefoon: 033-2471040

Of kijk op de website [www.cyberpoli.nl](http://www.cyberpoli.nl)