

coeliakie hoe nu verder?



wat is coeliakie?

Coeliakie is een chronische darmziekte, waarbij het lichaam overgevoelig is voor gluten met schade aan de dunne darm tot gevolg. Gluten is een eiwit dat in sommige granen voorkomt.

Coeliakie, ook wel gluten-intolerantie genoemd, is een veelvoorkomende voedsel-intolerantie. Coeliakie geeft niet bij iedereen duidelijke klachten. De klachten kunnen heel verschillend zijn en op elke leeftijd ontstaan.

Diagnose

Coeliakie wordt vastgesteld met een bloedonderzoek. Een bloedtest kan vaststellen of er antistoffen tegen gluten in het bloed aanwezig zijn. Bij volwassenen wordt ook het dunne darmslijmvlies onderzocht. Met een kijkonderzoek worden kleine stukjes (biopten) uit het darmslijmvlies gehaald en

onderzocht. De diagnose kan dan met zekerheid gesteld worden.

Oorzaak

Coeliakie is een auto-immuunziekte. Je afweersysteem ziet gluten als gevaar en maakt antistoffen aan die je eigen darmcellen aanvallen. Dit leidt tot een ontstekingsreactie zodra je gluten eet. Het slijmvlies van de dunne darm raakt beschadigd. Voedingstoffen worden hierdoor minder goed opgenomen. Het is onduidelijk hoe deze overgevoeligheid ontstaat. Wel is bekend dat erfelijkheid, je microbioom en virusinfecties in de darm een rol lijken te spelen.

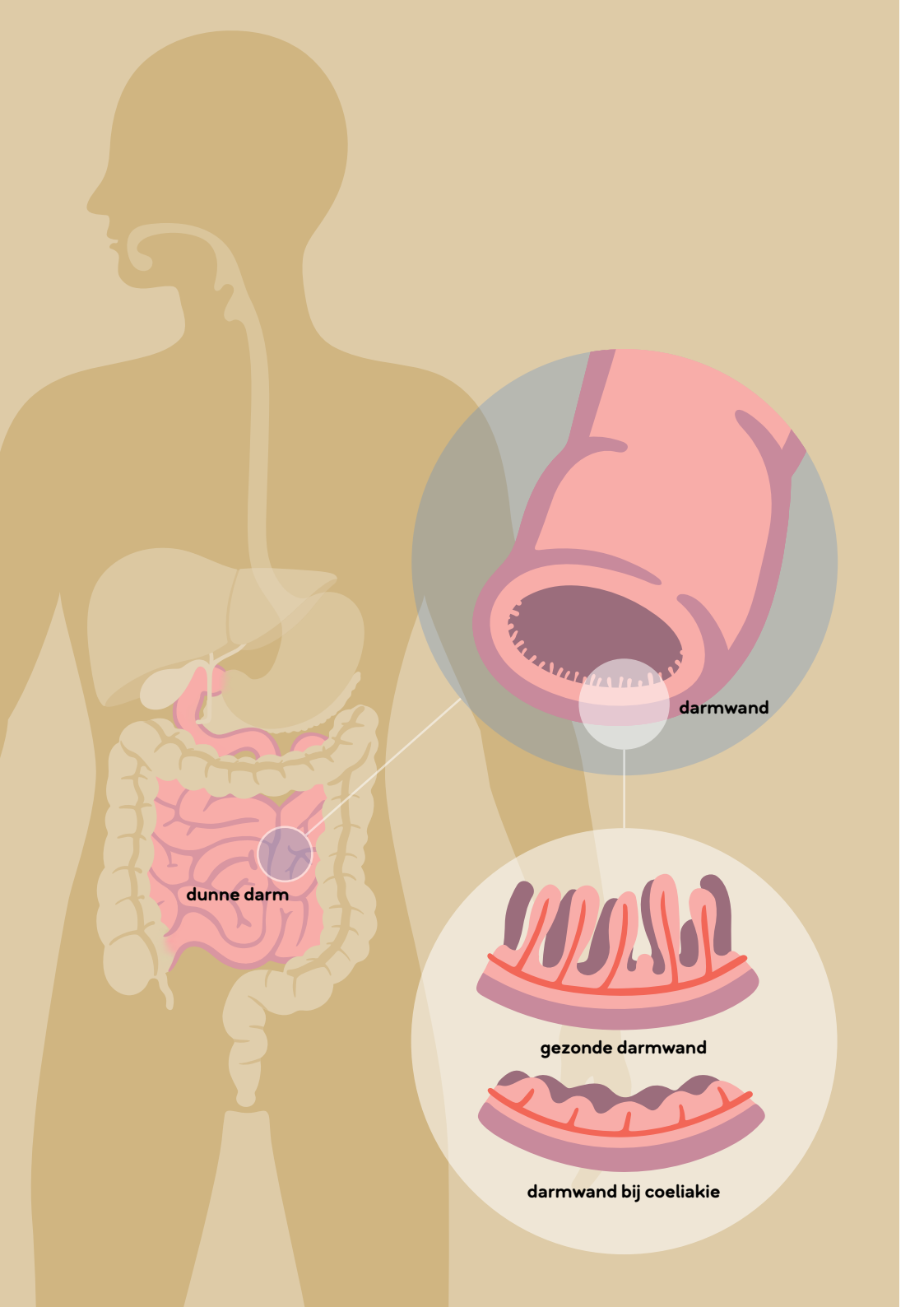
meest voorkomende klachten

- aanhoudende diarree
- soms juist verstopping
- stinkende, vettige ontlasting
- opgezet buik
- verminderde eetlust
- buikpijn

Als de darmwand ernstig is beschadigd, kunnen voedingstoffen niet goed meer worden opgenomen.

dit kan leiden tot

- gewichtsverlies en ondergewicht
- bloedarmoede
- vermoeidheid
- depressiviteit
- te weinig groei in lengte
- te late pubertijd
- onvruchtbaarheid
- geheel gevoel van ziek zijn
- botontkalking



dunne darm

darmwand

gezonde darmwand

darmwand bij coeliakie

hoe ga je daar mee om?

De behandeling voor coeliakie bestaat uit het levenslang volgen van een glutenvrij dieet. Er zijn geen medicijnen voor coeliakie.

Voeding

Als je een glutenvrij dieet volgt, zullen de klachten uiteindelijk meestal verdwijnen. Een glutenvrij dieet is niet makkelijk. Gluten komt voor in de graansoorten tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Haver is van nature glutenvrij, maar is vaak besmet met gluten. Daarnaast zit gluten in producten waarvan je het niet verwacht, zoals chips, sauzen of medicijnen. Om duidelijk aan te geven dat een product glutenvrij is, staan op glutenvrije producten het symbool van een doorgestreepte aar. Zelfs de kleinste hoeveelheid gluten kan klachten geven.

Het is belangrijk alert te zijn dat er geen besmettingen plaatsvinden via bijvoorbeeld pannen, bestek, snijplank of frituurvet.

Bij ernstige ontstekingen door coeliakie kun je verzwakt zijn of bloedarmoede hebben. Het innemen van extra vitaminen en mineralen, bijvoorbeeld foliumzuur, vitamine B12 en ijzer, kan nodig zijn. Een diëtist kan je helpen bij een volwaardig en gezond glutenvrij voedingspatroon.

wat kun je zelf doen?

1



eet volledig glutenvrij

2

eet voldoende groente en fruit

3

kies voor glutenvrije volkoren producten

4

eet regelmatig en gevarieerd

5

vermijd kant-en-klaar producten

een gezonde spijsvertering voor iedereen

wij
zijn
er
voor
je

Je spijsvertering werkt keihard. Dag in, dag uit. Je spijsvertering is van levensbelang. Als je gezond bent, kan je spijsvertering je beste vriend zijn. Maar je spijsvertering kan ook je vijand zijn: ze kan je bang of eenzaam maken, je laten schamen, je uitputten, slopen of je wereld klein maken. Voor bijna twee miljoen Nederlanders is hun spijsvertering geen vriend.

Voor hen strijden wij dan ook. Dag in, dag uit. Samen met artsen, met wetenschappers, met onderzoekers, met donateurs gaan we voor oplossingen. En wij strijden samen met patiënten. Met hen delen wij onze strijd lust maar ook lief en leed.

Help mee

Jij kunt helpen in deze strijd. Door een actie te starten, te doneren of je verhaal te delen en zo anderen te inspireren. Wil je weten hoe? Kijk op mlds.nl/help-mee. Want alleen samen kunnen we tot echte oplossingen komen.

Een gezonde spijsvertering voor iedereen, dat is onze droom.

meer weten?
mlds.nl/coeliakie

Postbus 800
3800 AV
Amersfoort

033 752 35 00
info@mlds.nl
mlds.nl

 **maag
lever
darm
stich
ting**



**NCV:
voor ervaringen en
meer informatie**

Heb je coeliakie en wil je praten met iemand met dezelfde ziekte om jouw vragen en ervaringen te delen? Of wil je meer weten over het leven met coeliakie? De NCV – de patiëntenorganisatie voor mensen met coeliakie – is er voor jou en helpt je graag verder: www.glutenvrij.nl



Deze brochure is ontwikkeld in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen

redactie
Maag Lever Darm
Stichting

ontwerp
Erik olde Hanhof
& Judith Schoffelen

illustratie
Erik olde Hanhof

foto's
Maag Lever Darm
Stichting

september 2019

Overleg altijd met je arts voor een juiste beoordeling van je eigen situatie. De Maag Lever Darm Stichting aanvaardt geen aansprakelijkheid voor mogelijke onjuistheid en/of onvolledigheid van de in deze brochure verstrekte informatie. Aan deze brochure kunnen geen rechten worden ontleend.



foto voorkant

Teun

Als ik per ongeluk iets eet waar gluten in zit, word ik heel erg ziek. Ik moet dan heel erg overgeven.

