

Glutenintolerantie

Deze folder is bedoeld voor mensen met glutenintolerantie. In deze folder leest u wat coeliakie is, hoe de diagnose wordt gesteld en waar u extra informatie kunt vinden over de behandeling van coeliakie.

Wat is coeliakie?

Coeliakie (spreek uit: seu-lia-kíe) is een intolerantie voor gluten. Dat wil zeggen dat mensen met coeliakie gluten niet verdragen. Gluten is de naam van een groep eiwitten die voorkomen in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Daarnaast is haver in Nederland vaak besmet met tarwe en wordt daarom meestal niet verdragen door mensen met coeliakie. Voedsel dat gluten bevat veroorzaakt bij mensen met coeliaki een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. Dit komt door een sterke afweerreactie op gluten.

Bij coeliakie raken de darmvlokken beschadigd als deze met gluten in aanraking komen. Dit veroorzaakt verschillende buikklachten. Op den duur kan de darmwand door contact met gluten ernstig beschadigd raken en zijn er geen darmvlokken meer over. Het oppervlak van de dunne darm is dan glad en te klein geworden. Hierdoor kunnen voedingsstoffen minder goed worden opgenomen. Als gevolg hiervan ontstaat een tekort aan vitaminen en mineralen en kan het gewicht afnemen, bij kinderen blijft de groei achter. Er kunnen ook allerlei andere klachten ontstaan in het lichaam.

Klachten

De beschadigde darmvlokken kunnen niet alle voedingsstoffen opnemen. Dat betekent dat er voedingsstoffen in de ontlasting terecht komen. Dat kan leiden tot:

- buikpijn
- een opgezette buik
- diarree
- gewichtsverlies en bij kinderen groeiachterstand

Er kunnen bovendien tekorten ontstaan aan vitaminen en mineralen, waardoor klachten kunnen optreden zoals:

- vermoeidheid
- lusteloosheid
- bloedarmoede
- botontkalking

Diagnose

Om met zekerheid vast te stellen of de klachten het gevolg zijn van coeliakie, is aanvullend onderzoek nodig. Dit kan zijn:

- bloedonderzoek om te kijken of er afweerstoffen tegen gluten zijn

- een maag-darmonderzoek waarbij weefselhapjes (biopten) worden genomen van de dunne darm

Bij kinderen is het darmonderzoek niet meer noodzakelijk als aan vier voorwaarden wordt voldaan:

- er zijn bij coeliakie passende klachten
- uit bloedonderzoek blijkt dat er:
 - een sterk verhoogde hoeveelheid afweerstoffen (transglutaminase type 2, TG2A) aanwezig is
 - een positieve EMA-test is (antistoffen tegen endomycium)
 - een met coeliakie geassocieerd HLA-type is

Behandeling van coeliakie

De behandeling van coeliakie bestaat uit het levenslang volgen van een glutenvrij dieet. Na invoering van het dieet verdwijnen de klachten dan meestal langzaam. Na enkele weken tot maanden voelt men zich een stuk beter. Binnen zes maanden tot een jaar is de dunne darm weer helemaal hersteld.

Nadat de diagnose coeliakie is gesteld kunnen er nog klachten zijn van onder meer zwakte en bloedarmoede. De arts kan dan adviseren om enige tijd extra vitaminen en mineralen te gebruiken, bijvoorbeeld foliumzuur, vitamine B12 en ijzer.

Niet coeliakie gerelateerde glutensensitiviteit

Artsen en onderzoekers zijn het er over eens dat er ook mensen zijn bij wie geen coeliakie kan worden aangetoond, maar die wel goed reageren op een glutenvrij dieet. De verzamelnaam hiervoor is glutensensitiviteit. Hierbij kan worden overwogen, om onder begeleiding van een diëtist, zes weken een strikt glutenvrij dieet te volgen en daarna opnieuw gluten te gaan eten. Er wordt dan gekeken naar het eventuele verschil in klachten in beide perioden. Zo ziet u of glutenvrije voeding zinvol voor u is.

Waar kunt u terecht voor meer informatie

Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV)

NCV is een vereniging die de belangen van coeliakiepatiënten behartigt, (035) 695 40 02, maandag t/m donderdag van 9.00-16.30 uur.

www.glutenvrij.nl

Livaad

Livaad is een website en patiëntenforum waarop veel extra informatie is te vinden over glutenvrije producten. De site bevat bovendien tips, recepten en adressen van hotels waar men glutenvrij kan eten. Ook is het mogelijk om in contact te komen met andere coeliakiepatiënten. www.livaad.nl

Voedingscentrum

Het Voedingscentrum heeft informatiemateriaal over glutenintolerantie en het glutenvrije dieet. Ook kan er een allergievrije merkartikelenlijst worden besteld, afgestemd op voedselintoleranties. www.voedingscentrum.nl

Stichting VoedselAllergie

De Stichting VoedselAllergie is een patiëntenorganisatie voor mensen met een voedselallergie of -intolerantie, (033) 465 50 98, maandag t/m vrijdag van 9:00 - 17.00 uur. www.voedselallergie.nl

Maag Lever Darm Stichting (MLDS)

De Maag Lever Darm Stichting is een patiëntenvereniging voor mensen met maag-, lever- en darmziekten.

E-mail: voorlichting@mlds.nl De informatielijn is bereikbaar via (0900) 202 56 25 www.mlds.nl

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

De diëtist kan u helpen met het samenstellen van een goed glutenvrij voedingspatroon.

Vindt het vervolg van de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1^{ste} lijn, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl/dietetiek. Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09.00 en 16.30 uur, maar vragen u bij voorkeur te bellen tussen 09.00 en 13.00 uur, of uw vraag per e-mail te stellen: dietetiek@zgv.nl

Voor het maken of verzetten van afspraken kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 45.

Internet

- www.geldersevallei.nl
- www.nvdietist.nl