



## “COELIAKIE”

Ik ben op bezoek geweest bij Chantal Devue, zelf coeliakiepatiënte sinds vier jaar en tevens voorzitter van de VCV, de Vlaamse Coeliakievereniging. Zelf kwam ze in aanraking met de ziekte toen ze merkte dat ze aan gewichtsverlies leed en diarree, buikpijn en algemene vermoeidheid de kop op staken. Na doktersonderzoeken, bloedafname en onderzoeken op antistoffen in het bloed, besloot de specialist tot een dunnedarmbiopsie over te gaan. Dit wil zeggen dat er een stukje weefsel van het slijmvlies van de dunne darm werd onderzocht in het labo. Toen deze onderzoeken afgerond waren, stond vast dat ze coeliakie heeft. Pas daarna kon de behandeling gestart worden. Voor deze ziekte bestaat echter geen medicatie. De enige behandeling is een levenslang glutenvrij dieet.

Maar wat is nu eigenlijk coeliakie? De benaming wordt gebruikt om een dunnedarmstoornis aan te duiden die optreedt ten gevolge van de inname van gluten. Het ziektebeeld kan ontstaan bij zeer jonge kinderen van zodra er glutenvrij meel wordt opgenomen via het normale voedingspatroon. Maar ook op latere leeftijd kan deze ziekte nog tot uiting komen. De ziekteverschijnselen zijn zeer uiteenlopend: vermoeidheid, bloedarmoede, diarree, migraine, spierpijnen, depressie, aften en zelfs osteoporose.

### **Wat zijn eigenlijk gluten?**

Gluten is een eiwitbestanddeel dat voorkomt in de zetmeelkorrel van welbepaalde graansoorten, namelijk tarwe, rogge, gerst en haver, spelt en kamut.

Wanneer mensen, die gevoelig zijn voor gluten, min of meer lange tijd gluten hebben ingenomen, wordt het darmslijmvlies van de dunne darm beschadigd. Dit dunne-darmslijmvlies herstelt zich geleidelijk maar volledig tijdens een glutenvrij dieet.

Als je een foto neemt van darmslijmvlies en je gaat die vergroten, dan lijken het wel smalle lange vingers, maar bij een coeliakiepatiënt die nog geen glutenvrij dieet volgt, ziet het slijmvlies er meer uit als afgestompte vingers, een soort van dikke knobbeltjes.

De ziekte komt wereldwijd voor. Men schat dat 1 op 200 personen de ziekte heeft. In België wordt de diagnose slechts bij 1 op 1000 personen gesteld. Dit aantal is de laatste jaren fel gestegen, doordat er meer artsen de ziekte herkennen.

In het verleden werden mensen met deze klachten dikwijls niet geloofd en dacht men dat het meer tussen de oren zat dan in de buik.

Wat ons als koks en vakmensen zeker moet interesseren, is hoe wij te werk gaan om zeker te zijn dat we een glutenvrij gerecht of menu op tafel zetten. Moeilijk is dit niet maar we moeten toch extra voorzichtig zijn.

- Het aanrecht, snijplank, messen, snijmachine en ander keukengerei moeten zeker glutenvrij zijn. Gebruik dus niet hetzelfde mes waar je voordien een gewone boterham mee besmeerd of gesneden hebt.
- Bereid glutenvrije maaltijden altijd apart.
- Frituur de frietjes voor een glutenvrij dieet nooit in dezelfde frituurolie of het vet waar je eerder gepaneerde producten in gebakken hebt.
- Zeef geen vermicelli uit de soep, dit maakt de soep niet glutenvrij.
- Bewaar glutenvrije producten goed verpakt en apart van de andere producten.
- Tijdens de maaltijd aan tafel moet je zorgen dat er geen besmetting kan optreden.

Natuurlijk willen coeliakiepatiënten ook wel eens op restaurant of naar een feest gaan. Dit is niet altijd eenvoudig. Veel koks, vooral in de horeca, zijn met deze ziekte nog niet vertrouwd en kennen de gevolgen niet van eventuele besmetting. Ook Chantal kent dit probleem en als

zij wil gaan eten, belt zij vooraf naar het restaurant en vraagt de kok persoonlijk aan de telefoon om zeker te zijn dat hij op de hoogte is van het dieet. Gelukkig zijn er horecazaken die daar stilaan op inspelen en zo deze mensen ook een aangename maaltijd en een gezellige avond bezorgen. De restaurants en hotels die hiervoor een extra inspanning leveren worden beloond door een vermelding in het driemaandelijks tijdschrift van de VCV.

Vooraf in de Scandinavische landen wordt er veel aandacht geschonken aan glutenvrije voeding. Dit komt omdat er in verhouding veel meer coeliakiepatiënten zijn. De aankoop van glutenvrije producten is niet eenvoudig, doordat er weinig gewone winkels en supermarkten zijn die een assortiment aan glutenvrije producten in de rekken hebben liggen. Dieetwinkels en apothekers hebben wel een aanbod van glutenvrije voeding, dat stilaan vergroot. Helaas zijn deze producten enorm duur. Om een voorbeeld te geven: een pak bloem van 1kg kost al snel €6,62, daar maak je amper twee broodjes van 500g van. Ook glutenvrije spaghetti van 500g kun je kopen vanaf €3.50, terwijl een gewoon pak spaghetti €0,50 kost.

Zoals ik al vermeld heb, bestaat er een Vlaamse coeliakievereniging: de VCV. Deze organisatie telt momenteel 1600 leden en dit aantal neemt alsmaar toe. Zij organiseren regelmatig regionale vergaderingen en eenmaal per jaar een algemene ledenvergadering, waar dokters en diëtisten als sprekers worden uitgenodigd. Ook bakdemonstraties en andere kooktips komen tijdens zulke activiteiten aan bod.

De derde week van mei 2007 is er de Internationale week van de Coeliakie. Verschillende Europese landen plaatsen dan coeliakie in de kijker. In België wil men dit jaar dieet- en hotelscholen en de horeca sensibiliseren zodat de ziekte meer bekendheid krijgt en men op de hoogte is van het glutenvrije dieet.

De vereniging bracht eind vorig jaar een glutenvrij bakboek uit. *Lekker glutenvrij bakken* is een bakboek met overheerlijke recepten van glutenvrij brood, taarten, pizza's, quiches, koekjes, wafels, beignets en pannenkoeken. Dankzij de eenvoudige uitleg bij de recepten en de vele onmisbare tips in dit boek heeft de glutenvrije bakkunst voor de lezer geen geheimen meer. De mooie foto's nodigen bovendien uit om meteen aan de slag te gaan. Het boek bevat bovendien een schat aan informatie over coeliakie en de praktische omgang met het glutenvrije dieet. De handige ringmap maakt het mogelijk om later nog bijlagen toe te voegen. Het bakboek heeft 338 pagina's, 262 recepten en 116 foto's. De prijs bedraagt 23 euro voor leden en 30 euro voor niet-leden. Het bakboek is te bestellen via overschrijving op : 380-0039764-65 met vermelding van "bakboek".

De Vlaamse coeliakievereniging is te bereiken via <http://vcv.coeliakie.be> of [info@vcv.coeliakie.be](mailto:info@vcv.coeliakie.be)  
Luc Vermonden