

# Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Coeliakie	pagina 9
Hoofdstuk 2	Gerelateerde ziektebeelden	pagina 13
Hoofdstuk 3	Het glutenvrij dieet	pagina 17
Hoofdstuk 4	Glutenvrij koken	pagina 23
Hoofdstuk 5	Glutenvrij brood bakken	pagina 29
Hoofdstuk 6	Goede en gevarieerde voeding	pagina 33
Hoofdstuk 7	Tips voor buitenshuis	pagina 39
Hoofdstuk 8	Interviews	pagina 43
Hoofdstuk 9	Veelgestelde vragen	pagina 51
Hoofdstuk 10	Onderbouwing voorbeeld weekmenu's	pagina 55
Hoofdstuk 11	Voorbeeld weekmenu's	pagina 61
Hoofdstuk 12	Keuzetabel glutenvrije tussendoortjes	pagina 140
Hoofdstuk 13	Handige adressen	pagina 146
	Recepten register	pagina 150

# Inleiding

In hoofdstuk 1 wordt uitgelegd wat coeliakie is en wat gluten zijn. Verder komen de klachten aan de orde die iemand met coeliakie kan ervaren. Ook wordt beschreven hoe de diagnose coeliakie gesteld wordt en hoe de intolerantie behandeld wordt.

Gerelateerde ziektebeelden komen in hoofdstuk 2 aan bod.

In hoofdstuk 3 gaat dieper in op het dieet bij coeliakie. Er wordt uitgelegd wat wel en niet gebruikt mag worden. Ook leest u hoe u producten kunt vervangen, en wat verder belangrijk is als u glutenvrij gaat koken. Glutenvrij koken vergt, vooral in het begin, aanpassing en flexibiliteit. Dit komt omdat veel producten die in de keuken gebruikt worden gluten bevatten, ook als je het niet zou verwachten.

Hoofdstuk 4 omvat het glutenvrij koken, waar toch wel enkele aanpassingen nodig zijn. Oefening baart kunst!

Aanwijzingen om glutenvrij brood te bakken worden in hoofdstuk 5 gegeven. Gewoon brood mag niet meer, maar wat dan wel? Glutenvrij kant-en-klaar brood wordt niet door iedereen als smakelijk ervaren en daarom bakken veel mensen met coeliakie hun eigen brood. Dit vergt wel enige oefening. In dit hoofdstuk wordt het basisrecept voor brood gegeven en komen tips aan de orde die in de loop der tijd verzameld zijn.

In hoofdstuk 6 wordt verteld wat nodig is om een volwaardige, gevarieerde en evenwichtige voeding binnen te krijgen. Is er risico op bepaalde tekorten bij het glutenvrij dieet?

Hoofdstuk 7 besteedt aandacht aan etentjes en vakanties. Met coeliakie is het goed mogelijk uit eten te gaan of op vakantie te gaan. Er is alleen vaak wat extra voorbereiding nodig en hier worden tips gegeven.

In hoofdstuk 8 komen ervaringsdeskundigen aan het woord. Lopen zij tegen dezelfde problemen aan of hebben zij trucjes waarmee ze het leven met coeliakie makkelijker hebben gemaakt?

Hoofdstuk 9 geeft antwoord op de meest gestelde vragen over onderwerpen zoals dieetkostenvergoedingen, waarom lactose-intolerantie vaak voorkomt bij coeliakie en of glutamaat ook iets te maken heeft met gluten.

Onderbouwing voor de weekmenu's geven we in hoofdstuk 10.

De weekmenu's worden in hoofdstuk 11 uitgebreid omschreven. Deze weekmenu's zijn volledig volgens de Richtlijnen Goede Voeding samengesteld. Dit houdt in dat deze menu's niet alleen geschikt zijn voor een glutenvrij dieet maar ook nog eens een volwaardige, gezonde voeding bieden. Na de weekmenu's volgen nog enkele lekkere recepten voor koek en gebak.

Daarna wordt in hoofdstuk 12 beschreven welke tussendoortjes gebruikt kunnen worden.

Tot slot worden handige adressen en websites vermeld.

# Hoofdstuk 1 Coeliakie

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat coeliakie is en wat gluten zijn. Verder komen de klachten aan de orde die iemand met coeliakie kan ervaren. Ook wordt beschreven hoe de diagnose coeliakie gesteld wordt en hoe de overgevoeligheid behandeld wordt.

## Coeliakie en gluten

Coeliakie is een Grieks woord en betekent letterlijk 'ziekte van de darm'. Het is een chronische ziekte waarbij het lichaam geen gluten verdraagt, het lichaam is overgevoelig voor gluten. Een andere naam hiervoor is glutenintolerantie. Gluten is een onderdeel van de eiwitten van bepaalde granen, en is opgebouwd uit gluteninen en gliadinen. Bij coeliakie is het lichaam intolerant voor de gliadinen. Als iemand met coeliakie gluten eet leidt dit tot beschadiging van de darmvlokken (vlokatrofie) in de dunne darm. De dunne darm heeft een heel groot oppervlak omdat deze aan de binnenzijde 'geribbeld' is, deze ribbels heten darmvlokken. Bij coeliakie worden deze vlokken, onder invloed van gluten, steeds platter tot het darmoppervlak uiteindelijk zo goed als egaal is. Door de vermindering van het darmoppervlak kunnen voedingsstoffen niet meer in voldoende mate uit het voedsel worden opgenomen. De voedingsstoffen die u niet meer opneemt worden met de ontlasting uitgescheiden. Zo ontstaan er vaak tekorten aan bepaalde voedingsstoffen waaronder ijzer, jodium, en B-vitamines.

Vezels worden gewoonlijk niet in de darm opgenomen maar hebben hun positieve werking in de darm. Vezels horen daarom niet in het rijtje van bovenstaande voedingsstoffen thuis. Vezels zijn echter zeer belangrijk voor een goede darmwerking omdat ze zorgen voor een goede darmpéristaltiek, dit is de knedende beweging die de darm maakt. Bovendien zorgen vezels ervoor dat er voldoende vocht wordt opgenomen en zo diarree of juist obstipatie wordt voorkomen.

## Klachten

Iemand met coeliakie kan last krijgen van verschillende klachten. Sommige klachten, zoals buikpijn, zijn directe gevolgen van de beschadigde darm. Klachten als botontkalking zijn complicaties die optreden door tekorten aan bepaalde voedingsstoffen.

Klachten die direct in de darm te merken zijn:

- buikpijn
- chronische diarree;
- verstopping;
- afwijkend ontlastingspatroon;
- stinkende ontlasting;
- opgezette buik;
- overmatige ontlasting.

Mogelijke klachten ten gevolge van de verminderde opname van voedingsstoffen::

- huilerigheid;
- depressiviteit en/of angst;
- sterke stemmingswisselingen;
- ondergewicht;
- dunne armen en benen;
- bloedarmoede;
- weinig eetlust, of juist een grote eetlust;
- lusteloosheid;
- overgeven;
- botontkalking;
- aften;
- afwijkingen aan het tandglazuur.

Bij jonge kinderen met coeliakie ziet men vaak groeistoornissen. Bij oudere kinderen is de vertraagde puberteit op te merken. Daarnaast komt het vaak voor dat er achterblijvende schoolprestaties zijn.

Er zijn echter ook personen die geen klachten hebben. Dit hangt onder andere af van de leeftijd waarop men de ziekte ontwikkelt en hoe lang men al de ziekte heeft voordat de diagnose gesteld wordt. Coeliakie die niet ontdekt wordt en daardoor langere tijd onbehandeld blijft geeft een verhoogde kans op het ontstaan van darmkanker.

## Prevalentie

Coeliakie komt voor bij ongeveer 1 op de 150 mensen. In Nederland zijn naar schatting rond de 110.000 coeliakiepatiënten. De diagnose is echter maar bij een kleine groep, een aantal van rond de 17.000, daadwerkelijk gesteld. Dit betekent dat er veel mensen zijn die niet weten dat ze coeliakie hebben.

Coeliakie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en kan op alle leeftijden ontstaan. Het is gebleken dat de klassieke symptomen veelal pas starten tussen het dertigste en zestigste levensjaar. Tevens is het zo dat een kwart van de jaarlijks nieuw gediagnosticeerde coeliakiepatiënten, ouder is dan 50. Als iemand in de naaste familie (ouders, broers, zussen) coeliakie heeft, is de kans ongeveer 10% dat u het ook heeft of krijgt.

## Diagnose stellen

Als u klachten heeft die lijken op die van coeliakie, wordt vaak eerst een bloedonderzoek gedaan. Daarbij wordt gekeken of u antilichamen tegen endomysium (EmA) en weefseltransglutaminase (tTGA) in uw bloed heeft. Als dit zo is, is de kans groot dat u coeliakie heeft. Vervolgens wordt een dunnedarmbiopsie gedaan. Hierbij wordt een stukje slijmvliesweefsel van de darmwand weggehaald en onderzocht. Voorheen moest een capsule ingeslikt worden, die aan een slangetje zat. Via röntgendoorlichting werd de capsule naar de juiste plaats in de dunne darm geleid. Tegenwoordig wordt er meestal een buigzaam kijkslangetje via de mond ingebracht en direct naar de darm geleid. Met een klein tangetje dat aan de slang vastzit wordt een stukje weefsel weggenomen. Het onderzoek duurt ongeveer tien minuten en kan plaats vinden onder verdoving. Onder de microscoop wordt het stukje darmweefsel vervolgens bekeken om te zien of darmvlokken beschadigd zijn of zelfs ontbreken. Als dat het geval is wordt de diagnose coeliakie onder voorbehoud gesteld. Vervolgens dient een glutenvrij dieet gevolgd te worden. Als na enige tijd de klachten afnemen en de darmvlokken zich weer herstellen kan de diagnose coeliakie met grote zekerheid gesteld worden.

Vlokatrofie kan ook bij andere ziektebeelden voorkomen, zoals bij ondervoeding, pernicieuze(schadelijke) bloedarmoede, koemelkallergie, giardiasis(darminfectie) en na bestraling of chemotherapie. Vlokatrofie als symptoom hoeft dan ook niet altijd te betekenen dat iemand coeliakie heeft. Een glutenvrij dieet hoort bij de diagnose van coeliakie.

## Behandeling

Coeliakie is niet te genezen en er zijn geen medicijnen voor. De enige behandeling is het volgen van een glutenvrij dieet. Daarbij moet u alle producten die gluten bevatten vermijden. Dankzij dit dieet zullen de darmvlokken zich herstellen en de klachten grotendeels verdwijnen. Na ongeveer een jaar zal de dunne darm weer alle voedingsstoffen, die uw lichaam nodig heeft, uit de voeding kunnen opnemen. U zult het glutenvrij dieet levenslang moeten volgen. Zodra u weer gluten gaat eten zullen de darmvlokken weer afgebroken worden en de klachten terugkeren.



## Hoofdstuk 11 Voorbeeld weekmenu's

In dit hoofdstuk vindt u vier weekmenu's waarmee u direct aan de slag kunt. Zo hoeft u de eerste weken niet teveel te piekeren over wat u wel en niet mag. Wij raden u aan een afspraak te maken met een gespecialiseerde allergiedietist. Achter in dit boek vindt u handige adressen en websites. U zult merken dat het na een aantal weken gemakkelijker wordt om u aan het glutenvrij dieet te houden, zeker als u zich na verloop van tijd beter gaat voelen! Om u nog verder op weg te helpen staat in dit hoofdstuk een basisboodschappenlijst van producten die u in huis moet halen om glutenvrij te kunnen koken.

### Basisboodschappenlijst

Per week is een boodschappenlijst opgesteld. Deze is ingedeeld met een lijstje voor het ontbijt en de lunch, een lijstje voor de avondmaaltijden en recepten, een lijstje met deserts en een lijstje met dranken die u nodig heeft voor die week. Natuurlijk bepaalt u zelf of u een product wel of niet wilt gebruiken en of u de recepten wel of niet maakt. De voorbeelden die wij geven kunt u ook aan uw eigen smaak aanpassen, bijvoorbeeld door ingrediënten te verwisselen.

Als er geen hoeveelheid wordt aangegeven, kunt u uitgaan van de hoeveelheid die nodig is voor het aantal personen in uw huishouding. De meeste recepten worden gegeven voor 4 personen, dit kunt u aanpassen voor uw situatie. Wellicht heeft u sommige producten al in huis?

Van een aantal basisproducten gaan wij uit dat u het in huis heeft, dus die komen niet terug in het boodschappenlijstje:

- suiker, glutenvrije bloem, bakpoeder, bakmix, gist, maïzena, glutenvrije runder-, kippen-, rundvees- en groentebouillon
- halvarine, margarine, (olijf)olie, wokolie, ketchup, mayonaise, mosterd, fritessaus, sla-dressing
- peper en zout
- (verse) kruiden zoals nootmuskaat, peterselie, kerrie, tijm, oregano, laurierblad, basilicum, kaneel, verse bieslook, kruidnagel, knoflook(teentjes), selderij

Let u er wel op dat voorgaande producten glutenvrij zijn? Bijvoorbeeld sausjes bevatten soms gluten! Verder zullen enkele kookattributen nodig zijn zoals een bakvorm, een keukenmachine, een mixer, bakpapier, een zeef en een knoflookpers. Zorg dat deze spullen alleen gebruikt worden bij de bereiding van de glutenvrije gerechten, voorkom kruisbesmetting.

Ook worden producten die langer meegaan niet meer herhaald voor de volgende week, wanneer u ze al in huis heeft gehaald in de week ervoor, zoals broodbeleg of glutenvrije ontbijtgranen.

Wanneer een ingrediënt of product in de broodmaaltijd (ontbijt en lunch) én de warme maaltijd gebruikt dient te worden, vindt u het terug in het rijtje waar het als eerst in het weekmenu voorkomt.

## Boodschappen week 1

### Ontbijt en lunch:

croissants glutenvrij	appelstroop	muesli glutenvrij
crackers glutenvrij	banaan	blikje tonijn
brood / broodjes glutenvrij	filet américain	zwarte bessen
jam	hagelslag	komkommer
kaas	pindakaas	gebraden beenham
cornflakes glutenvrij	sambal oelek	

### Voor avondmaaltijd en de recepten (gebaseerd op 4 personen):

eieren	1 pak maïs macaroni	3 bosuitjes
zure room	4 uien	kappertjes
augurken	100 gram rookspek	200 gr vloeibare honing
zilvervliesrijst	400 gram ham(blokjes)	100 gram rietsuiker
4 prei	150 gram champignons	koekkruiden glutenvrij
kipfilet	500 g geraspte kaas	350 gram h-o-h gehakt
sambal badjak	600 gr groente gemengd	1 blik gepelde tomaten
gemegde sla	100 g fijngehakte noten	70 gram worteltjes
halfvolle kwark	roomboter	zilveruitjes
basterdsuiker	spruitjes	cornedbeef
350 gram spliterwten	scholfilet	1 zoetzure appel
350 gram schouderkarbonade	voorgekookte aardappeltjes	frites
1 rookworst	1 gele paprika	600 g rundergehakt
erwtensoepp-groentepakket	500 gram tomaten	worcestersaus
aardappelen	500 gram verse zalmnoten	
katenspek		

### Desserts:

vanillevla	vanilleyoghurt	chipolatapudding
aardbeisensaus	diverse soorten fruit	

### Dranken:

sinaasappelsap	karnemelk	yoghurtdrank
halfvolle melk		



#### Dag 4 Recept notenbrood

Bereidingstijd: 1 uur en 30 minuten

Aantal personen: 4

#### Ingrediënten:

400 gram bloem

1 ons gemalen of fijngehakte noten en zaden naar keuze, bijvoorbeeld hazelnoten, walnoten, zonnebloempitten of pistachenoten

1 zakje gedroogde gist (7 gram)

zout

2 theelepels suiker

350 ml warm water

2 eetlepels roomboter

#### Bereidingswijze:

Verwarm de oven op 200 graden.

Meng in de ingrediënten in de volgende volgorde:

Doe de bloem in een kom en roer daar de gist doorheen. Voeg dan het zout en de suiker toe.

Doe dit mengsel in de keukenmachine en voeg de boter en het warme water toe. Als laatste wordt ongeveer 25 gram van de noten erbij gedaan. Schep het deeg in de broodvorm en dek het af met folie. Laat het zo een uur rijzen. Doe de broodvorm na het rijzen in de voorverwarmde oven. Strooi de resterende 75 gram noten en zaden over het gerezen brood heen. Na 20-25 minuten is het brood klaar.

#### Tip:

Koemelk- of lactosevrij? Gebruik plantaardige margarine.

