

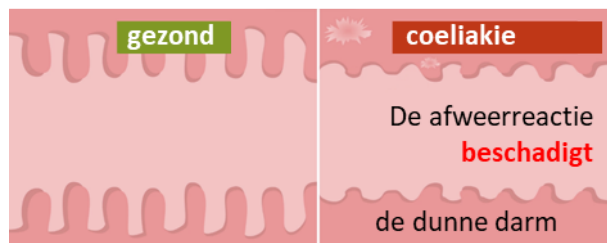
Coeliakie

Wat is coeliakie?

Mensen met coeliakie hebben een afwijkende reactie op gluten. Deze afwijkende reactie leidt tot schade aan lichaamsweefsel, vooral in het slijmvlies (binnenbekleding) van de dunne darm. Het lichaam maakt stoffen tegen het eigen weefsel aan (tissue-transglutaminase en endomysium antistoffen). Daarom is coeliakie een auto-immuunziekte.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Deze afwijkende antistoffen kunnen in het bloed worden bepaald. Dit helpt bij het stellen van de diagnose coeliakie. Bij sommige kinderen is dit bloedonderzoek voldoende. Bij andere kinderen zijn echter nog weefselhapjes (biopsieën) van de dunne darm nodig, om de schade van het slijmvlies aan te tonen. Het slijmvlies geneest en de antistoffen verdwijnen als men zich strikt aan het glutenvrij dieet houdt.



Wie heeft een verhoogd risico coeliakie te ontwikkelen?

De afwijkende reactie op gluten treedt alleen op bij mensen met bepaalde kenmerken in het afweersysteem (HLA DQ2 / DQ8). Niet alle mensen met HLA DQ2 of DQ8 krijgen coeliakie. Andere factoren vanuit onze samenleving, omgeving en leefstijl spelen ook een rol, echter zijn deze nog onbekend. Coeliakie kan niet worden voorkomen.

Coeliakie komt bij circa 1 op de 100 mensen voor. Eerste graad familieleden (broer/zus, ouders & kinderen) hebben een 8 keer hogere kans op deze ziekte. Daarom wordt geadviseerd hen te testen. Het bloedonderzoek op tissue-transglutaminase antistoffen (tTG of TGA) identificeert coeliakiepatiënten met of zonder klachten.

Symptomen van coeliakie

Coeliakie ontstaat meestal in de eerste levensjaren. Niet alle mensen met coeliakie hebben klachten ondanks de slijmvlies schade (a-symptomatische coeliakie). Symptomen zijn zeer uiteenlopend. Sommige mensen hebben alleen maag-darm klachten (klassieke coeliakie) en anderen hebben klachten buiten het maag-darm stelsel (a-typische coeliakie). De diagnose kan hierdoor makkelijk worden gemist.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Mogelijke klachten van onbehandelde coeliakie

- Buikpijn, opgeblazen/bolle buik, diarree, obstipatie, spugen
- Groeiachterstand, kleine lengte
- Gewichtsverlies, verminderde eetlust
- Vermoeidheid, weinig energie
- Gedrag: chagrijnig, somber, druk
- Slechte opname van voedingsstoffen en vitamines
- Vertraagde puberteit
- Spierpijn
- Jeukende huiduitslag met blaasjes (Dermatitis herpetiformis)
- Hoofdpijn
- Problemen met bewegen (ataxie)
- Ontsteking van de hartspeer (endocarditis)
- Verhoogde leverwaarden in het bloed
- Slechte botkwaliteit en botbreuken (Osteoporose)
- Verminderde vruchtbaarheid

Glutenvrij dieet

De enige effectieve therapie is een strikt glutenvrij dieet:

- Verpakte voedingsproducten met label van een doorgehaald graan symbool of 'glutenvrij' zijn veilig.
- Door een strikt glutenvrij dieet geneest het slijmvlies van de darm, uiterlijk na 3 jaar.
- Met een strikt glutenvrij dieet is de prognose heel goed en zullen geen complicaties optreden
- Bij dieetfouten komt de reactie tegen gluten weer op gang waarbij de schade opnieuw optreedt.
- Het dieet volgen is niet makkelijk, maar jij en je familie zullen eraan wennen.

Glutenbevattend graan en producten	Glutenvrij als vers & niet bewerkt	Glutenvrij graan en peulvruchten
Tarwe	Vlees	Rijst
Gerst	Vis	Sorghum
Rogge	Eieren	Mais
Spelt	Fruit	Haver (mits gelabeld als glutenvrij)
Emmerkoren	Groente	Gierst
Dinkel	Aardappelen	Chiazaad
Bulgur	Tofu	Boekweit
Triticale	Melk, slagroom	Quinoa
Couscous	Kaas (zonder toevoegingen)	Teff
Haver (tenzij gelabeld als glutenvrij)	Noten	Linzen
		Kikkererwten

De belangrijkste dingen thuis om contact met gluten te voorkomen

- Bewaar glutenvrije producten in aparte gesloten containers met een sticker erop.
- Gebruik schoon keukengerei.
- Handen en oppervlakten altijd schoonmaken voor gebruik van glutenvrije voeding (water is voldoende).
- Broodrooster: Gemeenschappelijk gebruik voor glutenvrij en glutenbevattend voedsel is mogelijk, maar hou het kruimel vrij.
- Pasta: Bereid glutenvrije pasta in een schone pan met vers water. Giet eerst de glutenvrije pasta af en daarna de glutenbevattende.
- Gefrituurd voedsel: Glutenvrije voeding als eerste frituren, daarna pas glutenbevattende voeding.

Vraag en krijg hulp

- Consult bij een diëtist met kennis van het glutenvrije dieet.
- De Nederlandse coeliakievereniging (patiëntenvereniging) biedt veel hulp en informatie/folders (<https://www.glutenvrij.nl/>).
- Contactgroepen voor kinderen, volwassenen en ouders van kinderen met coeliakie.
- Psycholoog als uw kind hulp nodig heeft om met de diagnose en het dieet om te gaan.
- Artsen voor regelmatige controle van groei en ontwikkeling, bloedcontroles op antistoffen tot deze zijn genormaliseerd. Daarna d elke 1-2 jaar of eerder bij klachten.
- Informeer familie, vrienden en leraren. Vraag om hulp rondom het volhouden van het dieet.
- E-learning voor patiënten en ouders: om meer over coeliakie te leren (niet beschikbaar in het Nederlands; in het Engels en 8 andere talen) - www.celiacfacts.eu
- Leuke podcast van kind bij de dokter over coeliakie: https://soundcloud.com/user-320824111/3x7-bij-de-dokter-coeliakie?utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing