

Opgeblazen buik?

Misschien is het

coeliakie

Heb je diabetes type 1? Dan heb je meer kans om coeliakie (glutenintolerantie) te ontwikkelen dan mensen die geen diabetes hebben. Dit kun je doen om je klachten te verminderen.

TEKST **RIANNE MARIJS** ILLUSTRATIE **WELMOET DE GRAAF**

Met dank aan maren rothkegel en laura kool, diëtisten

Waar zitten gluten in?

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in tarwe, spelt, rogge, gerst en kamut. Je vindt het in alle producten die van deze granen zijn gemaakt, zoals brood, pasta, pizza, paneermeel en koekjes. Maar het zit ook vaak verstopt in soepen, sauzen, ijs en andere producten waar je het niet direct in verwacht.

Sorry, koelieaakie?

Je spreekt het uit als seu-lia-kie. Met de klemtoon op de ie dus.

En wat is dat dan precies?

Coeliakie is een relatief onbekende auto-immuunziekte die ook wel glutenintolerantie wordt genoemd. Het eten van gluten veroorzaakt bij mensen met coeliakie ontstekingsreacties in de dunne darm, waardoor deze op termijn zijn werk niet (meer) goed kan doen. Zo kunnen belangrijke voedingsstoffen niet meer goed worden opgenomen en kan de ziekte zelfs botontkalking, bloedarmoede en depressieve klachten veroorzaken. Geen pretje dus.

Is glutenintolerantie te genezen?

Nee. Maar als je er op tijd bij bent,

zijn de klachten gelukkig goed te behandelen met een glutenvrij dieet.

Hoeveel mensen met diabetes type 1 hebben coeliakie?

Ongeveer één procent van de Nederlanders heeft coeliakie, tegenover zes procent van de mensen met diabetes type 1. In Nederland hebben 6.000 mensen diabetes type 1 én coeliakie.

Hoe kunnen dat er zoveel meer zijn?

Onderzoekers van het LUMC ontdekten in 2014 dat een bepaald enzym in ons lichaam een rol speelt bij het ontstaan van diabetes type 1 én glutenintolerantie. Volgens Maren Rothkegel, diëtist en gespecialiseerd in coeliakie, ben je daarnaast sowieso gevoeliger voor het ontwikkelen van een andere auto-immuunziekte als je er al één hebt.

Hebben mensen met diabetes type 2 ook vaker last van coeliakie?

Nee. In tegenstelling tot diabetes type 1, is diabetes type 2 geen auto-immuunziekte. Mensen met type 2 hebben dus evenveel kans als mensen zonder diabetes om het te krijgen.



Hoe merk je dat je coeliakie hebt?

Dat is het verraderlijke: dat merk of voel je niet altijd. Veel mensen met coeliakie hebben last van buikpijn, diarree (of juist verstopping) en gewichtsverlies. Maar ook 'vage klachten' als vermoeidheid, hoofdpijn en somberheid kunnen op de auto-immuunziekte wijzen. Volgens Laura Kool, diëtist van de Nederlandse Coeliakie Vereniging, merken mensen vaak pas hoe goed ze zich kunnen voelen als ze een glutenvrij dieet volgen.

Kan coeliakie op elk moment ontstaan?

Ja. Je kunt op elke leeftijd intolerant voor gluten worden (dus ook op hoge leeftijd).

Worden mensen met diabetes in Nederland niet standaard getest op coeliakie?

Nee. Kinderartsen doen dat wel, maar bij volwassenen wordt de diagnose nogal eens over het hoofd gezien. Uit een recente studie van het VUmc blijkt dat eenderde van de mensen die op volwassen leeftijd diabetes kregen, jarenlang met klachten rondliepen voordat werd ontdekt dat ze niet tegen gluten konden. In de studie staat daarom >



Glutenintolerantie- of sensitiviteit

Er zijn mensen bij wie geen coeliakie of tarwe-allergie kan worden aangetoond, maar die wel goed reageren op een glutenvrij dieet. Er is dan mogelijk sprake van 'glutensensitiviteit'. Wetenschappers weten nog niet precies hoe dit zit. Het kan ook zijn dat deze mensen niet tegen een ander stofje in granen kunnen.

Ervaringen

Moina Goosen (59, diabetes type 1 en sinds 2009 coeliakie): 'Ik dacht altijd dat ik een opgeblazen gevoel van de insuline kreeg, maar toen ik stopte met het eten van gluten is dat vrijwel verdwenen. Het is wel even zoeken naar de juiste producten, maar dat is een kwestie van wennen en schijf hebben aan de buitenwereld. Ik neem overal mijn eigen eten mee naar toe.'

Ron Brummelkamp (67, diabetes type 1 en sinds 2013 is coeliakie vastgesteld): 'Toen ik hoorde dat ik coeliakie had, werd er bij ons in Apeldoorn toevallig net een supermarkt met ruim vijftienhonderd verschillende gluten- en lactosevrije producten geopend. Hier kon ik boodschappen doen zonder alle ingrediënten op de verpakking te hoeven scannen. Je staat er versteld van hoe vaak de samenstelling van producten verandert! Het reken- en uitzoekwerk maakt het leven niet eenvoudiger, maar uiteindelijk is het wel te doen. Gelukkig bieden ook restaurants steeds vaker glutenvrije gerechten aan.'

Lennart Joosse (31, diabetes type 1 en sinds 2015 is coeliakie vastgesteld): 'Ik had jarenlang last van huid- en darmklachten voordat de artsen erachter kwamen dat ik coeliakie had. Door glutenvrij te eten verdwenen de meeste klachten en daalde mijn HbA1c van 108 m/mol naar 53 m/mol. Terwijl ik daarvoor altijd te horen kreeg dat ik slecht was ingesteld.'

Ellie van den Ham (49, diabetes type 1 en sinds 2013 is coeliakie vastgesteld): 'Ik was altijd moe en had vage klachten zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid en spierpijn. Bloedonderzoeken wezen niks uit, tot ik in 2013 echt niets meer kon. Uiteindelijk is ontdekt dat ik coeliakie heb. Na een gericht dieet en veel geduld 'was' ik er weer. Mijn internist was verbaasd, maar blij met het resultaat: zelfs mijn bloedglucosewaarden zijn stabiel geworden.'

Bea van der Knaap (66, diabetes type 1 en sinds 2012 coeliakie): 'Toen ik hoorde dat ik coeliakie had, voelde het alsof ik opnieuw diabetes kreeg: wéér speciale producten gebruiken en niet kunnen mee eten met de rest. Inmiddels weet ik welke producten er op de markt zijn en wat ik lekker vind, zoals glutenvrije crackers en macaroni. Ook bij koekjes en ontbijtkoek proef ik nauwelijks verschil. Helaas zijn veel producten niet suikervrij en bevatten ze vaak extra zout en vet! Extra rekenwerk dus.'

het advies om mensen met diabetes elke vijf jaar te screenen op glutenintolerantie.

Hoe kom ik erachter of ik glutenintolerant ben?

De eerste stap is een eenvoudige bloedtest bij de huisarts. Bij een 'positieve' uitslag kun je worden doorverwezen naar een maag-darm-leverarts of internist.

Waar moet ik op letten als ik diabetes én coeliakie heb?

Waar iedereen met coeliakie op moet letten: namelijk dat je géén gluten, maar wel voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Een gespecialiseerde diëtist kan je hierbij helpen. De eerste drie behandelingen worden volledig gedekt door je basisverzekering. Als je diabetes hebt, hoeft je meestal geen eigen risico te betalen.

Waar vind ik een goede diëtist?

Op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) vind je een lijst van gespecialiseerde diëtisten: glutenvrij.nl/diëtist.

Kan ik niet gewoon glutenvrije producten gaan eten?

Deze bevatten over het algemeen veel zout en weinig vezels, waar schuwen diëtisten Laura Kool en

Glutenvrije granen

Maïs • (Zilvervlies)rijst • Gierst • Teff • Haver(mout) (alleen als er 'glutenvrij' op staat) • Boekweit (alleen als er 'glutenvrij' op staat) • Quinoa (alleen als er 'glutenvrij' op staat)
Ook aardappelen zijn glutenvrij

Heel Holland bakt..

De Coeliakie Vereniging biedt gezellige bakworkshops om je eigen glutenvrije brood te leren bakken. Leden betalen €9, niet-leden €24. Meer informatie: kijk op glutenvrij.nl.

Maren Rothkegel. Ook bevat een glutenvrije boterham meestal een andere hoeveelheid koolhydraten dan een gewone boterham. "Dit vraagt om een aanpassing in de hoeveelheid insuline die je spuit," aldus Kool. "Kijk daarom goed op het etiket naar de voedingswaarde."

Wat kan ik eigenlijk nog wél eten?

Heel veel. Zie het kader voor graan(achtige)soorten die van nature geen gluten bevatten. Ook aardappelen zijn glutenvrij. Let wel op met boekweit, quinoa en haver(mout): hier zitten vaak nog restanten van gluten bij. Eet ze alleen als er 'glutenvrij' of een glutenvrij logo op de verpakking staat. ◀

HEB IK COELIAKIE?

Heeft u één (of meer) van deze klachten?

- buikpijn diarree hoofdpijn
 verstopping gewichtsverlies
 vermoeidheid somberheid

Laat je bloed testen

(Advertentie)

Voedingsdeskundige Claudia Dorland deelt haar favoriete recept met Malsovit VezelMuesli

'Ik word altijd gelukkig van het bessenbommetje. Je krijgt alles binnen wat je nodig hebt, het is lekker en het ziet er ook nog eens mooi uit. Met alleen maar natuurlijke ingrediënten. De smoothie is bijzonder geschikt als ontbijt. Het barst van de vezels en de blauwe bessen zorgen voor een bron aan vitamine A, B, C en kalium, calcium en fosfor. Het fruit werkt bovendien als sterke anti-oxidant. Wat wil een mens nog meer?'

Bessenbommetje

Benodigdheden
200 ml halfvolle yoghurt, 1 flinke hand verse of bevroren frambozen, 1 handje verse of bevroren blauwe bessen, 25 gram amandelen en natuurlijk 30 gram Malsovit VezelMuesli.
Breng alle ingrediënten bij elkaar en mix het geheel tot een gladde smoothie. Natuurlijk genieten!

Meer recepten, verkoopadressen en online bestellen:
www.malsov.it
Ook verkrijgbaar bij de drogist en G&W Gezondheidswinkel.
Telefonisch kan ook: 085 0653286.

MALSOVIT
Zó natuurlijk!

Claudia Dorland is voedingsdeskundige en gewichtsconsulente en heeft haar eigen praktijk; Voelt Goed. Zij beveelt Malsovit VezelMuesli van harte aan.

