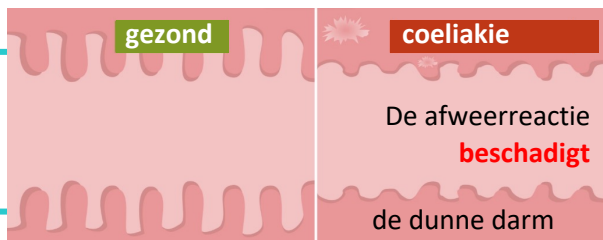


Wat is coeliakie?

- 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**.



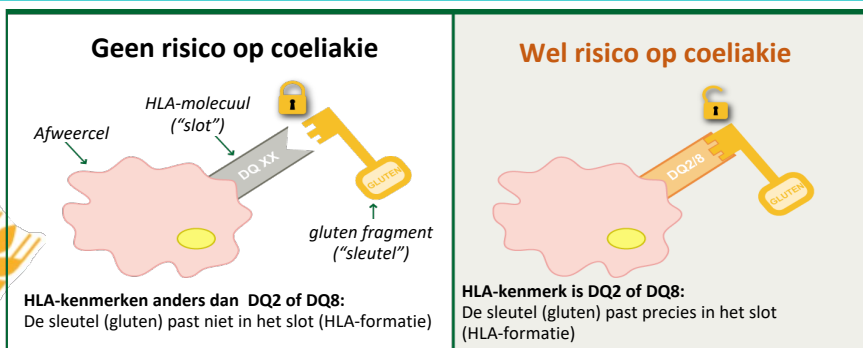
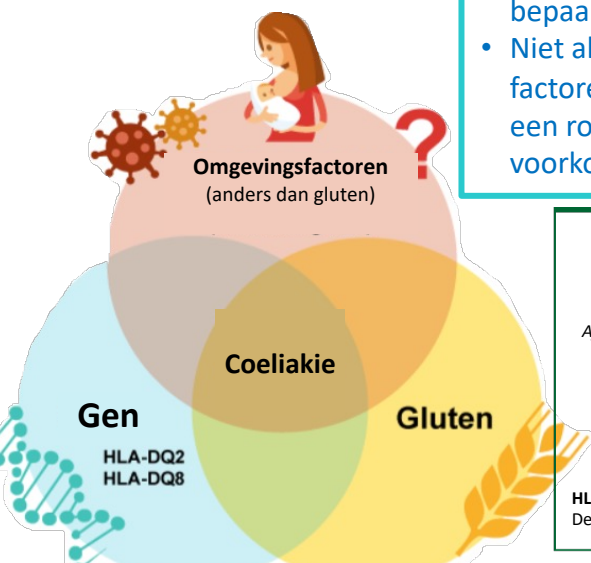
Hoe word de diagnose gesteld?

- 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.

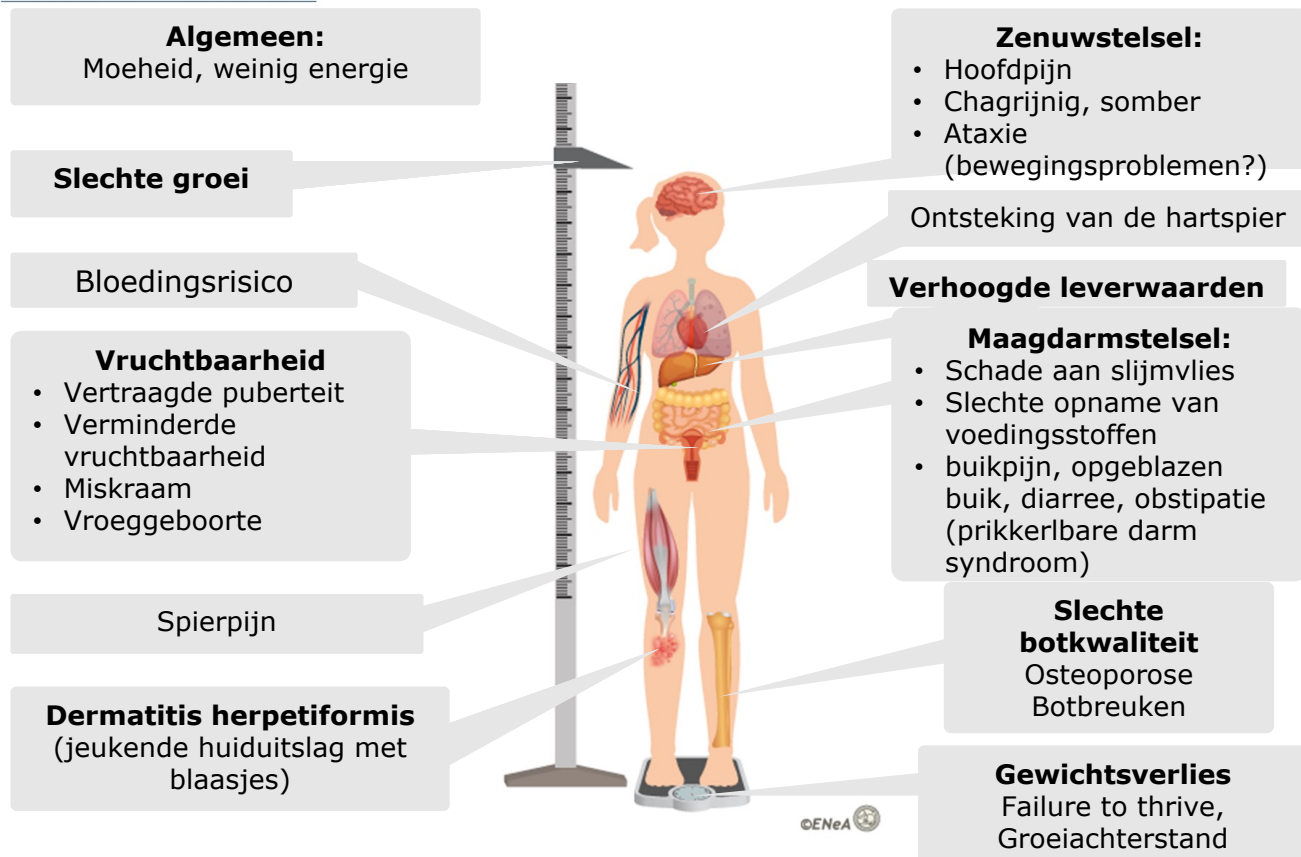


Wie heeft een verhoogd risico coeliakie te ontwikkelen?

- 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.



Mogelijke klachten van coeliakie



- Coeliakie ontstaat meestal in de eerste levensjaren. **Niet alle** mensen met coeliakie **hebben klachten** ondanks de slijmvlies schade. Symptomen zijn zeer uiteenlopend en betreffen niet alleen maagdarmstelsel. Zij kunnen ook (tientallen) jaren later pas optreden.
- Hierdoor kan de **diagnose ook worden gemist**. Alleen de mensen met ernstige klachten worden gediagnosticeerd (“de top van de coeliakie ijsberg”).
- 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**.

Klassieke coeliakie: klachten van malabsorptie

- Positieve antistoffen (TGA, EMA)
- Vlokatrofie
- Maagdarmklachten

Niet Klassieke coeliakie: specifieke klachten

- Positieve antistoffen
- Vlokatrofie
- Klachten buiten het maagdarmstelsel

Subklinische / asymptomatische coeliakie: geen klachten

- Positieve antistoffen
- Vlokatrofie
- Geen klachten



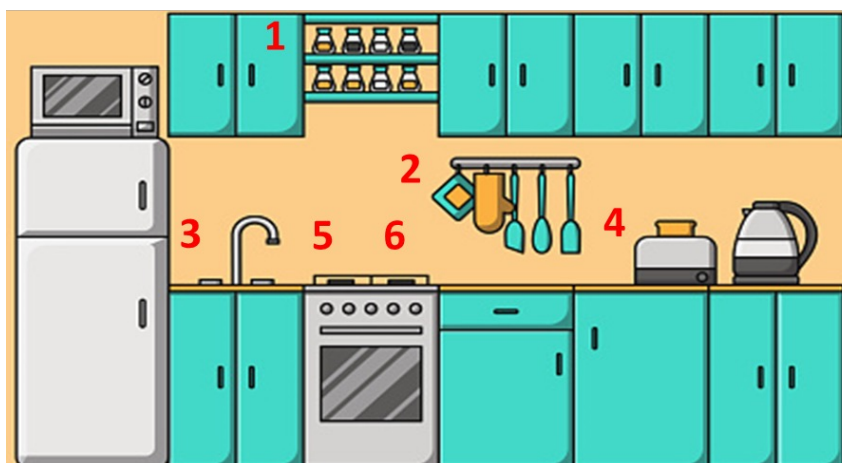
Gluten bevattend graan en producten	Glutenvrij als vers & niet bewerkt	Glutenvrij graan en peulvruchten
<ul style="list-style-type: none"> • tarwe • gerst • Rogge • Spelt • Emmerkoren • Dinkel • Bulgur • Triticale • Couscous • Haver (<u>tenzij</u> gelabeld als glutenvrij) 	<ul style="list-style-type: none"> • vlees • vis • eieren • fruit • groente • aardappelen • cassave • Tofu • Melk, slagroom • Kaas (zonder toevoegingen) • Noten 	<ul style="list-style-type: none"> • Rijst • Sorghum • Mais • haver (mits gelabeld als glutenvrij) • gierst • Chiazaad • Boekweit • Quinoa • Teff • Linzen • kikkererwten

Therapie

- De enige effectieve therapie is een levenslang strikt glutenvrij dieet.
- Verpakte voedingsproducten met het 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 er aan wennen.

De belangrijkste dingen thuis om contact met gluten te voorkomen:

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





Vraag en krijg hulp:

- **Consult bij een diëtist** met kennis van het glutenvrije dieet.
- **De patiëntenvereniging** biedt veel hulp en informatie/folders.
- 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 elke 6 maanden tot deze zijn genormaliseerd. Daarna dan 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 (beschikbaar in het Engels en 8 andere talen)

Belangrijke punten:

- **Bewaar uw coeliakiepaspoort? samen met de** uitslagen over het coeliakie onderzoek van uw kind op een veilige plek.
- **Aspraak diëtist:** Naam, Telefoon nummer:
- **Volgende afspraak bij arts:** Datum, Tijd
- **Link naar e-learning:** www.celiacfacts.eu 
- **Contact met coeliakie vereniging:** Nederlandse Coeliakievereniging (www.glutenvrij.nl), etc

