

# Nuttige adressen

## AFPRAL

(Association Française pour la Prévention des Allergies)  
<http://www.afpral.asso.fr>

## FAVV

(Federaal Agenstschap voor de veiligheid van de voedselketen)  
<http://www.afsca.be/contact-nl>

## CICBAA

(Cercle d'Investigations Cliniques et Biologiques en Allergologie Alimentaire)  
<http://www.cicbaa.org>

## CIRIHA

(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)  
<http://www.ciriha.org>

## EUFIC

(European Food Information Council)  
<http://www.eufic.org>

## FEVIA

(Federatie Voedingsindustrie)  
<http://www.fevia.be>

## PRÉVENTION DES ALLERGIES A.S.B.L.

<http://www.oasis-allergies.org>

## SBC

(Société belge de coeliaquie a.s.b.l.)  
<http://www.sbc-asbl.be/>

## UPDLF

(Union Professionnelle des Diplômés en Diététique de Langue Française)  
<http://www.updlf-asbl.be>

## VBVD

(Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten)  
<http://www.dietistenvereniging.be>

## VCV

(Vlaamse Coeliakievereniging vzw)  
<https://www.coeliakie.be/>

## Realisatie:

### CIRIHA

(Centrum voor Informatie en Onderzoek omtrent Voedselintolerantie en Hygiëne)  
Tel.: +32 (0)2 526 74 90  
<http://www.ciriha.org>  
E-mail: [info@ciriha.org](mailto:info@ciriha.org)

## Verantwoordelijke uitgever:

© 2016, Haute Ecole Lucia de Brouckère - CIRIHA  
Departement Toegepaste Voeding en Diëtetiek  
E. Gryzonlaan 1, gebouw 4C, gelijkvloers - 1070 Brussel



## Met de steun van

Federale Overheidsdienst Volksgezondheid  
Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

*DG Dier, Plant en Voeding - Dienst  
Voedingsmiddelen, Dierenvoeders en andere  
consumptiemiddelen*

Eurostation II – 7de verdieping  
Victor Horta plein 40, bus10  
1060 Brussel  
Telefoon : +32 (0)2 524 97 97  
Fax : +32 (0)2 524 73 99  
Courriel : [apf.food@health.fgov.be](mailto:apf.food@health.fgov.be)



AANDOENINGEN TE WIJTEN AAN GLUTEN

# Coeliakie



# Coeliakie

Granen liggen aan de basis van de voeding overal in de wereld. Ze worden verwerkt tot brood, pasta, griesmeel ... De granen die tot brood kunnen verwerkt worden, bevatten gluten, dat het voornaamste opslageiwit is van tarwe en van andere gelijkaardige granen. Gluten bevat gliadines en glutenines. Gluten beschikt over verschillende interessante functionele eigenschappen voor bedrijven van de agro-levensmiddelen industrie, maar is spijtig genoeg de oorzaak van verschillende aandoeningen, waaronder coeliakie.

## Coeliakie

Het gaat over een auto-immuunziekte, wat betekent dat het lichaam anti-lichamen aanmaakt tegen haar eigen weefsel als het in contact komt met gluten (en meer bepaald met gliadines). Ongeveer 1% van de algemene bevolking wordt er door getroffen, maar veel personen zijn onwetend van hun ziekte. Coeliakie kan voorgesteld worden als een ijsberg. De zichtbare top groepeerde de klassieke en niet klassieke (atypische) symptomatische vormen, het ondergedompelde deel verzamelt de vormen zonder of met weinig symptomen. Soms manifesteert coeliakie zich enkel op gebied van de huid; dan gaat het over een herpetiforme dermatitis.

## De symptomen

Coeliakie uit zich gradueel enkele weken tot verschillende jaren na de introductie van gluten. Bij blootstelling aan gluten kunnen de manifestaties intestinaal en/of extra-intestinaal zijn. We observeren volgens de leeftijd en de persoon: diarree, abdominale opgeblazenheid, groeivertraging, overgeven, irriteerbaarheid, anorexia, constipatie, neurologische symptomen, anemie, osteopenie (zelfs osteoporose), gastro-oesofage reflux, gewichtsverlies, leverziekten, psychiatrische problemen, steriliteit, verwickelingen tijdens de zwangerschap, nutritionele tekorten (ijzer, calcium, vit D, vit B12, folaten, vit B6, zink), ...

## Verwante pathologieën

Men stelt vast dat coeliakie vaker voorkomt bij personen die lijden aan volgende ziektes:

- Bij kinderen: trisomie 21, diabetes type 1, syndroom van Turner, epilepsie, ADHD, ...
- Bij de volwassene: reumatische aandoeningen, ziekte van Addison, dementie, depressie, ...

## Hoe wordt de diagnose gesteld?

Als de arts een vermoeden heeft van coeliakie, zal hij eerst een bloedname voorschrijven die specifieke antilichamen opzoekt. Als ze aanwezig zijn, zal een specialist een intestinale biopsie uitvoeren ter hoogte van het duodenum om de coeliakie te bevestigen.

## Als coeliakie bevestigd is?

Gluten moet uit de voeding geschrapt worden, levenslang. U beschikt over verschillende alternatieven: basisproducten die van nature geen gluten bevatten (rijst, maïs, peulvruchten ...) en producten die specifiek ontwikkeld zijn zonder gluten (pasta, brood, koekjes, mengsels voor pannenkoeken, enz.). Ze dragen de benaming « glutenvrij » en over het algemeen het logo van de doorstreepte tarwehal. Deze producten zijn duurder dan hun klassieke equivalenten. Uw mutualiteit kan deels tussen komen; bevestig u om de voorwaarden te kennen.



De diëtist zal u leren om de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen te ontcijferen en kan u aangepaste recepten geven zonder gluten. De diëtist zal u ondersteunen en leiden in uw voedingskeuzes om de juiste nutritionele aanbreng in stand te houden voor u of voor uw kind. Op de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen moet men de naam van glutenbevattende granen opzoeken (tarwe, spelt, rogge, haver of khorasan tarwe, verkocht onder de commerciële naam Kamut®), die duidelijk moeten worden aangegeven door de fabrikanten in de ingrediëntenlijst (of de vermelding « Bevat: ... » voor de producten zonder ingrediëntenlijst). Voor de niet voorverpakte voedingsmiddelen zijn de operatoren eveneens verplicht om u (schriftelijk of mondeling) te informeren over de aanwezigheid van « allergenen » waaronder gra-

nen die gluten bevatten. Doe bijvoorbeeld navraag als u op restaurant gaat.

## De evolutie van coeliakie

In de meeste gevallen verdwijnen de symptomen als het stricte dieet zonder gluten gevolgd wordt. Als dit niet nauwgezet wordt gevolgd, verhoogt op lange termijn het risico op sommige kankers (vb.: adenocarcinoom van de dunne darm, T-cel lymfoom van de darm).

## De perspectieven van behandeling

Momenteel denkt men na over niet voedingsgebonden alternatieven om gluten te vermijden, zoals enzymen die de giftige fracties van gliadine zouden verteren in de maag of in het bovenste deel van de dunne darm, een vaccin dat de glutentolerantie opnieuw zou bewerkstelligen, therapieën die zouden inwerken op de immunitaire respons, ...

## Denk hieraan!

- Als u naar het buitenland gaat, kunnen de wetten buiten Europese Unie anders zijn en daarom moet u vóór elke aankoop van een plaatselijk product informeren naar de regels voor de etikettering. Patiëntenverenigingen kunnen hierbij helpen.
- Pas op voor sommige geneesmiddelen en andere farmaceutische bereidingen. Vraag raad aan uw arts/apotheker.

## In geval van twijfel, onthoud u!



**Tarwe allergie ≠ coeliakie ≠  
Glutensensitiviteit**

**Voor meer informatie, aarzel niet om de diëtisten van het CIRIHA te contacteren !**