

Nuttige adressen

AFPRAL

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

FAVV

(Federaal AGENTSCHAP 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

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



AANDOENINGEN TE WIJTEN AAN GLUTEN

Niet coeliakie glutensensitiviteit



Niet coeliakie

glutensensitiviteit

Granen liggen aan de basis van voeding overal ter wereld. Ze worden verwerkt tot brood, pasta, griesmeel ... De granen die tot brood kunnen verwerkt worden, bevatten gluten, dat het voornaamste opslagewit is van tarwe en van andere gelijkaardige granen. Deze granen kunnen aan de basis liggen van ongewenste reacties, zoals niet coeliakie glutensensitiviteit (GS).

Niet te verwarren met coeliakie noch tarwe allergie!

GS is een vorm van gluten intolerantie waarbij personen symptomen vertonen of een verergering hiervan, volgend op het nuttigen van voedingsmiddelen die gluten bevatten, zonder dat ze lijden aan coeliakie of aan tarwe allergie. Het mechanisme is nog niet duidelijk opgehelderd en de verantwoordelijke component is nog niet geïdentificeerd; het zou kunnen gaan om een andere component dan gluten. De term GS is voor discussie vatbaar en zou in de komende jaren kunnen vervangen worden door « niet coeliakie tarwegevoeligheid », aangezien de andere granen misschien niet verantwoordelijk zijn voor symptomen.

Wie wordt getroffen?

GS wordt vooral beschreven bij volwassenen, maar treft ook kinderen. De precieze prevalentie is niet bekend, want de patiënten volgen over het algemeen spontaan een dieet zonder gluten, zonder voorafgaande medische diagnose. Men schat nochtans dat ongeveer 6% van de algemene bevolking eronder lijdt. Ze zal frequenter zijn bij verwanten in de 1ste graad van personen met coeliakie (ouders, kinderen, broers en zusters).

De symptomen

Ze kunnen gastro-intestinaal of extra-intestinaal zijn en manifesteren zich verschillende uren tot zelfs dagen na het innemen van voedingsmiddelen die gluten bevatten. Klassiek observeren we symptomen die lijken op die van Irritable Bowel Syndrome (IBS), met inbegrip van buikpijn, opgeblazen gevoel, anomalieën van de darmwerking, evenals systemische symptomen zoals moeheid, hoofdpijn, « verwarde geest », spier- en gewrichtspijn, huidaandoeningen (zoals eczeem), anemie.

Opmerking: andere stoornissen kunnen gelijkaardige symptomen als GS veroorzaken, zoals voedselintoleranties, het IBS, bacteriële overgroei van de dunne darm ...

Geassocieerde pathologieën

We observeren een associatie tussen GS en bepaalde neurologische stoornissen zoals schizofrenie, autisme, depressie en hallucinaties (psychose). Men heeft ook een verband vastgesteld met epilepsie en fibromyalgie.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De dokter (allergoloog) zal beginnen met een klinische ondervraging (relatie tussen blootstelling en manifestatie van symptomen). Vervolgens zal hij nakijken of u niet lijdt aan coeliakie of tarwe allergie. Tenslotte zal de diagnose bevestigd worden door een herintroductie van tarwe na een bepaalde periode van glutenvrij dieet, om te observeren of dat symptomen uitlokt (exclusie – herintroductie test). Deze diagnose is soms moeilijk te stellen, door de overeenkomst tussen symptomen van GS en van andere pathologieën.

Nieuwe testen worden bestudeerd en zouden in de toekomst de diagnose moeten vergemakkelijken.

Opmerking : het is belangrijk dat de diagnose wordt gesteld door een dokter (allergoloog) en dat u niet op eigen initiatief een glutenvrij dieet volgt!

Als GS bevestigd wordt?

Volgens de aanwijzingen van de dokter, zal u een glutenvrij dieet moeten volgen (strict of soepel) of een dieet zonder tarwe.

De diëtist zal u leiden in uw voedingskeuzes. Weet dat granen die gluten bevatten altijd vermeld moeten worden op de etiketten van voorverpakte voedingsmiddelen als ze aanwezig zijn en dat hun aanwezigheid ook verplicht moet gecommuniceerd worden voor de niet voorverpakte voedingsmiddelen (bijvoorbeeld op restaurant)

Denk hieraan!

- Als u naar het buitenland gaat, kunnen de wetten buiten de 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!



**Niet coeliakie glutensensitiviteit
≠ tarwe allergie ≠ coeliakie**

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