



ur  
et



Roelie Knorren en Henk Sikkens in hun glutenvrije restaurant De Steakerij in Zuidveld.

Restaurant De Steakerij in Zuidveld, onder de rook van Westerbork, is sinds kort volledig glutenvrij. Dat is bijzonder: volledig glutenvrije restaurants kent Nederland amper.

LEONIE SINNEMA

Voor uitbaters Henk Sikkens en Roely Knorren uit Zuidveld is het logisch dat De Steakerij overstapt naar helemaal glutenvrij. „We waren dat al voor 90 procent”, vertelt Sikkens. „Je hoort zulke enge verhalen van mensen die na de belofte van glutenvrij eten toch doodziek worden door kruisbesmetting. Wij willen dat risico absoluut niet lopen.” Sikkens en Knorren zijn in zekere zin ervaringsdeskundigen: hun dochter werd zo’n twintig jaar geleden gediagnosticeerd met coeliakie, glutenintolerantie.

Voor veel coeliakiepatiënten is een avondje uit eten gaan een verschrikking. Nederlandse restauranthouders zijn weliswaar sinds een paar jaar verplicht allergeneninformatie op hun menukaart te zetten, bij glutenallergie is er altijd risico op besmetting. „Het is heel simpel”, zegt Sikkens. „Iemand met glutenallergie kan al ziek worden van een achtergebleven broodkruimel op iemands lip bij een kus.”

Knorren en Sikkens zijn al 28 jaar

Het  
'ge  
is o  
ken

hore  
toen  
steal  
ceer  
men  
gelij  
„He  
grot  
mak  
bro  
H  
volg  
me  
ribe  
gro  
onz  
bru  
voc  
het  
mis  
bre

C

brownies zijn glutenvrije alternatieven. „Het is vooral een zoektocht naar de juiste meelsoorten”, vertelt Sikkens. „Vaak kom je bij glutenvrij uit op een mix van verschillende meelsoorten.” Daarvoor heeft hij

een regionale leverancier; de glutenvrije winkel Ruttmans in Assen. „Ze hebben daar heel veel ervaring, we krijgen vaak recepten van ze en overleggen veel. Daar hebben we veel aan. Daarnaast zijn er heel veel

Facebookpagina's van mensen die glutenvrij eten.”

Bang dat klanten wegblijven omdat ze niet zonder gluten willen, is Sikkens niet. „Ik geloof dat heel veel mensen niet eens weten wat gluten

de diagnose krijgen. Zij voorbeeld osteoporose

zijn. Ze hebben geen eiwit is. Ook denk ik dat het niet lekker is, het niet weet, probeer het niet. We maken glutenvrij. Het mand gehoord, smaakt anders.

De groep met mij wordt steeds. Voor hen geld verpakking letten gluten zit niet op voor

„Het zit in Sikkens. Zelf dan zit er een tarwe. Het tot een potpen ze hebben niet kan: koekjes hebben wij

De reactie ciale met zijn keuploft er. „Er zit hêhê, uit eten

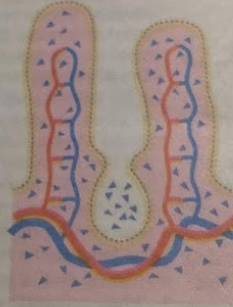
**Coeliakie** Coeliakie (glutenintolerantie) is een auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem niet alleen de gluten-eiwitten maar ook de eigen darmcellen beschadigt. Hierdoor kunnen voedingsstoffen niet goed worden opgenomen en treden er tekorten op.



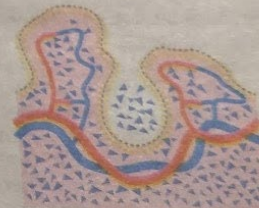
Slijmvlies heeft normaal een sterk geplooide structuur. Gluteneiwit veroorzaakt immunreactie.



Darm raakt beschadigd door ontstekingsreactie in de slijmvlieslaag.



Door de ontstekingsreactie verdwijnt geplooide structuur en wordt het slijmvlies glad.



Door glad oppervlak neemt de opnamecapaciteit sterk af. Voedingsstoffen worden moeilijk opgenomen.

# Volledig glutenvrij

## 'Veel misverstanden over gluten'



„Er zijn veel misverstanden over gluten. Veel mensen denken dat glutentolerantie wel meevalt. Dat doet het niet. Het is een auto-immuunziekte, die heb je voor het leven. Er is goed mee te leven, mits je strikt glutenvrij leeft. Dan kan je er gewoon oud mee worden”, stelt Chris Mak, diëtiste bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV).  
Wie de diagnose 'glutentolerantie' krijgt is dus voor de rest van zijn of haar leven coeliakiepatiënt. Dan is er nog een groep mensen waarbij geen coeliakie kan worden aangetoond, maar die wel aanhoudende klachten hebben. Met mensen met zogenaamde *non-coeliac gluten sensitivity* (ncgs) gaat het bewezen beter na het volgen van een glutenvrij dieet. Volgens Mak zijn er in Nederland zo'n 135.000 mensen coeliakiepatiënt zonder het te weten. „Gemiddeld duurt het zeven jaar voordat de ziekte is gediagnosticeerd”, stelt Mak. „Dat komt doordat de klachten zo verschillen per persoon.”

Lit eten gaan is voor coeliakiepatiënten een uitdaging: in de keuken zit kruisbesmetting in een klein hoekje. Als het misgaat hebben mensen vaak klachten nodig om te herstellen. Klachten zijn vaak hoofdpijn, overgeven, ten zijn vaak hoofdpijn, overgeven, diarree, moeheid en misselijkheid.  
„Het kan al misgaan als een broodplank wordt gebruikt waar eerst stokbrood op is gesneden en daarna glutenvrij brood. Of als er een invallerkok niet goed op de hoogte is.” De patiëntenvereniging NCV heeft daarom een eigen horeca-alliantie, waarbij (deels) glutenvrije restaurants zich kunnen aansluiten. „Restaurants met het 'lekker glutenvrij' keurmerk worden jaarlijks gekeurd en daarom aanbevolen aan NCV-leden”, zegt Mak. Op de site van NCV staan de restaurants met het keurmerk. De Steakerij staat daar (nog) niet tussen. „Ik heb me er eerlijk gezegd nog niet in verdiept”, zegt Sikkens. Een totaaloverzicht van alle (gedeeltelijk) glutenvrije restaurants bestaat, voor zover bekend, niet.

## Specialist Asser ziekenhuis: We zien pas het topje van de ijsberg

Kinderarts Gieneke Goner van het Wilhelmina Ziekenhuis Assen is coeliakie-specialist. „Wij denken dat we voor ieder kind met de diagnose coeliakie er zeven missen.” Bij volwassenen staan tegenover één persoon met de diagnose zelfs dertien of veertien die coeliakie hebben zonder het te weten. „De diagnose is lastig te stellen en huisartsen denken er niet aan. Er zijn heel veel kinderen die zich melden met moeheid, hoofdpijn, bloedarmoede of die traag in de puberteit komen.”  
Het missen van de diagnose kan vooral op latere leeftijd gevolgen hebben. „Meer dan vijftien procent van de mensen is ouder dan 60 als ze de diagnose krijgen. Zij krijgen bijvoorbeeld osteoporose (botontkalking,

red.) omdat ze chronisch voedingsstoffen niet goed opnemen.”  
Coeliakie wint de laatste jaren aan aandacht, weet Goner. Ruim twee jaar geleden opende in het Wilhelmina Ziekenhuis Assen een speciale coeliakiepoli. „Wat wij in elk geval doen om ook actief coeliakiepatiënten op te sporen, is dat we broertjes en zusjes screenen van kinderen die bij ons komen. Coeliakie is niet genetisch, maar je krijgt het alleen als je er genetische aanleg voor hebt.”  
In de medische wereld gaan steeds vaker stemmen op om baby's van een jaar te laten screenen op glutentolerantie. „Met een strikt glutenvrij dieet herstelt de darm volledig. Het is daarom belangrijk dat je er zo vlot mogelijk achterkomt.”