

GLUTENVRIJ

THEMA:
Kinderen

INTERVIEW: JEANINE EN ESMÉE
HEBBEN BEIDEN COELIAKIE

GETEST!
ONTBIJTGRANEN

TIEN KINDEREN OVER
HUN GLUTENVRIJE LEVEN



nederlandse
coeliakie
vereniging

lieke
is vrij
van GLUTEN
en BIOLOGISCH!

Zorgeloos opgroeien

100% biologisch

Lactosevrij

0% emulgatoren



O.a. verkrijgbaar op ekoplaza.nl, glutenvrijewebshop.nl en glutenvrijemarkt.com. Kijk voor alle verkooppunten op liekeisvrij.nl.

12



08



04 Tien kinderen vertellen

08 Het Interview

12 Getest: Onbijtgranen

16 Psychische klachten bij kinderen

19 Op reis: wat neem ik mee?

22 Uitgezocht

24 Follow-up blijft belangrijk

26 Wetenschappelijk nieuws

28 Culinair

34 Coeliakie en corona

36 Lekkernij

40 Nieuws

43 Jouw NCV

44 Glutenvrije Activiteiten

46 Zwangerschapsrisico's

48 Jouw mening

50 Licenties en Colofon



28



34

Voor je ligt een bijzondere uitgave van Glutenvrij Magazine!

In dit themanummer besteden we speciale aandacht aan kinderen. Hoe ervaren zij hun glutenvrije leven? In tien gezellige mini-interviewtjes vertellen ze dat zelf. En breek jij als ouder je hoofd over het maken van een glutenvrije taart voor je jarige kind? Geen nood! In dit nummer geven we je tips en trucs!

En wat kun je doen als je kind psychische klachten krijgt als gevolg van coeliakie? Daarover spraken we met kinderpsycholoog Tanja Holtackers-Dumay. Kinderarts-MDL Margreet Wessels legt uit waarom die vervelende follow-ups voor kinderen toch echt nodig zijn.

We realiseren natuurlijk ons ook dat het roerige tijden zijn door corona. Daarom is goede informatie belangrijker dan ooit. Het laatste nieuws hierover lees je ook in dit nummer.

Natuurlijk blijven we alle ontwikkelingen op de voet volgen en met jullie delen, ook op onze social mediakanalen.

Het NCV-team wenst iedereen alle gezondheid toe.

Veel leesplezier!



Annette Karimi
hoofredacteur
(redactie@glutenvrij.nl)

TIEN VRAGEN

NORMAAL STELLEN WE IN DE RUBRIEK TIEN VRAGEN AAN ÉÉN PERSOON MET COELIAKIE. VOOR DIT SPECIALE NUMMER LATEN WE TIEN KINDEREN AAN HET WOORD OVER HUN GLUTENVRIJE LEVEN. SUPERLEUK DAT JULLIE MEEDEDEN DJOEKE, EVA, LOTTY, NIEKE, NAOMI, IRIS, SEM, HANNAH, JULIE EN ANNEMIJN!



1 DJOEKE 'HET LIEFST MAAK IK RISOTTO!'

Djoeke Ettema (10) woont in Oisterwijk met mama, papa en broertje. Vanaf haar 5e jaar heeft ze de diagnose coeliakie. Samen met broertje Duuk eet ze glutenvrij. School: De Kikkerdief

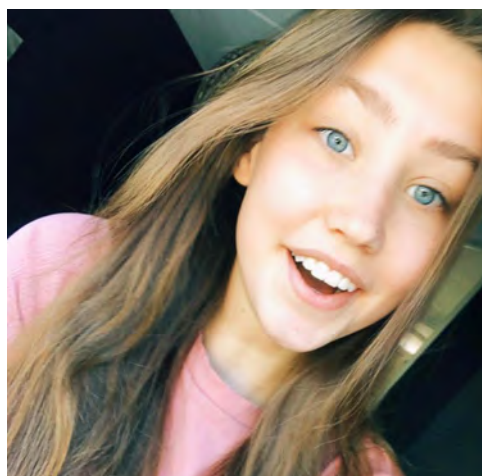
'Heel lang wisten mama en papa niet wat er aan de hand was. Ik had veel honger, buikpijn en dunne poep. In het ziekenhuis zeiden ze dat het snel over zou gaan. Maar dat was helemaal niet zo! De huisarts heeft het ontdekt. 'k Vond het niet heel leuk dat ik anders moest eten. Ik ben de enige in mijn familie. Mijn broertje Duuk eet nu ook glutenvrij. Nu vind ik het allemaal makkelijk, maar in het begin was het moeilijk op school met traktaties en met Pasen en kerstmis. Nu niet meer. Ik maak met mama zelf lekkere dingen die we meenemen naar school. En met Pasen zoeken we plastic eieren. Ik wil heel graag kok worden. Ik kan wel de hele dag koken! Het liefst maak ik risotto. Dan helpt mama ook een beetje mee.'

2 EVA 'MAG IK NOG WEL PATAT?'

Eva Wijngaards (14) woont in Vaassen met moeder, vader en zus (17). Vanaf haar 8e jaar heeft ze coeliakie. Ze is de enige in het gezin met coeliakie. School: De KSG

'Mijn ouders zijn naar school gegaan en hebben uitgelegd dat ik geen gluten mag. Mijn klasgenoten en mentor houden er rekening mee, dat vind ik erg fijn!

Coeliakie hebben is niet leuk, maar je leert ermee leven. Iedereen heeft wat, 'k red mezelf er mee. En door mijn vrienden en familie die er zo goed rekening mee houden, gaat het heel goed. Vroeger had ik veel buikpijn en was dagelijks moe. Na diverse ziekenhuisbezoeken bij kinderartsen heeft de huisarts uiteindelijk mij getest omdat mijn moeder dacht dat het weleens coeliakie zou kunnen zijn. Toen kreeg ik de diagnose coeliakie. Mijn moeder vertelde laatst dat mijn eerste reactie was: 'Mag ik dan nog wel patat?' Dat mocht, alleen wel apart gebakken van de snacks. Toen was mijn eerste reactie: 'O, dan valt 't wel mee'. Brood was lastig eerst, erg droog. Maar nu hebben wij heerlijk brood. Toevallig heb ik gisteren een macaroni-recept uit Glutenvrij Magazine geprobeerd. Dat was lekker. Wat ik mis? Een goeie donut.'



3 LOTTY 'IK WAS DE ENIGE MET COELIAKIE'

Lotty Elzinga (14 jaar) woont in Boornbergum (Fr) met moeder, vader, broertje (10) en kat Jip. Vanaf 1,5 jaar oud heeft ze coeliakie en ze is de enige in het gezin met coeliakie. School: Gomar College

'Naast onze school staat een Albert Heijn. In de pauzes gaan alle kinderen daar lekkere dingen kopen, zoals frikandelbroodjes. Dat vind ik niet zo erg, ik hoef eigenlijk niks.

Op de basisschool was ik de enige van de kinderen met coeliakie. Mijn eerste spreekbeurt heb ik toen over coeliakie gedaan. Ook hebben mijn ouders in groep 1 en 2 alle ouders een brief gestuurd en uitgelegd dat ik geen gluten mag.

Ik zit nu op de middelbare school en er zijn ook een paar andere kinderen die 't hebben. Een jongen in mijn klas heeft ook de diagnose gekregen. Daarom verkocht iemand op school een keer glutenvrije puddingbroodjes. Dat was om geld in te zamelen voor arme mensen. Die waren lekker. Mijn moeder kookt lekker glutenvrij. Nu ik veel thuis ben, help ik haar en dat vind ik leuk. 't Lekkerst vind ik taco's.'

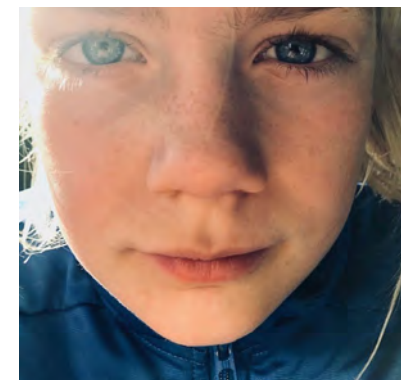
4 NIEKE 'MIJN VRIENDINNEN REGELN VEEL VOOR ME'

Nieke Sietzema (12) woont in Zwolle met mama, papa, broertje(10) en zusje (8).

Ze heeft sinds oktober 2019 de diagnose coeliakie en is de enige met coeliakie in het gezin. School: De Sprinkel

'Afgelopen jaar was er een bakwedstrijd op mijn school: 'Heel Sprinkel bakt'. Ik mocht in de jury zitten en de taarten op uiterlijk beoordelen. Dat vond ik heel leuk! Toen ik de diagnose kreeg, groeide ik al twee jaar niet en was ik heel witjes. 'k Had best wel vaak buikpijn en aften in mijn mond. De schooldokter heeft me doorgestuurd. Ik at toen wel gewoon en best wel veel. Maar ik hield niet van boterhammen, dat vind ik echt vreselijk! Patat lustte ik ook niet. En nog steeds niet.

Ik heb een darmbiopsie gehad. Toen ik hoorde dat ik geen gluten meer mag, vond ik dat best wel erg, omdat je dan heel veel lekkere dingen niet mag eten. Nu vind ik het niet meer zo erg, ik ben het wel gewend. Alleen met feestjes, en als er snoep uitgedeeld wordt. Mijn vriendinnen regelen veel voor me. Dan zeggen ze: 'We moeten ook nog lekkere dingetjes voor Nieke regelen'. Engelse drop mag ik niet, dat is iets wat ik superlekker vind! En oliebollen en pepernoten.'



5 SEM 'IK VOEL ME NOG NIET HELEMAAL GOED'

Sem de Visser (11) jaar woont in De Meern met mama, papa en twee grotere broers (14, 16). Hij is de enige in het gezin met coeliakie. Sinds eind oktober heeft hij veel klachten. Eind januari is de diagnose gesteld. School: Koningin Beatrix

'Vlak voor mijn elfde verjaardag lag ik in het ziekenhuis. In totaal moest ik twaalf dagen blijven. Ik had heel veel last van mijn buik, en ik spuugde bloed. Ze wisten niet wat er aan de hand was. Toen kreeg ik een endoscopie. Dat ik coeliakie heb, vond ik wel een beetje gek. De dochter van een vriendin van mijn moeder heeft het ook, en ook andere mensen in de kerk. Ik was wel blij dat ik wist wat er aan de hand was. Ik voel me nu nog 'mwahhh', nog niet helemaal goed. Ze hebben gezegd dat het nog wel maanden kan duren voor ik helemaal de oude ben. Ik vind het wel jammer dat ik niet meer zomaar ergens een frietje en frikandel kan eten. Mijn hobby's zijn basketballen, vissen, de marechaussee en het leger. Daar wil ik later naartoe.'

6

HANNA

'IK MOEST IEDEREEN TROOSTEN'

Hanna Herngreen (9) woont in De Meern, met mama, papa en twee broers (13 en 15). Ze heeft coeliakie sinds haar zesde, en is de enige in het gezin.

School: Koningin Beatrix school

'Ik ging heel veel drinken. Elke avond kwam ik naar beneden en dronk ik een hele dopper leeg. Toen dacht mama: we gaan maar eens naar de dokter. Toen moest ik een paar testen doen en toen bleek dat ik diabetes type 1 heb. Later kreeg ik een bloedtest. Toen had ik ook coeliakie. Ik wist niet precies wat het was, maar toen was ik degene die iedereen moest troosten. Glutenvrij eten vond ik niet meteen allemaal lekker. Mama kan heel goed glutenvrij bakken. Dat vond ik heel lekker. En samen zijn we naar de bakworkshop geweest met andere kinderen, die ook coeliakie hadden. Best leuk! Jammer dat we dat niet meer kunnen doen, omdat die mevrouw er mee gestopt is.

Soms vind ik het niet leuk, dat ik geen gluten mag eten. Zie ik de anderen een croissantje eten en dat mag ik niet. Gelukkig denken mijn klasgenoten er wel goed aan. Dan nemen ze wel wat mee als ze trakteren. Ze zeggen: 'We moeten ook wat voor Hanna meenemen'. Bij het kerstdiner is altijd wat glutenvrij, maar vorig jaar zat er overal gluten in, en gelukkig was er een moeder die wat eten voor me ging kopen. Ik ben de enige in mijn klas. Sinds januari is er nog een jongen met de diagnose coeliakie bij ons op school. Ik mis donuts. We hebben ze een keer zelf gemaakt, maar mamma had ze in de zon gezet....'



7

HANNAH

'IK BEN DE ENIGE OP SCHOOL MET COELIAKIE'

Hannah Jackson (11) woont in Amsterdam met haar mama, papa en zusje (10). Zij is de enige met coeliakie in het gezin.

School: Dr. Rijk Kramerschool

'In december 2017 was ik 9,5 jaar en had ik kerstdiner op school. Na het kerstdiner hoorde ik: 'Je hebt coeliakie.' Dat was een beetje schrikken. Ik kon bij de familie tijdens het kerstdiner niet meer hetzelfde als de anderen eten. Het was wel eindelijk duidelijk wat ik had. Ik had altijd hele vage klachten, en elk jaar weer anders, was heel vaak moe, en ik kwam op het laatst niet echt meer aan. We zijn naar veel artsen geweest en ik heb veel onderzoeken gehad. In het VU kreeg ik een endoscopie en toen bleek het coeliakie. Ik wist door mijn leeftijd nog goed hoe gluten smaakte. Brood vond ik eerst heel lekker, maar dat was glutenvrij heel anders.

De dag na mijn diagnose heb ik 't meteen in de klas verteld en later een spreekbeurt gehouden. In mijn klas ben ik de enige met coeliakie. Daar heb ik geen problemen mee. Als iemand een fout maakt, dan vinden mijn klasgenoten het erger dan ik. Zij houden met traktaties goed rekening met mij. Dan wordt gevraagd: 'Kunnen jullie dat namaken, of zullen wij dat regelen?' Thuis eten we allemaal glutenvrij en buitenshuis eten papa en mijn zusje gluten. Mama eet altijd met mij mee. Pizza, sushi, en zelfgebakken brood van Italiaans broodmeel vind ik heel erg lekker.'

JULIE EN ANNEMIJN

Julie (blauwe shirt) en Annemijn Bijl zijn een eeneiige tweeling van 12 jaar. Ze wonen met mama, papa, broertje (7) en zusje (3) in Heeze. Alleen zij hebben coeliakie in het gezin. De tweeling kreeg de diagnose toen ze net vier jaar oud waren.

School: Dirk Hezius

8

JULIE

'IK ZOU WELEENS DONUTS WILLEN PROBEREN'

'Nou, soms is het leuk om coeliakie te hebben. Als er een glutenvrije markt is. Je mag dan allemaal dingen proeven, en alles is glutenvrij! Dan hoef ik niet op te letten.

Maar soms ook niet, zoals met kerst en Pasen als we gaan eten op school. Dan moeten wij allemaal dingen meenemen, broodjes en zo. Mijn zus en ik zitten samen in de klas. Dat is wel fijn, anders moet je met Kerst alleen aan tafel zitten. We bakken met mama van alles, taartjes, koeken. Papa maakt soms een zuurkoolschotel. Die vind ik ook heel lekker. Ik zou weleens donuts willen proberen. Ik denk dat we die samen met mama gaan bakken.'

9

ANNEMIJN

'IK WIL WELEENS BESCHUIT MET MUISJES ETEN'

'Andere kinderen houden meestal goed rekening met ons en met traktaties. De juf ook. Soms hebben onze vriendinnetjes hun feestjes helemaal glutenvrij voor ons. Dan geeft mama soms tips voor hun kinderfeestjes. Dat je elke keer in de winkel moet kijken of 't glutenvrij is, vind ik wel lastig. We weten meestal zelf wel wat we mogen eten. Julie maakt een appelkoek die heel lekker is, en ik vind spaghetti heel lekker en spinazie. Tomaat vind ik niet lekker en Julie wel. Beschuit met muisjes wil ik weleens eten. Wat ik leuk vind aan glutenvrij? Het glutenvrij kinderkamp. Dat vind ik heel leuk om naartoe te gaan.'



10

NAOMI

'COELIAKIE IS MAKKELIJKER DAN PINDA-ALLERGIE'

Naomi De Ruijter is 13 jaar en woont in Hardinxveld met haar vader, moeder en broertje (11). Vanaf haar 4e heeft ze de diagnose coeliakie. Ze is de enige in het gezin.

School: Calvijn

'Als ik naar een feestje ga en ik zelf eten heb meegenomen, maar iemand heeft toch iets glutenvrij geregeld, dan is dat een leuke verrassing! Vóór mijn diagnose was ik altijd erg ziek en ben ik veel in het ziekenhuis geweest voor hoesten en benauwdheidsklachten en heb ik best wel zware medicijnen gekregen. Ik at wel gewoon, maar niet heel veel. Brood vond ik al helemaal niet lekker. In het ziekenhuis is een biopsie genomen.

Coeliakie is soms vervelend, maar je kan er makkelijker mee leven dan met een notenallergie. In mijn klas was er een jongen die een pinda-allergie had. Wat ik wel vervelend vind, is dat ik niet zo groot ben. Doordat ik altijd ziek was en de diagnose best laat gesteld is heb ik een flinke groeiachterstand opgelopen. Ik baal daar best wel van. Soms denken mensen dat ik nog in groep 5 zit terwijl ik toch in de 2e van het voortgezet onderwijs zit. Op school heb ik mijn eigen brood en koekjes mee. Als ik mijn lunch vergeet, kan ik niet in de kantine terecht.

Sommige kinderen vinden coeliakie heel raar. Maar als ik mijn verjaardag vier met vriendinnen maken we een high tea, en dat vinden ze dan heel lekker. Mijn moeder en ik maken graag samen lekkere glutenvrije cakejes, taart en brownies.

Ik vind het ook wel vervelend dat als we uit eten willen restaurants geen glutenvrij brood of frietjes hebben, en je alleen maar sla kan krijgen. Ik ben dan ook extra blij als ik ergens gewoon lekker kan gaan zitten eten.'



'Coeliakie? Ik stond met mijn mond vol tanden!'

NIETSVERMOEDEND BEZOEKT JEANINE VAN AALST HET CONSULTATIEBUREAU IN ZUID-KENNERLAND VORIG JAAR. HAAR DOCHTER ESMÉE, TOEN DRIE JAAR OUD, KREEG EEN STANDAARDCONTROLE. DE ARTS VROEG OF JEANINE OOK MEE WILDE WERKEN AAN EEN ONDERZOEK NAAR VROEGTIJDIGE OPSPORING VAN COELIAKIE. ESMÉE HEEFT COELIAKIE, MAAR OOK JEANINE ZELF BLIJKT COELIAKIE EN OSTEOPOROSE TE HEBBEN.

Het is april 2020. We kunnen Jeanine en haar gezin helaas niet thuis in Heemstede bezoeken vanwege het coronavirus. Dus besluiten we te gaan Zoomen. Op een zonnige zaterdagochtend installeren we ons met z'n allen gezellig achter de computer. Baby Max van vijf maanden ligt op bed. Esmée (4) zit bij vader Martijn op schoot, en kijkt nieuwsgierig naar het scherm. Een levenslustige kleuter met prachtige, blonde krullen.

Jeanine vertelt hoe het allemaal begon. 'We gingen naar het consultatiebureau vorig jaar augustus voor haar derde jaar. De arts daar dacht een kleine groeiachterstand te zien. Daar was ik het niet helemaal mee eens, maar toen zij voorstelde mee te doen aan de Glutenscreen*, dacht ik: 'Waarom niet, het is maar een prikje'.

UITSLAG

Esmée had tot dan toe nergens last van. 'Ze at soms wel drie, vier volkoren boterhammen op een dag. De makkelijkste eter die je je kunt voorstellen', vertelt haar moeder. Jeanine heeft dus het volste vertrouwen dat er niets mis is met haar dochter. Tot ze binnen wordt geroepen en de uitslag van de test krijgt. Esmée heeft positief op antistoffen getest.

'Dat was even schrikken! Je wenst je kind het allerbeste toe. Esmée is nu nog jong, maar wat als ze merkt dat ze anders is? En ten tweede denk je: 'Wat gaat dit betekenen voor ons dagelijks leven? Ja, het heeft wel even moeten landen.'

In het LUMC wordt met een bloedtest de uitslag bevestigd, en gaan moeder en dochter naar de diëtist. 'We hebben zo'n beetje de hele inhoud van de keukenkastjes doorgenomen. Hoe je etiketten leest, voedingsstoffen waar je extra op moet letten. Ook werden we lid van de NCV en een Facebookgroep voor ouders met kinderen die coeliakie hebben. Dan hoor je de ervaringen van andere ouders. We lazen veel over glutenvrij eten.'

Jeanine van Aalst (36)

werkt als event coördinator voor een aantal medisch wetenschappelijke verenigingen, waaronder NVMDL en de NVGE. Martijn van Aalst (37) is product marketing manager bij een technische groothandel.

'EIGENLIJK ALLES IN DEZE KAST IS GLUTENVRIJ'

Leek Esmée voor de diagnose nergens last van te hebben toen ze nog gluten at, dat verandert als ze al enige tijd glutenvrij eet. Tot grote verbazing van haar ouders. Jeanine: 'Onlangs hadden we glutenvrije pizza besteld. Die bleek niet glutenvrij. Ze heeft de hele nacht overgegeven.'

AVONDETEN

Vader Martijn neemt meestal het avondeten voor zijn rekening. Glutenvrij was even een omschakeling, vertelt hij. 'Je leert veel over voeding. Ik ben al die etiketten gaan lezen. We aten onbewust al glutenvrij, los van de pasta. Zelf eet ik ontbijt en lunch apart.'

Na de eerste schrik en het aanpassen naar een glutenvrij leven, valt het eigenlijk best mee, concluderen ze, al is sponstaan ergens eten er niet meer bij en laten ze sommige dure glutenvrije producten voor wat ze zijn.

Dan gaan we met laptop op een virtuele toer door de keukens. Martijn trekt een keukenla open. Er zitten veel (open) pakjes en zakjes in. Jeanine: 'Alles hierin is glutenvrij.' We lopen door naar de gangkast. Daar is een aparte hoek voor glutenvrije spullen. De voedingsproducten zijn allemaal verpakt in plastic.

MES

In het begin lopen Jeanine en Martijn aan tegen ideeën over coeliakie de buitenwereld. Martijn somt de vooroordelen op: 'Nee, het is geen allergie, het is een auto-immuunziekte, nee, je hoeft niet altijd te spugen, nee, het gaat niet over, en nee, een klein beetje kan ook niet!'

Voor opa en oma's hing in het begin een lijstje in de kast met aanwijzingen voor glutenvrij eten. 'Zoals een mes niet gebruiken als je net een volkoren boterham hebt gesmeerd.'

Martijn: 'Je moet ook rekening houden met glutenstapeling. Was ik aan het kleien met Esmée met Play Do, valt mijn oog toevallig op het etiket. Zit er gluten in! We hebben ook wel even stil gestaan bij Het Interview in Glutenvrij Magazine (juni 2019-red.) waarin een geïnterviewde vertelt dat een jongen eerst zijn mond moet spoelen voordat ze met hem kan zoenen! Daar sta je dus niet bij stil.'

Op aanraden van het LUMC laten ook Jeanine en Martijn zich testen. Door Esmée was duidelijk dat tenminste een van hen het gen heeft. Jeanine lacht: 'Ik had mijn hand erom verwed dat Martijn het zou hebben. Hij had altijd wel een krampje hier en een pijntje daar in zijn maag. En ik had nooit ergens last van.'

Het ongeloof is groot als blijkt dat Jeanine niet alleen gen-drager is, maar ook coeliakie heeft. 'Ik kon het niet geloven!'

We hadden alle twee als eerste gedachte: de etiketten op de buisjes bloed zijn verwisseld. 'k Stond met mijn vol tanden!'

TOEKOMST

'Voor Esmée was het fijn dat ik het ook heb. Nu is ze niet alleen. Samen maken we er iets speciaals van. Ze heeft er nu niet zoveel last van, ze ging moeiteloos over op glutenvrij brood. Dat zal denk ik wel veranderen in de toekomst.

Ook Jeanine gaat naar de MDL-arts om zich verder te laten onderzoeken. Hoewel haar antistoffen laag zijn, blijkt de schade aan haar darmen groot: Marsh 3.

Er wordt ook een botscan gedaan. Jeanine: 'Dan krijg je op je 35e te horen dat je osteoporose hebt en je botten 15 jaar ouder zijn. Ik dacht: 'Help, ik heb zwakke botten de rest van mijn leven.' Gelukkig blijkt dat een misvatting.

Ze krijgt vijf verschillende supplementen mee. De verwachting is dat ze over een bepaalde periode dezelfde botdichtheid heeft als iemand van haar leeftijd. Martijn: 'Het is goed dat we er nu achter zijn gekomen, en niet over 20 jaar en je plotseling iets breekt.' En zo ervaren ze dat ook bij Esmée: 'Beter nu ontdekken, dan veel later.'

TESTEN

Om die reden spoort Jeanine haar twee broers aan zich ook te laten testen. 'Ik ben het voorbeeld dat je nergens last van hoeft te hebben en toch flinke schade kunt hebben aan je darmen'. De opluchting is groot als blijkt dat beiden het gen niet hebben.

Max, de jongste telg is wakker geworden. Martijn zet hem gezellig op schoot, een wolk van een baby. De vraag is of Max ook het gen heeft. Voorlopig is zijn bloedtest uitgesteld als gevolg van corona.

Esmée is inmiddels gewend aan haar glutenvrije leven. Ze weet al heel goed wat ze wel en niet mag. Tot verbazing en trots van haar ouders. Martijn: 'We hoorden van de kinderopvang dat ze een wafel van een ander kindje had geweigerd. 'Daar zitten gluitjes in', had ze gezegd.'

Binnenkort gaat ze naar de basisschool. Jeanine: 'We gaan met de juf of meester in gesprek en nemen dan materiaal mee als dat nodig is.'

En dan zwaaien we elkaar gedag vanachter het scherm.



*GLUTENSREEN

Coeliakie komt in Nederland voor bij ongeveer 1 op de 150 kinderen. Nog vaker dan bij volwassenen wordt de ziekte bij kinderen lang niet altijd herkend. Om die reden startte het Willem-Alexander Kinderziekenhuis (WAKZ) in het LUMC met Jeugdgezondheidszorg Kennemerland een onderzoek naar coeliakie bij jonge kinderen. Met deze zogenaamde Glutenscreen gaat men actief op zoek naar kinderen vanaf 1 tot 4 jaar met klachten die kunnen passen bij coeliakie. Ouders krijgen een vragenlijst en indien zij een of meer vragen positief beantwoorden krijgen zij een sneltest aangeboden voor het bepalen van specifieke coeliakie-antilichamen. Bij een 'positieve' uitslag wordt verwezen naar een medisch specialist voor een officiële diagnose. Zo willen de initiatiefnemers kinderen met coeliakie op jongere leeftijd opsporen zodat de gevolgen van deze ziekte, bijvoorbeeld een groeiachterstand, voorkomen kunnen worden. Kijk voor meer informatie op www.glutenscreen.nl.

GETEST!



Ontbijt granen

SUPERHANDIG! ZO'N GROTE DOOS OP DE ONTBIJT-TAFEL MET CORNFLAKES, CHOCO RICE OF HONEY LOOPS. GEROOSTERDE OF GEPOFTE ONTBIJTGRANEN ZIJN BIJ VEEL KINDEREN ERG GELIEFD, IN DE YOGHURT OF MELK. IDEAAL TOCH? OF TOCH NIET...?

Heb je ook al vaak met zo'n pak in je handen gestaan en je afgevraagd of je het nu wel of niet op de ontbijttafel kunt zetten voor jouw glutenvrije kind? Want sommige ontbijtgranen zijn gewoon op basis van rijst of mais. Er staat alleen geen glutenvrij logo op. Hoe zit het nu?

Regelmatig vragen ouders ons bijvoorbeeld over Kellogg's cornflakes, waar het ingrediënt gerstemoutaroma in zit. Of over de Choco Rice van de Lidl. Want dat is toch op basis van rijst? Speciaal voor deze editie trokken we deze twee en nog acht andere pakken uit de schappen van de Aldi, Albert Heijn en Lidl en we deden een steekproef.

Alle producten bevatten gerstemout, gerstemoutaroma of gerstemoutextract (met uitzondering van de twee pakken havermoutvlokken), maar verder geen andere gluten bevattende ingrediënten.

UITSLAGEN

Zoals je hiernaast kunt zien, bevat een aantal producten minder dan 20 ppm gluten, maar een aantal ook niet. De Kellogg's cornflakes bevatten bijvoorbeeld 120 ppm gluten(!), de cornflakes van het eigen merk van de Aldi minder dan 5 ppm. De Choco Rice van de Lidl bevat minder dan 5 ppm, terwijl de Rice Krispies van Kellogg's 48 ppm bevatten.

Deze test laat zien dat er geen peil op is te trekken.

PRODUCTEN MET EEN GLUTENGEHALTE ONDER DE 20 PPM ZIJN VOLGENS DE WET GLUTENVRIJ. ZE MOGEN DEZE CLAIM PAS OP HET ETIKET DRAGEN ALS DIT GLUTENGEHALTE MET DE JUISTE TESTEN IS AANGETOOND. HET BLIJFT DUS ERG BELANGRIJK OM ZELF GOED ETIKETTEN TE LEZEN. WIL JE MEER OVER REGELGEVING WETEN? KIJK OP ONZE WEBSITE.

DE TESTEN VAN DE NCV WORDEN MOGELIJK GEMAAKT DOOR LABORATORIUM NUTRILAB (WWW.NUTRILAB.NL) EN TESTKIT PRODUCTENT R-BIOPHARM NEDERLAND UIT ARNHEM (R-BIOPHARM.COM)



Lidl / Crownfield
Choco Rice
< 5 PPM

Kellogg's
Miel Pops
< 5 PPM

Kellogg's
Frosties
< 5 PPM

Kellogg's
Rice Krispies
48 PPM

AH
Havermout proteïne
420 PPM

Kellogg's
Coco Pops
12 PPM

Aldi / Golden Bridge
Frosted flakes
< 5 PPM

Aldi / Golden Bridge
Cornflakes
< 5 PPM

Kellogg's
Cornflakes
120 PPM

Aldi / Gift
Havermoutvlokken
19 PPM



GERSTEMOUT wat is dat?

Gerst is een glutenbevattend graan. Door gerstkorrels eerst te kiemen en daarna te drogen ontstaat gerstemout. Daarvan wordt een extract getrokken: gerstemoutextract of gerstemoutaroma. Een deel van de gluten wordt tijdens dit proces afgebroken. Gerstemoutextract wordt aan diverse producten toegevoegd, zoals ontbijtgranen om het product geur en smaak te geven.

EN GERSTEMOUTEXTRACT EN GERSTEMOUTAROMA DAN?

Om de hoogst haalbare veiligheid te garanderen voor mensen met coeliakie, raden we ook gerstemoutaroma en gerstemoutextract af. Er zit in deze aftrek- sels weliswaar minder gluten dan in gerstemout - het is immers weer een bewerking verder- maar we weten gewoon niet hoeveel ppm gluten er achter- blijft in het extract. Dat laten de verschillen in deze test duidelijk zien.

GLUTEN VOLDOENDE AFGEBOKEN?

Op internet worden bovendien tegenstrijdige adviezen gevonden over gerstemoutextract en/of gerstemoutaroma. Zo wordt er geschreven dat door het productieproces van gerstemoutextract de hoeveelheid gluten te verwaarlozen is, en dat het dus veilig is voor mensen met coeliakie.

Aan de andere kant rijst ook de vraag of er tijdens het proces voldoende gluten uit de gerstkorrels wordt afgebroken. Door onvolledige afbraak van het eiwit (gluten) kan gerstemoutextract immers nog altijd gluten bevatten.

Volgens de wet mag een product glutenvrij genoemd worden als het minder dan 20 mg gluten per kg product <20 ppm bevat. Levert het beetje gerstemout in het product zo weinig gluten op dat het eindproduct glutenvrij mag worden genoemd? Alleen een analyse van het eindproduct kan uitwijzen of er meer of minder dan 20 ppm gluten in zit.

Onze vraag blijft dus: hoeveel ppm gluten blijven er uiteindelijk over in het eindproduct? Omdat wij dat niet weten, raden we gerstemout bij coeliakie af. We kunnen gewoon niet garanderen dat er in gerstemout minder dan 20 ppm gluten in het product zit.

KRUIS- BESMETTING

Deze test heeft het gluten- gehalte in de verschillende ontbijtgranen gemeten, heel secuur zelfs. Maar uit deze test kunnen we niet opma- ken waar het glutengehalte precies vandaan komt. Is het afkomstig van het ingrediënt gerste- moutaroma? Of van kruisbe- smetting voor, tijdens of na het productieproces? We hebben geen zicht op de productieprocessen bij deze producenten, dus kunnen we daar helaas niets over zeggen.



Toch ontbijtgranen eten?

En als je toch graag ontbijtgranen voor je glutenvrije kind wilt kopen? Dan wil je een zo'n veilig mogelijk product. Deze test toont dat je beter een product met het Crossed Grain keurmerk kunt kopen. We keken naar de lijst van ontbijtgranen met dit keurmerk. Er is gelukkig keuze genoeg!

Hierbij een greep uit het glutenvrije assortiment ontbijtgranen van verschillende merken:

CORNFLAKES & FROSTED CORNFLAKES

Rosies: Cornflakes en Frosted Cornflakes, is verkrijgbaar in reformwinkel en webwinkel.

Lieke is vrij: Cornflakes, maar ook andere ontbijtgranen zoals Crunchy havermuesli, in reformwinkel en webwinkel verkrijgbaar.

Peak's Free From: Cornflakes en andere ontbijtgranen, verkrijgbaar in supermarkt, reformwinkel en webwinkel.

CHOCO RICE POPS

Leev: o.a. choco pops, in verschillende supermarkten en webwinkel verkrijgbaar.

HONEY POPS OF HOOPS

Damhert: Honey Pops, te koop in sommige supermarkten en via webwinkels.

Leev: Honey Hoops en volkoren Haverpops met honing.

Peak's Free From: Gepofte Boekweit met honing.

Ook **Eat Natural** heeft glutenvrije ontbijtgranen met het Crossed Grain keurmerk.

Tip van NCV-diëtist Chris

Ontbijtgranen als havermout en muesli staan in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Maar er zijn gezonde en minder gezonde varianten, ook bij de glutenvrije ontbijtgranen. Belangrijk is dat je kijkt naar de hoeveelheid suiker die is gebruikt. Voor suiker geldt: niet meer dan 16 gram suiker per 100 gram, dan is het product nog gezond te noemen. Dat kun je dus als richtlijn nemen om naar de voedingswaarde van het product te kijken.



FreeOf kiest voor lekker én gezond.

Wat kiest u?

Mam's Mikske - www.broodpakket.nl

- ✓ Vers gebakken
- ✓ Vers bij u thuis
- ✓ Zelf kiezen wanneer en waar bezorgd

100% glutenvrij, tarwevrij, sojavrij
melkvrij, lactosevrij, en vrij van meer!



Dieetproducten
Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

Als je kind bang wordt na de diagnose...

PSYCHISCHE KLACHTEN BIJ COELIAKIE

Na de diagnose coeliakie komt het geregeld voor dat kinderen last krijgen van (psychische) klachten zoals angsten, gevoelens van onzekerheid, gevoel van anders zijn, sociale uitsluiting etc. Tanja Holtackers-Dumay ziet dat zelf als ouder van Floor (10 jaar) met coeliakie en in haar werk als kinder- en jeugdpsycholoog. Ze beschrijft een casus van een meisje van 9 jaar met angstklachten. Ze geeft ook tips voor ouders die een kind met angstklachten hebben.

HET MEISJE OP DE FOTO IS TER ILLUSTRATIE, TEKST: ANNETTE KARIMI

ELF TIPS

Een aantal tips voor ouders bij angstig gedrag van hun kind

- 1 Geef erkenning aan je kind voor het feit dat hij/zij angstig is.
- 2 Accepteer (tijdelijk) dat er dingen zijn die (te) moeilijk zijn voor je kind. Help hem of haar hierbij zoveel mogelijk.
- 3 Bespreek met je kind wat hij/zij nodig heeft en waar je bij kan helpen. Probeer samen te bedenken wat het kind in een bepaalde situatie het beste zou kunnen doen, en maak een plan. Je kind krijgt meer gevoel van controle als het zelf de oplossingen heeft bedacht, en daar wordt de angst minder van.
- 4 Wees eerlijk: beloof niet wat niet waargemaakt kan worden, bijvoorbeeld 'je zal nooit meer een glutenfout meemaken'.
- 5 Spreek je vertrouwen uit en laat merken trots te zijn op je kind. Wanneer een kind zegt dat het iets zelf wel kan, reageer hier dan positief op en geef vertrouwen.
- 6 Stimuleer je kind om de dingen die het uit de weg wil gaan, toch te doen.
- 7 Bedenk tussenstappen bij dingen die je kind niet (meer) durft of moeilijk vindt om te doen. Het is belangrijk om pas naar de volgende stap te gaan als de stap ervoor duidelijk minder angst oplevert en niet meer problematisch is.
- 8 Houd vol wat goed gaat. Bij veel kinderen heeft angst de neiging om zich uit te breiden naar meer situaties. Het is belangrijk dit snel te herkennen. Bespreek dit met je kind en laat hem/haar oefenen met die situatie, zodat angst zich hier niet naar kan uitbreiden.
- 9 Geef het goede voorbeeld. Kinderen imiteren vaak gedrag van de ouders en zien dus ook hoe hun ouders omgaan met angst. Ga als ouder kalm en oplossingsgericht om met beangstigende situaties.
- 10 Overleg en trek één lijn als ouders wat betreft de angst. Overleg samen over de grenzen die je aan jullie kind wilt stellen en neem daar samen een beslissing over.
- 11 Let op signalen die kunnen duiden op psychische problemen: niet lekker in je vel zitten, verandering van gedrag zoals angst, boosheid, verdriet, terugtrekken uit contacten, slaapproblemen.

HAMBURGER

'Sophie*' is een meisje dat bij mij kwam met angstklachten. Ze had al drie jaar de diagnose coeliakie en ging daar tot nu toe vrij goed mee om.

Een aantal maanden geleden was Sophie uit eten geweest in een restaurant waar ze met het gezin al vijf keer eerder had gegeten. Dat ging altijd goed. Dit keer werd er per ongeluk een bestelling verwisseld. Daardoor kreeg ze waarschijnlijk een hamburger met glutenvol broodje in plaats van glutenvrij.

's Avonds was Sophie doodziek en bleef maar overgeven. Hierna durfde ze niet meer uit eten te gaan. Al snel werd ze ook angstiger voor andere situaties. Sophie vertrouwde haar ouders en haar oma niet meer als het om het bereiden van het

'ZE WAS AL HAAR VERTROUWEN KWIJT, IN ZICHZELF ÉN IN ANDEREN'

eten ging, en bij vriendinnetjes thuis durfde ze niets meer te eten. Ook ging ze overmatig haar handen wassen en wilde ze steeds alle etiketten controleren, zelfs van producten die ze al jarenlang at. Ook was bij haar sprake van onverklaarbare buikpijn.

Na een aantal maanden werd Sophie bij mij aangemeld. De angst om weer zo ziek te worden belemmerde haar hele doen en laten. Ze was al haar vertrouwen kwijt, in zichzelf en in anderen.

DE BEHANDELING

Sophie kreeg een behandeling met o.a. cognitieve gedragstherapie (CGT) en EMDR*. EMDR was erop gericht de nare herinneringen en spanning met betrekking tot de glutenfout te verminderen. Met behulp van CGT is samen met Sophie gekeken naar de invloed van gedachten, gevoelens,

IN KLEINE STAPJES EN MET POSITIEVE ERVARINGEN LEERDE SOPHIE WEER TE DOEN WAT ZE EERDER NIET MEER DURFDE.

gedrag en gevolg. Belemmerende gedachten zijn onderzocht en aangepakt. Daarnaast stond oefenen met moeilijke situaties centraal.

In kleine stapjes en met positieve ervaringen leerde Sophie weer te doen wat ze eerder niet meer durfde. Haar ouders kregen ook begeleiding, en zijn thuis met Sophie aan de slag gegaan. Zo kreeg Sophie weer de grip over haar leven terug. Haar angsten verminderden sterk, tot een acceptabel niveau. Toen na een paar maanden weer sprake was van een glutenfout, was Sophie niet meer zo angstig en kon ze beter relativeren.

NAAR EEN HULPVERLENER?

Het is zeker niet altijd nodig om na de diagnose, een glutenfout of andere klachten psychosociale hulp te zoeken. Met coeliakie moet een kind (en ouders) scherp op voeding letten, maar wel in die mate dat het nog leefbaar is en niet omslaat in bijvoorbeeld overmatige angst of andere klachten.

Gebeurt dat wel, en is er sprake van bijvoorbeeld angst, somberheid, onzekerheid, gevoel van sociale uitsluiting, of moeite met acceptatie van deze auto-immuunziekte, dan is contact aan te raden met een (medisch) kinderpsycholoog. Zoek als ouder het liefst een hulpverlener die ook ervaring heeft met chronische ziekten. Ook andere hulpverleners, zoals een orthopedagoog of kindercoach, kunnen kinderen en hun ouders hierbij helpen*.

* DE NAAM SOPHIE IS GEFINGEERD I.V.M. ANONIMITEIT.

* EMDR (EYE MOVEMENT DESENSITIZATION AND REPROCESSING) IS EEN THERAPIE VOOR MENSEN DIE LAST BLIJVEN HOUDEN VAN SCHOKKENDE ERVARINGEN.

ALGEMENE TIP

‘Stimuleer lotgenotencontact, bijvoorbeeld via NCV-activiteiten. Het kan erg fijn zijn voor kinderen om te ervaren dat ze niet de enige zijn. Informeer de leerkracht, de klasgenootjes en hun ouders over coeliakie. Denk aan een brief en/of een leuke spreekbeurt. Dit zorgt voor meer duidelijkheid en begrip bij anderen. Het Klokhuys heeft bijvoorbeeld een mooie informatieve aflevering gemaakt over coeliakie. En bij de NCV zijn informatiepakketten verkrijgbaar voor spreekbeurten.’



Tanja Holtackers-Dumay (45) is getrouwd met Marco en heeft twee kinderen, Thies (12) en Floor (10). Ze woont in Utrecht. Floor is op vijfjarige leeftijd gediagnosticeerd met coeliakie. Tanja werkt als (medisch) kinder- en jeugdpsycholoog in het St. Antoniusziekenhuis Utrecht/Nieuwegein. Daarnaast werkt ze een dag per week in haar eigen psychologiepraktijk.

• Tanja is betrokken bij de *herziening van de richtlijn diagnostiek en behandeling van coeliakie en glutengerelateerde aandoeningen (vanuit het Kennisinstituut van de Federatie van Medisch Specialisten (FMS))*. Zij levert voor deze richtlijn vanuit haar functie een bijdrage m.b.t. de psycho-sociale problemen bij coeliakie.

WAT NEEM IK MEE?

VOOR VELEN STAAT DE VAKANTIE OP LOSSE SCHROEVEN DOOR DE CORONA-MAATREGELEN. MAAR SOMMIGE VAKANTIEPARKEN, KAMPEERTERREINEN EN HUISJESVERHUURDERS LATEN RESERVERINGEN ONDER VOORWAARDEN DOORGAAN. MOCHT JE IN DAT GEVAL MET JE GLUTENVRIJE KIND TOCH ERGENS NAARTOE GAAN IN DE ZOMER - MISSCHIEN ZELFS WEL NAAR HET BUITENLAND - DAN KAN DAT BEST WEL LASTIG ZIJN, ZEKER ALS JE KIND NET DE DIAGNOSE HEEFT GEKREGEN. WIJ VROEGEN AAN ERVAREN OUDERS WAT ER NOOIT IN HUN KOFFER ONTBREEKT. OP DIE VRAAG ONTVINGEN WE BIJNA HONDERD REACTIES VIA SOCIAL MEDIA. EEN AANTAL DAARVAN WILLEN WE JULLIE NIET ONTHOUDEN!

Ontbijt

Voor het ontbijt geven ouders de tip om vooral zelf glutenvrij **brood** en **crackers** mee te nemen, al is het maar als back-up. Ook lekker voor ontbijt is glutenvrije **pannenkoekenmix**. Of **fruitkoekreepjes**, **maiswafels**, **koek**, **croissantjes**, **beschuit**. Je moet er natuurlijk van houden, maar een zak **havermout** voor pap kan een goede start zijn, of **cornflakes** en **muesli**.

Wat te denken van zelfgemaakte **mueslirepen**? ‘Goed te doen als (back-up) ontbijt’, aldus Claudia Meijer.

Warm eten

Voor het warme eten geeft Manoe de Jonge een leuke tip: ‘Neem glutenvrije wraps als pizzabodem mee om zelf te beleggen!’ Wat volgens velen standaard mee moet is een voorraadje glutenvrije pasta en macaroni. En ‘rijstmie, blikjes tonijn, bouillonblokjes’, somt Evelien van Der Bijl-Doornik op. ‘Plus een blik soep voor de eerste dag als we niks glutenvrij kunnen vinden’, raadt Cathy Antonise aan. Glutenvrije kruidenmixen neemt Corine Bosveld-Verdouw stevast mee omdat ‘die vaak niet te krijgen zijn.’

WIL JE DE TIPS NALEZEN? KIJK OP ONZE FACEBOOK-PAGINA OP 8 MAART JL.

Kookapparatuur

Neem kookapparatuur mee, laten vele ouders weten. Zo neemt Margreet Schipper-Mulder een **mini-oven** mee voor o.a. de glutenvrije afbakbroodjes. Caroline van Opdorp kan van harte een **frietpan** aanbevelen, een gaspitje voor de ‘allerlekkerste frietjes op de camping en een trechtertje om het frituurvet weer in de fles te doen’. ‘Wij kamperen ook, dus er gaat ook een **air-fryer** mee’, zegt Sharon Telkamp. Zelfs een eigen **broodbakmachine**, **pan**, **spatel** en **snijplank**, laat Roxane Weijenberg weten. ‘En vergeet niet een **tosti-ijzer**, dat kan ook goed van pas komen’, zegt Cathy Antonise.

Handige info

Mocht je toch met de auto naar een Europese bestemming afreizen deze zomer, download dan gratis de handige dieetpasjes in de webwinkel op www.glutenvrij.nl.

Wedstrijd-broodje glutenvrij

‘Doe mee aan een kookwedstrijd en maak een gezond broodje voor de schoolkantine’. Die opdracht kreeg Maud van den Heuvel (12) van Pius X-college in Bladel. En Maud ging aan de slag. Een extra uitdaging omdat Maud glutenvrij is.

‘We weten sinds mijn achtste jaar dat ik coeliakie heb, al had ik het waarschijnlijk al mijn hele leven. Mijn zusje Laura (10) heeft geen coeliakie. Mijn moeder is drager van het gen. Maar ze heeft het zelf niet. Ze heeft nergens last van.’ Mauds kookjuf had nog niet eerder iemand in de klas gehad die geen gluten mag. Ze houdt er gelukkig wel heel goed rekening mee, vertelt Maud. ‘De juf wast alles af als we gaan koken en ik heb een aparte werkplek.’

ZIEK

Verjaardagen zijn weleens moeilijk omdat traktaties niet altijd glutenvrij zijn. ‘Ik ben de enige met coeliakie op school, sommige kinderen hebben wel een noten-melkallergie. In het begin van het schooljaar moest ik er een presentatie over maken. Ik heb verteld dat je erg ziek van gluten kan worden.’

Maud belde met de NCV en koos samen met NCV-diëtist Chris het gezonde broodje kip-pesto salade-recept op www.glutenvrij.nl uit voor de kookwedstrijd. ‘Ik heb het broodje zelf gemaakt (met een beetje hulp van mama) en ik vond ‘m lekker’. Het winnende broodje zou drie jaar lang verkocht worden in de schoolkantine.

Maud belde voor de uitslag hoopvol met de juf na dit interview. ‘De juf vond het broodje zeker lekker, maar ik heb niet gewonnen. Ik gun het anderen ook wel dat hun broodje in de kantine wordt verkocht. De volgende keer doe ik zéker weer mee!’



KINDER-BOEKEN

Soms krijgen we vragen over leuke, glutenvrije kinderboeken. We weten helaas niet welke glutenvrije kinderboeken er allemaal zijn en wat de kwaliteit is. Maar dit zijn enkele boeken waarover we goede dingen hoorden in de wandelgangen: Celia en het koekjesfeest, Jonas mag geen koek, Een uitgekookt plan (vanaf 10 jaar), Sammy houdt van pannenkoeken en Koken voor kids met allergieën.

We lichten kort het kinderboek ‘Een glutenvrij feestje’ van Maartje Kouwen uit. NCV-diëtist Chris las dit kinderboek. ‘Ik denk dat dit boek ouders, kinderen en pedagogisch medewerkers echt aan zal spreken’, aldus Chris.

Speciaal voor jou

Speciaal voor kinderen staat er op onze website een een pagina met filmpjes, lekkere glutenvrije traktaties voor op school, en de Gluten Game. Neem hier gauw een kijkje. Zo kom je er: www.glutenvrij.nl > Home > Jongeren > Kinderen met coeliakie



Steel jij de show in de klas?

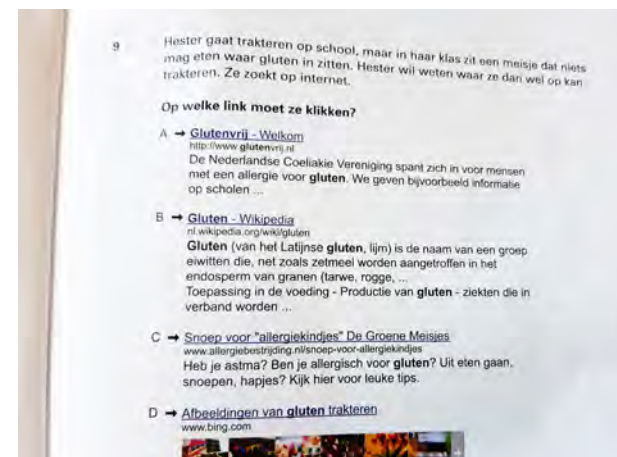
Wil jij de show stelen in de klas? Doe dan een spreekbeurt over coeliakie! Wij gaan je een handje helpen. We hebben speciaal voor jou een spreekbeurtpakket gemaakt.

En er is een pagina waarop we je tips geven over hoe je een goede spreekbeurt kunt houden: www.glutenvrij.nl/spreekbeurt.

Omdat jij lid bent, kun je het spreekbeurtpakket gratis bestellen in de webwinkel: www.glutenvrij.nl/webwinkel. Super hè?!

NCV in Cito-toets

HÉ?! COELIAKIE IN DE CITO-TOETS? TOT VERBAZING VAN IRIS KNAAP (11) STOND ER IN EEN PROEF CITO-TOETS AFGELOPEN JAAR EEN VRAAG OVER COELIAKIE. IN DE TOETS MOET HET MEISJE HESTER TRAKTEREN OP SCHOOL, MAAR ER ZIT EEN KLASGENOOTJE MET COELIAKIE IN HAAR KLAS. WAAR VINDT ZE GOEIE TIPS OP INTERNET IS DE CITO-VRAAG. WIJ DENKEN NATUURLIJK.A!



Zingen voor opa en oma

Hoe vrolijk je je opa en oma op tijdens de corona-lock-down? Iris Knaap (11) en haar ouders wisten het wel, ze gingen helemaal verkleed liedjes zingen bij Iris' grootouders die binnen moesten blijven. Iris vertelt: ‘Mama en papa gingen als Berend Botje en Roodkapje. Ik haalde uit de verkleeddoos het pakje van Pipi Langkous.’ Zo zongen in de tuin liedjes. Ook gingen ze er gezellig bij dansen. Tijdens het interview zingt Iris op verzoek nog eens het vrolijke Pipi Langkous-liedje: ‘Driemaal drie is vier, wiedewiedewiet en vier is zeven...!’

‘Ik vind Pipi Langkous leuk omdat ze heel anders is dan andere mensen. Ze is altijd vrolijk.’ Opa en oma vonden het optreden hartstikke leuk. Iris: ‘De burens ook!’

SPAGHETTI

Iris vertelt dat ze sinds haar vijfde jaar coeliakie heeft. ‘Ik was vooral heel moe en ik had ook heel erg veel buikpijn. Mijn broertje Pepijn (8) is glutensensitief. Mijn ouders hebben het niet.’

Gelukkig kan Iris' moeder lekker glutenvrij koken. ‘De zelfgemaakte spaghetti van mama vind ik 't lekkerst. Ik maak zelf graag een Frans pannetje met krielaardappeltjes, ui, salami, Italiaanse kruiden, tomaat en paprika. Ook bak ik zelf glutenvrije koekjes van alle soorten. Ik zou van die gewone donuts willen eten. Mama heeft ze een keer geprobeerd te maken, maar ze waren klein en niet zo luchtig.’

Zit er gluten in vaccinaties?

We krijgen deze vraag geregeld van ouders: 'Hoe zit het met vaccinaties en coeliakie, zitten er gluten in de vaccinaties voor kinderen van het Rijksvaccinatieprogramma?' Voor het antwoord zochten we contact met de GGD Gelderland-Midden. GGD-jeugdarts, Kelli van Gerven-Tiggelman vertelde het volgende:

'In de vaccinaties die voor kinderen worden gebruikt in het Rijksvaccinatieprogramma zit geen gluten. Ouders hoeven zich daar geen zorgen over te maken.' De jeugdarts wijst op de volgende website voor meer informatie over wat er in vaccinaties zit: rijksvaccinatieprogramma.nl/vaccinaties/wat-zit-er-in.

Dus nog maar even zekerheidshalve: Het hebben van coeliakie is dus geen contra-indicatie om gevaccineerd te worden? 'Dat klopt, een kind met coeliakie kan gewoon meedoen aan het Rijksvaccinatieprogramma', aldus de GGD-jeugdarts.



Voldoende voedingsstoffen?

Krijgt mijn kind voldoende voedingsstoffen binnen? Dat is een andere, vaak gestelde vraag. Diëtist Angelique Kaldenbach: 'Ik neem dan samen met het kind en/of de ouder uitgebreid de voeding door. Ik leg het naast de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen en bereken het meestal met behulp van een voedingsberekeningsprogramma. Als ouders het willen, kunnen ze het ook zelf berekenen met de Eetmeter-app van het Voedingscentrum. Producten die (nog) niet in de eetmeter staan kun je zelf scannen.'

Je kunt Angelique bereiken via www.kaldenbachdiëtist.nl. Zij is aangesloten bij dietistengroepamsterdam.nl en bij ons NCV-diëtistennetwerk.



Zit er gluten in (kleur-) potloden?

Die vraag stellen crècheleidsters, docenten en ouders van kinderen met coeliakie geregeld aan de NCV. Wij belden meerdere fabrikanten (BIC, Bruynzeel, STAEDTLER, Royal Talens) op met de vraag: 'Welk ingrediënt in een potlood duidt op de aanwezigheid van gluten?'

Maar geen enkele fabrikant kan deze vraag beantwoorden. Sterker nog, alle benaderde fabrikanten geven aan: 'Wij weten het niet, want al onze producten zijn glutenvrij!'

De NCV heeft uiteindelijk geen enkele fabrikant kunnen vinden die werkt met een glutenbevattend ingrediënt om zijn potloden te maken. Ook navraag onder onze leden leert dat er geen potlood te vinden is mét gluten.

Het lukt ons dus niet om een potlood te vinden mét gluten. Bovendien, als het stiftje van een potlood wel gluten bevat, dan zou je het houten omhulsel van het potlood helemaal kapot moeten kauwen om bij het stiftje te komen.

Op basis van dit onderzoek is er voortsnog geen andere conclusie mogelijk dan dat de meest verkochte potloden in Nederland geen gluten bevatten.



RIETJES VAN STRO

Milieuvriendelijk, maar ook glutenvrij?

Ieder jaar gebruiken we minimaal 36,4 miljard plastic rietjes per jaar in Europa. Daarmee kan elke twee dagen een lijn van plastic rietjes om de evenaar worden gelegd. Dit plastic is een probleem. Als deze plastic consumptie doorgaat, is er in 2050 meer plastic dan vis in de oceanen.

We lazen over stro-rietjes van Straw by Straw. 'Deze rietjes zijn niets anders dan een plantenstengel, dus 100 % natuurlijk. Gemaakt van overgebleven graanstengels en composteerbaar', aldus de website van Straw by Straw.

Dat is natuurlijk prachtig, want we willen allemaal zoveel mogelijk plastic uitbannen. Alleen moet het gebruik van deze rietjes wel veilig zijn voor glutenvrije mensen. We krijgen hier veel vragen over, ook Straw by Straw zelf. De onderneming stuurde de stro-rietjes op ons advies naar onze collega's bij Nutrilab. Dit Nederlandse laboratorium voert ook testen (zie elders in dit magazine) uit voor Glutenvrij Magazine.

We hoorden dat de Straw by Straw-rietjes getest zijn en dat de hoeveelheid gluten onder de 5 ppm bleef.

Onze conclusie

Deze rietjes zijn dus te gebruiken voor mensen met coeliakie. Deze storietjes kwamen goed uit de test. Dat betekent niet dat al deze producten, zoals biologisch bestek, glutenvrij zijn. Ook hier geldt: Het blijft opletten zonder het glutenvrije keurmerk. (www.strawbystraw.com)

Hoe krijg ik mijn kind aan het eten?

Welke vraag hoor jij het meest van ouders met een kind met het glutenvrij dieet? En wat is dan je antwoord? Dat vroegen we aan diëtisten van ons gespecialiseerde NCV-diëtistennetwerk. Een van de belangrijkste vragen bleek: 'Mijn kind vindt het glutenvrije brood (of iets anders, meestal groente) niet lekker. Wat kan ik daaraan doen?', aldus diëtist Angelique Kaldenbach.

'Ik leg dan aan het kind en/of ouder uit hoe je kunt 'leren lusten'. Leren lusten doe je door vaak te proeven, zeker tien keer, bij voorkeur achter elkaar. Dus tien dagen achter elkaar geven, eventueel de eerste keer alleen likken. De tweede dag een stukje in je mond, en als het kind het echt vervelend vindt, mag het uitgespuugd worden. De derde dag slik je het door. Na tien dagen is het eten voor de meeste kinderen oké.'

Tip

Lust jouw kind geen brood? Geroosterd brood wordt meestal meer gewaardeerd. Anders zijn er nog een heleboel andere, gezonde maaltijden. Denk aan glutenvrije haver-moutpap, yoghurt/kwark met glutenvrije muesli, omelet, belegde, glutenvrije wraps, glutenvrije volkoren pannenkoeken, of een warme maaltijd.



Heb je een vraag?
Schrijf naar:
redactie
@glutenvrij.nl

Follow up bij kinderen blijft belangrijk!

NA DE DIAGNOSE COELIAKIE WORDT EEN KIND JAARLIJKS GECONTROLEERD DOOR EEN KINDERARTS-MDL VIA O.A. EEN UITGEBREID BLOEDONDERZOEK. EEN DEEL VAN DAT 'NARE' BLOEDONDERZOEK KAN ACHTERWEGE BLIJVEN ALS ALLES VERDER GOED IS, CONCLUDEERT MARGREET WESSELS, KINDERARTS-MDL BIJ HET RIJNSTATE ZIEKENHUIS IN ARNHEM. OOK KAN DE DIEETTROUW UITSTEKEND ONLINE GECONTROLEERD WORDEN. MAAR DE JAARLIJKSE FOLLOW-UP VAN HET KIND MET COELIAKIE BIJ DE SPECIALIST EN SCREENING VAN BROERTJES, ZUSJES EN OUDERS BLIJFT ONVERMINDERD BELANGRIJK!

Hoe gaat het met een kind na de diagnose coeliakie? Wat is de juiste begeleiding bij de enige behandeling die er op dit moment bestaat voor coeliakie, het glutenvrij dieet? Daar wordt eigenlijk niet zoveel onderzoek naar gedaan, vertelt Margreet Wessels, kinderarts-MDL bij het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem. De specialist onderzocht o.a. deze vraag en promoveerde hierop in juni vorig jaar aan de Universiteit Leiden.

Jaarlijks gaan kinderen na de diagnose naar de specialist, in de regel een kinderarts. Daar wordt hun groei/gewicht gecontroleerd. Ze krijgen een uitgebreid bloedonderzoek en er wordt gekeken naar dieetrouw.

'Als een kind geen gezondheidsklachten heeft en goed groeit, zijn uitgebreide bloedtesten na een jaar follow-up niet meer nodig. Die testen betekenen dat er aardig wat buisjes bloed worden afgenomen. Voor sommige kinderen is dat pijnlijk en stressvol. Controle van de coeliakie-antistoffen blijft wel nodig, zeker zolang deze nog niet genormaliseerd zijn.'

In het vervolg worden uitgebreide bloedtesten alleen nog uitgevoerd bij 'symptomatische' kinderen. Dus kinderen die symptomen vertonen zoals een afwijkende groei, een afwijkende puberteitsontwikkeling, vermoeidheid, ver-

anderd ontlastingspatroon, spierklachten en veranderde schoolprestaties.

In de regel moeten voedingstekorten na een jaar zijn weggevoerd met een glutenvrij dieet, omdat de darmen doorgaans dan weer in staat zijn de nodige voedingsstoffen op te nemen.

DIEETTROUW

Maar het dieet is niet altijd makkelijk te volgen. Om te kijken of de behandeling bij kinderen goed gaat, geen tekorten ontstaan, noch gluten binnen komen, moet de dieetrouw beoordeeld worden door een deskundige. De beste manier is een getrainde diëtist die 'face to face' een uitgebreide beoordeling doet van het dieet. Maar dat vraagt veel tijd, gespecialiseerd personeel, en dus veel geld.

Ook dat kan anders bleek uit Wessels' onderzoek. 'Een standaard dieetvragenlijst online kan een goed alternatief zijn. Ouders en/of kinderen kunnen deze vragenlijst thuis invullen. Een gespecialiseerde diëtist kan vervolgens beoordelen of het goed gaat met het dieet en het kind voldoende gezond eet. In het LUMC wordt zo'n vragenlijst, voorafgaand aan een (online) bezoek bij de kinderarts-MDL ingevuld en beoordeeld. Dat werkt heel goed.'

Met deze vragenlijst over dieetrouw lopen Wessels en haar



MARGREET WESSELS

Promotie-onderzoek: Enhanced monitoring and screening in pediatric coeliac disease

collega's voorop in Europa. 'Uit het buitenland wordt er al interesse getoond voor het gebruik van deze dieetvragenlijst. Om het goed in de dagelijkse praktijk te integreren is wel een goed elektronisch patiëntendossier nodig waarin de vragenlijsten kunnen worden ingevuld.

ZIEKTES

'Controle blijft van nut, juist ook voor jongeren, ook al denken die daar soms anders over. Het is goed om alert te blijven, ook al heb je geen klachten, dat hoeft namelijk niet alles te zeggen. We weten dat jongeren zich minder goed aan het dieet houden. Dit vergroot de kans op gezondheidsproblemen op latere leeftijd, en bijkomende ziektes.

'Tieners moeten in deze fase zelfstandig worden en de regie pakken, en begrijpen dat ze naar de specialist moeten komen. Dat brengt het hebben van een auto-immuunziekte helaas met zich mee. De controles zijn voor jongeren ook een moment om daar bij stil te staan: het besef dat ze een ziekte hebben, en dat coeliakie een risico vormt.'

Wessels dringt eveneens aan op speciale aandacht voor jongvolwassenen. Dat wordt een focus voor de toekomst als het aan haar ligt. 'Er gaat iets mis tijdens de overgang van kind naar jongvolwassene. In andere landen is gebleken is dat de meerderheid van de patiënten tussen 20 en 40 jaar geen medische of dieetzorg ontvangt. Dat resulteert te vaak in dieet-ontrouw en complicaties als ijzertekort en botontkalking.

BROERTJE OF ZUSJE

Dan heeft één kind coeliakie, maar hoe zit het verder met de andere kinderen, of met de ouders zelf? Nog steeds krijgt slechts 1 op de 7 mensen met coeliakie een diagnose. Het aantal gemiste diagnoses moet omlaag. Te beginnen bij families, aangezien coeliakie een erfelijke factor kent. Wessels concludeert in haar onderzoek dat een eerstegraadsfamilielid met coeliakie zelf gemiddeld maar liefst 15% kans heeft op deze auto-immuunziekte. Dat is een grotere kans dan eerder werd aangenomen.

'Mijn stelregel is dat alle kinderen onder de tien jaar met een broer/zus of ouder met coeliakie jaarlijks gecontroleerd zouden moeten worden via bloedonderzoek', aldus de kinderarts-MDL. 'Dit hoeft niet bij kinderen bij wie via erfelijkheidsonderzoek, de zogenaamde HLA-typering, is vastgesteld dat ze geen coeliakie kunnen ontwikkelen. Helaas heeft slechts de minderheid van de eerstegraads familieleden geen HLA-DQ2 en/of DQ-8 (namelijk 15-20%). Zij kunnen de ziekte niet ontwikkelen en hoeven dus ook niet gevolgd te worden.'

IEDEREEN CHECKEN?

Familieleden vormen een deel van de niet gediagnosticeerde patiënten. Hoe bereik je anderen? Iedereen dan maar checken? Nee, vindt de Medisch Ethische Toetsing Commissie in Nederland. Hen actief opsporen op basis van symptomen? 'Dat is een mogelijkheid, al vist dan nog een groep achter het net die geen symptomen heeft, maar wel coeliakie', zegt Wessels.

'In ieder geval is betrokkenheid van de huisartsen hoog nodig omdat nu door het Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG) nog niet een standaardscreening wordt geadviseerd bij eerstegraads familieleden. Terwijl dit wel nodig is.'

Hier komt hopelijk verandering in doordat gewerkt wordt aan vernieuwing van de huidige richtlijnen die voor zowel huisartsen als andere medisch specialisten bedoeld zijn.



Kind met erge darmschade herstelt net zo goed als kind met mildere darmschade

Kun je voorspellen hoe goed een kind met coeliakie zal herstellen? Of de klachten weggaan, de kwaliteit van leven zal verbeteren en hoe goed de dieettrouw later is? Het volgende zal voor vele ouders een geruststelling zijn: hoe ziek een kind ook is als coeliakie wordt ontdekt, het heeft geen invloed op het ziekteverloop op latere leeftijd. Dat hebben Finse onderzoekers vastgesteld. Ze onderzochten de gegevens van volwassenen die als kind de diagnose coeliakie hadden gekregen.

Bij sommige kinderen waren in het begin de darmen ernstig beschadigd (Marsh 3c). Deze groep had vaker een ijzertekort en een achterblijvende groei dan kinderen met mildere darmschade (Marsh 3a en 3b). Maar voor beide groepen is de prognose gelijk. De onderzoekers vonden geen verschillen tussen de patiënten op latere leeftijd. Kinderen met ernstige darmschade hadden op latere leeftijd geen verhoogd risico op complicaties, klachten, een andere dieettrouw of verminderde kwaliteit van leven.

Bron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32097370>

Wat merkt een baby in de buik?

Wat merkt een baby in de buik wanneer een vrouw door niet-gediagnosticeerde coeliakie tekorten heeft in haar voedingsmiddelen? Voor het antwoord gingen we te rade bij Louisa Mearin, kinderarts-MDL bij het LUMC en lid van de Wetenschappelijke Adviesraad van de NCV.

Louisa Mearin: 'Dit is afhankelijk van hoe ernstig de tekorten aan voedingsmiddelen bij de moeder zijn. In principe beschermt de natuur het kind behoorlijk gedurende een zwangerschap, en wij weten dat soms moeders met flinke tekorten aan voedingsmiddelen gezonde kinderen kunnen krijgen. Echter, bij extreme omstandigheden (concentratiekampen, hongervinter) kunnen er wel gevolgen voor het kind zijn.'

Bij niet-gediagnosticeerde coeliakie weten wij dat de kans groter is om te kleine kinderen te krijgen. Of dit het gevolg is van tekorten aan voedingsmiddelen, of van de auto-immuniteit (of darmontsteking) bij de moeder, is bij mij niet bekend.'



Diagnose bij baby met anti-DGP test?

Coeliakie blijkt bij kinderen in hun eerste levensjaar lastiger te diagnosticeren. Dat komt waarschijnlijk omdat hun immuunsysteem nog beperkt ontwikkeld is. Maar de aanwezigheid van antistoffen tegen een bepaald stofje met een moeilijke naam, namelijk gedeamineerde glutenpeptiden (DGP) kan een eerste aanwijzing zijn voor het ontstaan van coeliakie, schrijven Italiaanse artsen in het Italian Journal of Pediatrics.

Wat was het geval? Een jongentje van acht maanden oud bleek een groei- en ontwikkelingsachterstand te hebben. Het kind kreeg de eerste vijf maanden alleen borstvoeding en maakte een normale groei en ontwikkeling door. Nadat de borstvoeding was gestopt, kreeg het kind steeds meer last van obstipatie en harde ontlasting, prikkelbaarheid en gebrek aan eetlust. Zijn groei nam af en ook zijn ontwikkeling ging achteruit. Hij babbelde en lachte minder, kon niet meer zitten zonder steun en gedroeg zich apathisch.

BLOEDWAARDES

Bij een coeliakie-screening werden in het bloed van het kind normale waarden gemeten voor IgA antistoffen. Het bloed bleek verder geen antistoffen te bevatten tegen TG2. De bepaling van antistoffen in het bloed tegen DGP bleek wel positief te scoren. Ook was het kind drager van zowel het HLA-DQ2 als het HLA-DQ8 gen, de twee genen die een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van coeliakie. Het jongetje bleek vervolgens veel baat te hebben bij een glutenvrij dieet. Binnen vier maanden zat hij weer op zijn normale groeicurve en had hij weer een normaal ontwikkelingsniveau. Zes maanden later was er nog een licht positieve waarde te zien bij de DGP test, maar de twee jaar daarna scoorde die steeds negatief.

VOORZICHTIGE CONCLUSIE

De aanwezigheid van DGP antistoffen is volgens de artsen bij jonge kinderen waarschijnlijk de eerste aanwijzing voor het ontstaan van coeliakie. Ook als op dat moment nog geen TG2 antistoffen aanwezig zijn. Toch zijn de artsen voorzichtig met hun conclusie.

Ander onderzoek had namelijk juist laten zien dat bij jonge kinderen tot twee jaar met een vergelijkbare uitslag (DGP positief, TG2 negatief), bij zestig procent van de kinderen de klachten en de DGP antistoffen binnen een jaar verdwenen zonder dat een glutenvrij dieet was ondergaan. Bij zes van de twaalf kinderen met deze uitslag werd uiteindelijk wel coeliakie vastgesteld.

Bron: Pubmed Coeliac disease in infants: antibodies to deamidated gliadin peptide come first!



Coeliakie en genen

Soms krijgen we vragen over coeliakie en genen. Hoe zit 't nou ook alweer? We hebben de feiten nog even samengevat met hulp van twee genetici.

Coeliakie is genetisch. Een kind kan alleen coeliakie krijgen als tenminste een van de ouders – beide ouders kan ook – het gen HLA/DQ2 dragen.

Vader en moeder kunnen niet 'een deel van het gen' doorgeven. Zo'n nieuwe mutatie bestaat weliswaar in theorie, maar is in de praktijk zo zeldzaam dat de kans hierop vrijwel nihil is. Het gen slaat geen generatie over.

GEZOND & ORIGINEEL

GROENE 'GROENTJES' & KIPTOFFEES MET RONDE RIJST

VANAF
2 JAAR

HOEVEELHEID 2 PORTIES BEREIDINGSTIJD 20 MIN OVENTIJD

Presentatie kan een hoop doen, vooral bij jonge kinderen. In onze haast tijdens de avondspits vergeten we dat vaak. Dit gerecht is een goed voorbeeld van hoe het ook kan. Door de kipfilet in een snoeppapiertje te verpakken, wordt het vanzelf een feestje. Ook de 'groentjes' laten we knapperig en knallen van kleur door ze maar heel kort te koken en daarna onder stromend water af te koelen.

INGREDIËNTEN

GROENE 'GROENTJES'

½ courgette
haricots verts
doperwtjes
sugarsnaps
bouillonblokje (glutenvrij)
beetje kokosolie

KIPTOFFEES

100 gram kipfilet
2 eetlepels ricotta
6 cherrytomaatjes
100 gram rijst
beetje bieslook
kokosolie (om in te bakken)
beetje olijfolie

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 graden.
- 2 Was de groente. Snij de courgette in kleine blokjes en dop de boontjes.
- 3 Zet twee pannen op het vuur, kook in de ene pan de rijst volgens de instructies op de verpakking en voeg aan de andere het bouillonblokje toe aan ½ liter water.
- 4 Halveer de cherrytomaatjes. Snij de kip in twee gelijke (langwerpige) stukken. Smelt wat kokosolie in de pan en bak de kipfilet heel kort aan zodat ze een beetje bruin zijn aan de buitenkant en van binnen nog behoorlijk rauw. Bestrijk twee stukjes aluminiumfolie met olijfolie en leg vervolgens op elk een stukje kipfilet. Voeg er een lepel ricotta aan toe, drie gehalveerde cherrytomaatjes, een beetje olijfolie en een beetje bieslook. Vouw de folies dicht in toffeevorm (zie foto) en stop ze 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- 5 Doe de boontjes en doperwtjes in de pan met kokende bouillon. Let op! Laat ze maximaal vijf minuten koken. Spoel ze af met ijskoud water zodat ze hun mooie, groene kleur behouden en lekker knapperig blijven. Doe wat kokosolie in een wok en bak de courgette licht aan, doe in de laatste minuut de rest van de groenten erbij.
- 6 Leg de kipfilet nog in toffeevorm op het bord met daarbij een bakje rijst en een bakje groene groente. Let op, de inhoud is heet! Laat ze niet zelf de toffee open maken.

VOOR JE GLUTENVRIJE PEUTER/
KLEUTER WIL JE HET LIEFST ZO
GEZOND MOGELIJK ETEN. MAAR
OOK WEER NIET TE MOEILIJ, WANT
JE HEBT ALS (JONGE) OUDERS AL
GENOEG AAN JE HOOFD. MET DAT
IDEE IN ONS ACHTERHOOFD ZOCHTEN
WE NAAR ORIGINELE EN LEKKERE
RECEPTEN VOOR ONZE GLUTENVRIJE
(ALLER-)KLEINTJES.



BANANENPANNENKOEK MET LIJNZAADOLIE

HOEVEELHEID 1 PANNENKOEK

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 1 ei
- 1 theelepel gebroken lijnzaad
- 1 theelepel lijnzaadolie
- 1 (thee-)lepel kokosvet of -vet

BEREIDING

Prak een banaan op een bord heel fijn, meng hier een ei doorheen. Voeg hier lijnzaad en lijnzaadolie aan toe. Meng tot een glad mengsel. Smelt een (thee-)lepel kokosvet of olie in een koekenpan en bak als een normale pannenkoek. Deze pannenkoek is lekker, zoet beleg is hier niet nodig. In het boek staan lekkere groentespreads.

RABARBER MET GRIEKSE YOGHURT EN CHIAZAADJES

Rabarber, überzuur! Zelfs veel volwassenen laten de roze stengels links liggen in de supermarkt of koken het met heel veel suiker. Toch is juist nu de tijd om het uit te proberen. Aan zuur mag je kindje namelijk ook best wennen. De Griekse yoghurt maakt het een stuk milder. Laat eerst een hapje puur proeven voordat je het mengt.

INGREDIËNTEN

- 2 stengels rabarber
- 3 eetlepels Griekse yoghurt
- theelepel chiazaadjes

BEREIDING

Was de rabarber goed schoon. Snij de stengels in reepjes en stoom die gaar. Laat het afkoelen. Pureer de rabarber en serveer het met Griekse yoghurt en chiazaadjes.

*Dit recept is vanwege de chiazaadjes pas geschikt vanaf 11 maanden. Zonder chiazaadjes kun je dit ook maken vanaf 8 maanden.



GROENTEFRIETJES

Deze groentefrietjes kun je maken van verschillende soorten groenten. De enige voorwaarde is dat ze rauw een heel stevige structuur moeten hebben.

BEREIDINGSTIJD 20 minuten oventijd 200 graden

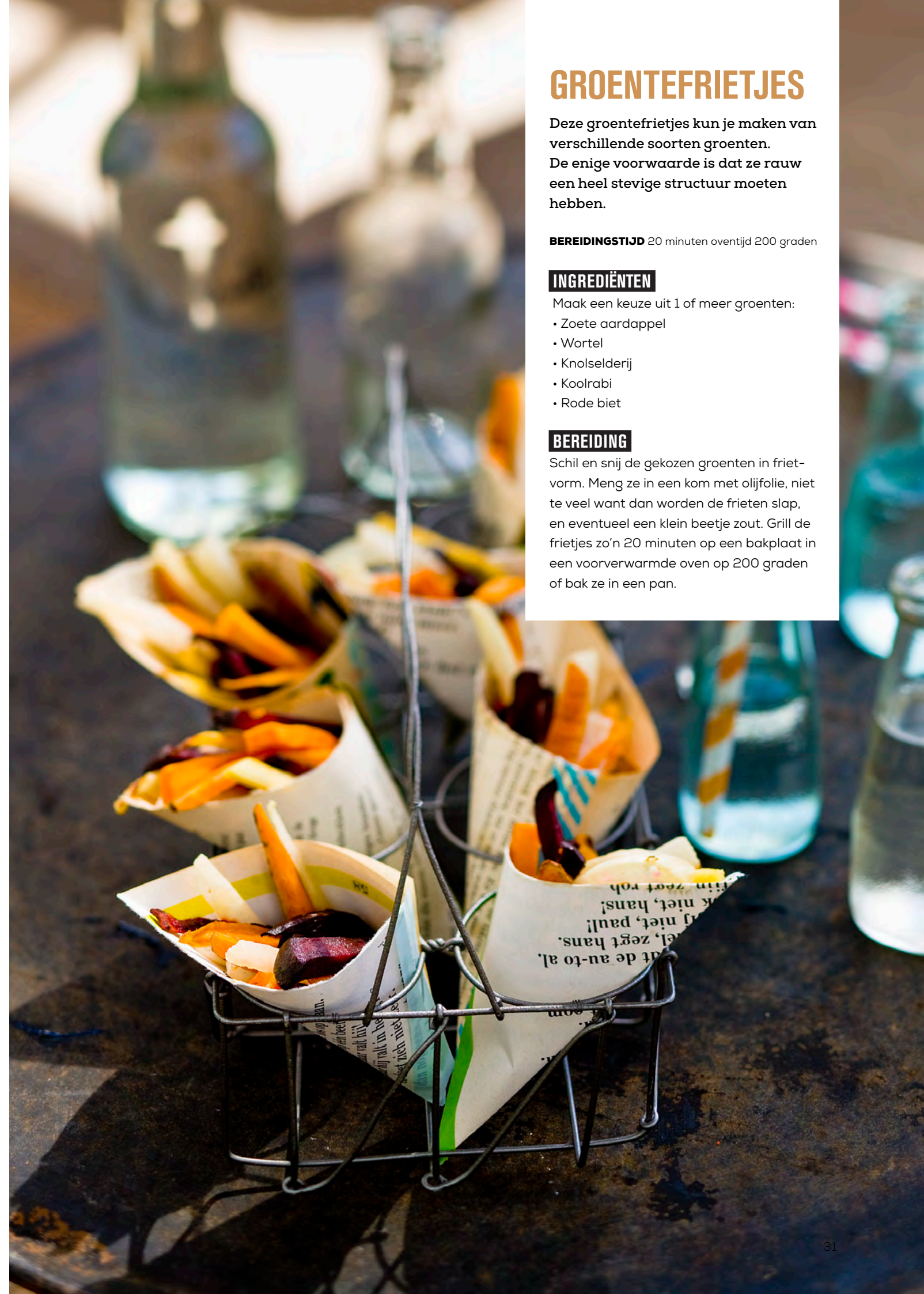
INGREDIËNTEN

Maak een keuze uit 1 of meer groenten:

- Zoete aardappel
- Wortel
- Knolselderij
- Koolrabi
- Rode biet

BEREIDING

Schil en snij de gekozen groenten in frietvorm. Meng ze in een kom met olijfolie, niet te veel want dan worden de frieten slap, en eventueel een klein beetje zout. Grill de frietjes zo'n 20 minuten op een bakplaat in een voorverwarmde oven op 200 graden of bak ze in een pan.



QUINOA-APPELPAP MET PEER

Quinoa lijkt op graan, maar is het niet. Het is een pseudograan en daarmee ook glutenvrij. Quinoa kook je op gevoel het best! Kies je voor vlokken? Dan gaat het wat sneller en is het de kunst ervoor te zorgen dat het geen dikke brei wordt.

HOEVEELHEID 1 PORTIE

INGREDIËNTEN

2 eetlepels quinoazaden of-vlokken (kies bij voorkeur met het Crossed Grain keurmerk, anders een glutenvrij logo op de verpakking)
water en/of een beetje flesvoeding
½ geraspte appel of een flinke scheut bio-appelsap
½ peer
ieniemenie beetje kaneel
eventueel een druppeltje olie

BEREIDING

- 1 Zet een pan op met daarin een laagje water en appel (sap). Doe hier de eetlepels quinoa bij. Kies je voor quinoazaden? Breng het geheel dan rustig aan de kook volgens de gebruiksaanwijzing. De quinoa is pas gaar als het middelste witte puntje van het zaadje doorzichtig is. Kookt het te snel droog, voeg er dan nog wat water aan toe.
- 2 Was en schil de peer. Snij in kleine stukjes. Halverwege het kookproces voeg je peer toe zodat deze nog even zacht kan worden. Roer goed door elkaar. Voeg tenslotte nog een heel klein beetje kaneel toe. Uiteraard even laten afkoelen. Misschien nog wat olie toevoegen voor het serveren.



VANAF
7,5 MAAND



Easy Peasy Mini

Voor dit themanummer kozen we een kookboek dat speciaal geschreven is voor de allerkleinsten. In 'Easy peasy' heb je maar liefst 80 gezonde en toegankelijke recepten voor kinderen van 0-4 jaar. De schrijvers helpen je graag op weg bij de allerbeste start voor jouw kleintje. Wil je weten hoe je zo eenvoudig mogelijk zorgt voor een gezonde basis en smaakontwikkeling? Dan heb je aan dit boek een goed houvast en veel inspiratie. De filosofie van het boek is gebaseerd op hun 7 easy peasy rules. Dit zijn geen strenge regels zoals 'je mag niet' en 'je moet dit wel', maar gewoon slimme trucjes om het voor jezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken. Ook krijg je tips voor een goed gevulde voorraadkast en welke voedingsmiddelen welke belangrijke voedingsstoffen bevatten.

Het boek is verdeeld in de verschillende fases die je als moeder doormaakt, van 'mommy to be', tot baby, dreumes en natuurlijk ook de peuter perikelen. Naast veel uitleg en handige tips staan er meer dan tachtig gezonde recepten in het boek. De recepten zijn bijna allemaal glutenvrij, in sommige wordt speltmeel gebruikt of glutenvolle pasta. Deze zijn gemakkelijk glutenvrij te maken.

Easy Peasy Mini

Uitgever Becht

Claire van den Heuvel en Vera van Haren

ISBN 9789023016106

Onze beoordeling

We hebben het kookboek 1 tot 5 sterren gegeven op onderstaande punten.

Originaliteit	*****
Foto's	*****
Gezonde recepten	*****
Gemakkelijk klaar te maken	*****



Laat je nu inspireren door
onze nieuwste YAM recepten



Ontdek alle smaken op www.yamglutenvrij.nl



coeliakie & Corona

IN DE AFGELOPEN TIJD HEBBEN WE ZOVEEL MOGELIJK ALLE (NIEUWE) INZICHTEN OVER CORONA EN COELIAKIE VERZAMELD EN VIA ONZE SOCIAL MEDIA KANALEN GECOMMUNICEERD. EN DAT BLIJVEN WE NATUURLIJK DOEN! TOCH MELDEN WE HIER NOG KORT DE BELANGRIJKSTE INFORMATIE, DIE WE MEDIO MEI OVER HET VIRUS HEBBEN. HOU ONZE SPECIALE CORONA-PAGINA OP WWW.GLUTENVRIJ.NL/CORONA IN DE GATEN ALS JE HET ALLER-LAATSTE NIEUWS WILT WETEN.



Coeliakie-patiënt in hoogrisico groep?

Er komt steeds meer kennis over coeliakie en corona. Daaruit blijkt dat er nog steeds geen enkele reden is om aan te nemen dat coeliakiepatiënten in de *hoogrisicogroep* vallen. Mocht hier verandering in komen, dan melden wij dat meteen.

REGISTER coeliakie & corona

In april is het internationaal register www.covidceliac.com geopend waarin zorgprofessionals wereldwijd alle coeliakiepatiënten die ook COVID-19 kregen, kunnen registreren. Het is belangrijk dat iedereen met coeliakie en bevestigde corona in dit register geregistreerd wordt, zodat we meer kennis krijgen over hoe de ziekte verloopt bij mensen met coeliakie.

WAAROM IS DIT BELANGRIJK?

Omdat corona een nieuw virus is, weten we nog niet veel over wat het doet bij de bevolking, laat staan bij een subgroep zoals mensen met coeliakie. Vragen die we op dit moment bijvoorbeeld niet

kunnen beantwoorden zijn: Ben je meer kwetsbaar om corona te krijgen, of loop je een hoger risico op ernstige klachten als je 't eenmaal hebt?

WAT KAN JIJ DOEN?

Heb jij ook corona gekregen? Laat dit vooral weten aan je huisarts, MDL-arts, kinderarts of diëtist, en wijs hem/haar op het bestaan van dit internationale register. Hiermee zorg je ervoor dat jouw casus ook geregistreerd wordt en draag je bij aan de kennis over coeliakie en corona. Het register is volledig anoniem. Overigens mag alleen een zorgprofessional een casus invoeren, niet de patiënt zelf.

Welke mensen lopen wel een verhoogd risico?

Het is goed om deze vraag uit te splitsen naar 'meer risico om besmet te raken met het virus' en 'meer risico op ernstige gevolgen als je eenmaal het virus hebt'.

De antwoorden hierop zijn:

1. Zover bekend zijn er géén groepen mensen die vatbaarder zijn om het virus op te lopen.
2. Wel zijn er groepen die als ze eenmaal het virus hebben opgelopen, meer risico lopen om er ernstig ziek van te worden.

Risicogroepen:

- Mensen ouder dan 70 jaar.
- Mensen met ernstig overgewicht (BMI > 40).
- Mensen met chronische luchtweg- of longproblemen (bijv. astma, COPD, bronchitis), die daarvan zo veel last hebben dat ze onder behandeling van een longarts zijn.
- Chronische hartpatiënten die daar zoveel last van hebben dat ze onder behandeling zijn van een cardioloog.
- Mensen met suikerziekte die slecht ingesteld zijn en/of met complicaties.
- Mensen met een nierziekte die moeten dialyseren of wachten op een niertransplantatie.
- Mensen met een hiv-infectie die (nog) niet onder behandeling zijn van een arts, of met een hiv-infectie met een CD4 cluster of differentiatie 4 getal onder <200/mm².
- Mensen met ernstige leverziekte.
- Mensen met verminderde weerstand tegen infectie:
 - * Mensen die immuunsysteem-onderdrukkende medicatie (immunosuppressiva) gebruiken.
 - * Door orgaantransplantatie of stamceltransplantatie.
 - * Mensen die geen milt hebben of een milt die niet functioneert.
 - * Bij hematologische aandoeningen (bloedziekten).
 - * Bij aangeboren, of op latere leeftijd ontstane, afweerstoornissen waarvoor behandeling nodig is.
 - * Kankerpatiënten tijdens of binnen 3 maanden na chemotherapie en/of bestraling.

SONDEVOEDING

We kregen een aantal keer de volgende vraag: Wat gebeurt er als ik op de IC terecht kom en sondevoeding krijg? Als ik buiten bewustzijn ben, krijg ik dan sondevoeding met gluten?

Nutricia Medische Voeding en diëtist C. van Opdorp, lid van het NCV-netwerk en werkzaam in het St. Antoniusziekenhuis, zochten het voor ons uit.

Gelukkig zijn alle standaard sondevoedingen glutenvrij. Er is echter één speciale soort sondevoeding (energiebeperkt met vezels) die om specifieke redenen wordt voorgeschreven die niet glutenvrij is. Dit betreft géén standaard sondevoeding die tijdens een ziekenhuisopname gegeven zal worden. Daarnaast zijn de meeste standaard sondevoedingen ook lactosevrij. Patiënten op een IC-afdeling hebben doorgaans een hogere eiwitbehoefte. Hiervoor wordt eiwitverrijkte sondevoeding gebruikt, of de sondevoeding wordt verrijkt met een eiwitpreparaat. Deze voedingen zijn ook gluten-en lactosevrij.

Bronnen: RIVM, WHO, ECDC

Wat eet je in deze coronatijd?

Het is belangrijk om gezond te eten in deze coronatijd, zodat je afweersysteem in optimale conditie is.

Eet dus volop groenten, fruit, noten en vette vis omdat dit ontstekingsremmend werkt en je hiermee je weerstand verhoogt. Eet weinig bewerkt en gefrituurd voedsel omdat dat ontstekingsbevorderend werkt in het lichaam.

Céréal
Glutenfree & Lactosefree

Lekker Glutenvrij!

Voor meer inspiratie, ga naar www.cereal.nl en facebook.com/CerealNL

KINDERTAART

Je kind is bijna jarig en daar hoort natuurlijk een feestelijke, glutenvrije taart bij! Voor sommigen betekent dat misschien een hoop hoofdbreken. Maar dat hoeft niet! We gingen te rade bij onze ervaren bakinstruice Jeandrine Kasteleijn. Zij weet precies hoe je stapje voor stapje zo'n prachtige, glutenvrije verjaardagstaart maakt.



BISCUITBODEM

De basis voor een glutenvrije verjaardagstaart is de biscuitbodem. Daar kun je ook mooie lagen mee maken. De belangrijkste ingrediënten zijn verder gele pudding, botercrème, marsepein of rolfondant en versierselen.

INGREDIËNTEN

5 eieren Medium = 250 gram, zonder schaal gewogen. Een Medium ei weegt ongeveer 50 gram

125 gram witte basterdsuiker

1 theelepel citroenrasp of een zakje vanillesuiker

150 gram glutenvrij meel
bv: 75 gram rijstmeel, 40 gram ketanmeel en 35 gram tapiocameel, of Doves Farm witte bloem.
Bij voorkeur met het Crossed Grain keurmerk, anders met een glutenvrij logo.

KEUKENHULPJES

Bakvorm van ca. 24 cm doorsnede

Bakpapier

Mixer met gardes

Rooster (ovenrooster kan ook maar dan eerst af laten koelen)

Zeef

Spuitzak met (stervormig) spuitmondje als je toefjes wilt spuiten

Spatel

- 1 Verwarm de oven tot 175 graden (boven-onder warmte), en zorg voor een springvorm van 24 cm doorsnede, ingevet en bekleed met bakpapier.
- 2 Leg de eieren een kwartiertje in heet water uit de kraan.
- 3 Droog ze af en weeg de hoeveelheid ei in een mengkom. Pas eventueel de rest aan. Je gebruikt op 50 gram ei, 25 gram suiker en 30 gram meel. Kluts de eieren.
- 4 Voeg de suiker toe en mix ca. 12 minuten op de hoogste snelheid met de mixer. Bij meer eieren, langer mixen.
- 5 Het moet een dikke massa zijn die als een dik lint van de garde loopt. Zo nodig langer mixen.
- 6 Zeef het meel erboven, en schep het luchtig door het eimengsel. Doe dit in drie gedeelten, dus niet mixen. Voeg nu ook de citroenrasp of vanillesuiker toe.
- 7 Schep het beslag in de vorm en bak de cake in ca. 35 minuten gaar en bruin.
- 8 Zet de oven uit en laat de vorm er nog 5 minuten in staan, zet daarna de deur op een kier en wacht nog een kwartiertje.
- 9 Haal de vorm uit de oven, maak met een mes de rand los en haal de rand van de springvorm. Kiep de cake op zijn kop op een theedoek op een rooster.
- 10 Laat de cake afkoelen en bewaar deze in een plastic zak als je hem de volgende dag (of na 2 dagen) gaat opmaken.

Bak grotere vormen ca. 50 minuten op 160 graden. Je kunt de vorm tot ca 1 cm onder de rand vullen omdat de lucht al in het beslag zit en de biscuit dus nauwelijks zal rijzen.

TIP

Bak de biscuit een dag van te voren, dan is deze net iets steviger en dat werkt makkelijker.



vervolg >>>

GELE PUDDING

1 pakje kloppudding, vanillesmaak (Dr. Oetker)

250 ml slagroom

150 ml melk

Mix alles in een mengkom gedurende ca. 3 minuten en laat het een kwartiertje opstijven in de koelkast. Roer het voor gebruik even door.

BOTERCRÈME

250 gram roomboter op kamertemperatuur

250 gram poedersuiker

Smaakstof
(marasquin, vanille, advocaat, mokka, amandel)

Mix de boter met de poedersuiker tot deze luchtig en bijna wit van kleur is.

Mix er de smaakstof door, begin met een eetlepel en proef even, de hoeveelheid om het lekker te maken verschilt per smaak.

Lactosevrij?

Vervang voor lactosevrij de boter door plantenmargarine en neem kookpudding in plaats van kloppudding.

WAT HEB JE VERDER NODIG?

Een paar eetlepels jam

Ca. 150 gram marsepein (of rolfondant)

Strooisel, zoals hagelslag of vlokken

Versiersels: snoepjes, marsepeinen of chocolade figuurtjes, letters etc.

Let op dat de ingrediënten geen gluten bevatten!



HEB JE NOG VRAGEN?

Je mag Jeandrine mailen:
bakadvies@glutenvrij.nl

Als jij een taart maakt, vinden we het superleuk als je een foto stuurt naar redactie@glutenvrij.nl!

- 1 Snij de biscuitbodem horizontaal 2 x door (je hebt dan 3 plakken), gebruik de onderkant boven!
- 2 Bestrijk de onderste plak met een laagje jam, leg de 2e plak er netjes op en besmeer deze met de gele room en leg de 3e plak er boven op.
- 3 Bestrijk de zijkant van de taart met de botercrème en plak er handjes strooisel tegen.
- 4 Veeg strooisel wat er boven op ligt af, en bestrijk met een dun laagje botercrème.
- 5 Laat een uurtje opstijven in de koelkast.

TIPS EN TRUCS

- Er zijn ook andere smaken kloppudding, bijvoorbeeld aardbeien en chocolade.
- Maak zelf van een stuk karton, bekleed met aluminiumfolie, een taartplateau wat precies onder je taart past.
- Zet je biscuit na het vullen op het taartplateau en op een verhoging, bijvoorbeeld een omgekeerde pan. Dit werkt makkelijker dan wanneer de taart op het aanrecht staat.
- Meng wat gekleurd strooisel door de (witte) hagelslag.
- Rol een stuk marsepein uit en leg een rond stuk in het midden op je biscuit, hou een rand van ca 2-3 cm vrij om de toefjes op te spuiten.
- Spuit toefjes botercrème op de vrijgehouden rand van de taart en versier met chocolaadjes, snoepjes etc.
- Kleur de botercrème met een paar druppels kleurstof.
- Meng restjes marsepein met fondant, kneed het tot het goed gemengd is.
- Koop een groot stuk naturel marsepein en kleur stukjes met een paar druppels kleurstof.
- Gebruik restjes marsepein om figuurtjes uit te steken.
- Bewaar de taart bij voorkeur in een kartonnen taartdoos, tot gebruik in de koelkast. De taart is ca. 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.

Peak's

So Pure

ORGANIC VEGAN BURGER MIX
MOROCCAN STYLE

ORGANIC VEGAN BURGER MIX
INDIAN STYLE

ORGANIC PROTEIN
PANCAKE MIX

ORGANIC VEGAN
INOMELETTE MIX

ORGANIC BEAN BREAD MIX



Peak's So Pure is de nieuwe vegan lijn van Peak's. Met plantaardige ingrediënten en specerijen bereid je in een handomdraai een veganistische maaltijd. Er worden eiwitrijke ingrediënten gebruikt, om smakelijke producten te ontwikkelen die ook bijdragen aan een bewustere levensstijl. Ingrediënten zoals linzen, kikkererwten, quinoazaden, lijnzaad en boekweit, om er maar een paar te noemen.

Met Peak's So Pure kun je ervoor kiezen om minder dierlijke eiwitten te eten en bijdragen aan een beter milieu. Bereid een veganistisch eiergerecht met de (N)Omelettemix of ga voor een burger recept met één van de twee verschillende burgermixen. Makkelijk te bereiden en erg lekker!

Benieuwd naar
ons burger recept?
Scan de code
en probeer het uit!



Heb jij ze al geproefd?

Krokant, met
honing & noten

Bron van eiwitten
Laag in suikers

Bron van eiwitten
Geen toegevoegde suikers

Krokante haver,
uit de oven



NL-046

Nieuwe website-pagina's



Sommige aandoeningen, zoals diabetes type 1 komen relatief vaak samen voor met coeliakie. Maar bij volwassenen laat de diagnose coeliakie vaak lang op zich wachten. Wil je weten hoelang de diagnose duurde en hoe vaak screening is aan te bevelen? Dat lees je op onze gloednieuwe webpagina Coeliakie en Diabetes: www.glutenvrij.nl/diabetes. Ook maken we geregeld overzichtelijke factsheets over ingewikkelde onderwerpen, zoals gluten in medicatie, uitleg over de kosten van een nacontrole in het ziekenhuis en hoe het zit met zout en jodium in het glutenvrij dieet etc.

Meer lezen?

Log in met je lidnummer bij www.glutenvrij.nl/factsheets



ZORGELOOS GENIETEN is een vrijheid die wij kunnen bieden

HOTEL MEYER & GRAND CAFÉ MAZ
BERGEN AAN ZEE, 072 58 124 88

CHECK ONZE WEBSITE VOOR SPECIALE ARRANGEMENTEN

WWW.HOTELMEYER.NL



DE KEUKENBRIGADE VAN ONS RESTAURANT MAZ
HEEFT ZICH GESPECIALISEERD IN ELKE VORM
VAN VOEDSEL INTOLERANTIE

Nieuw in het schap

Vaak krijgt de NCV vragen van leden over glutenvrije producten. Voor deze rubriek vragen we leveranciers die het Crossed Grain keurmerk voeren ons te melden welke nieuwe glutenvrije producten zij hebben toegevoegd aan hun assortiment. We hopen dat deze informatie helpt in jullie zoektocht naar nieuwe glutenvrije producten.



Van Corn Crake

OATS-NL-107-001 Bio Walnoot-Moerbeikoekjes
OATS-NL-107-002 Bio Volgranen Speculoosjes
OATS-NL-107-003 Bio Haverkoekjes met Cranberry
OATS-NL-107-004 Bio Haverkoekjes met Amandel
OATS-NL-107-005 Bio Gember-Citroenkoekjes
OATS-NL-107-006 Bio Hennep-Cacaokoekjes
OATS-NL-107-007 Bio Hazelnoot-Blueberrykoekjes

WWW.CORNCRAKE.NL VERKRIJGBAAR BIJ (GLUTENVRIJE) WEBSHOPS EN NATUURVOEDINGSWINKELS



Bakker Leo

NL-079-021 Witte bollen
NL-079-022 Bruine bollen

[ONLINE VERKRIJGBAAR VIA
GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL](http://ONLINE.VERKRIJGBAAR.VIA.GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL)



Peak's Free From

OATS-NL-046-108 Crunchy Haver
NL-046-109 Crunchy Honing & Noten
NL-046-110 Granola geroosterde peulvruchten
NL-046-111 Granola geroosterde boekweit

[VERKRIJGBAAR BIJ SUPERMARKT,
NATUURVOEDINGSWINKELS EN WEBSHOPS](#)



Jumbo

eigen merk glutenvrij assortiment
NL-106-016 Amandelmeel

[VERKRIJGBAAR BIJ SUPERMARKT JUMBO](#)

DANNY RENT 100 KM ultramarathon voor coeliakie-onderzoek!

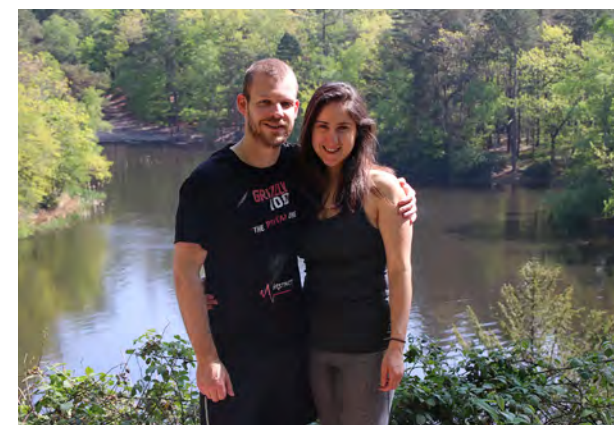


VIJFDEUZEND EURO OPHALEN VOOR ONDERZOEK NAAR COELIAKIE. DAT IS HET DOEL VAN DANNY VAN HAREN (31) UIT AMERSFOORT. DAAROM GAAT HIJ OP 24 OKTOBER EEN ULTRAMARATHON LOPEN VAN 100 KILOMETER! DEZE MEGAPRESTATIE GAAT HIJ OOK NEERZETTEN VOOR ZIJN VRIENDIN CHARLOTTE JACOBS (29) DIE COELIAKIE HEEFT. DANNY: 'IK WIL DAT HET SPONSORGELD GAAT NAAR ONDERZOEK. EN DAN SPECIAAL ONDERZOEK NAAR EEN MEDICIJN WAARDOOR MENSEN GENEZEN VAN COELIAKIE, OF WAARDOOR MENSEN GEEN NADELIJGE GEVOLGEN MEER ONDERVINDEN BIJ HET ETEN VAN GLUTEN.'

Eigenlijk wilde Danny vorig jaar al een sponsoractie doen voor het Onderzoeksfonds van de NCV. Maar de CDD-analist, die bij de Rabobank werkt, was er nog niet gerust op of hij de honderd kilometer hardlopen wel ging halen. Dus wilde hij zijn sportieve prestaties eerst testen op 26 oktober vorig jaar tijdens de ultramarathon van 100 kilometer in het Belgische 's Gravenvoeren (voerstreek Limburg). Dat lukte!

'Ik heb alles gegeven. De honderd kilometer moest in achttien uur gelopen worden. Ik heb er 17 uur en 58 minuten over gedaan. Op zo'n zestig kilometer zat ik er doorheen. Maar mensen hebben me zo aangemoedigd dat het me toch lukte om door te gaan.'

Natuurlijk ondersteunde vriendin Charlotte ook haar sportieve vriend tijdens deze ongelofelijke prestatie. Zij zorgde voor eten, drinken en mentale steun bij de verzorgingsposten.



TRAILRUNNEN

De Amersfoorter deed al jarenlang aan vechtsporten. Recent is daar trailrunnen (rennen in de natuur) voor in de plaats gekomen. Nu is Danny hard aan het trainen voor dezelfde megaprestatie op 24 oktober, ook weer in 's Gravenvoeren. Deze keer verbindt hij er een officiële sponsoractie aan voor het Onderzoeksfonds van de NCV.

Het betekent zo'n vier keer per week korte en langere afstanden hardlopen. Ook wil hij als oefening graag halve marathons lopen, maar die zijn ten tijde van dit interview nog afgelast in verband met het coronavirus.

'De ultramarathon in oktober gaat wel door, denk ik. Nu al worden sommige marathons weer aangekondigd. Zo niet, dan neem ik contact op met de organisatie om te kijken of er een alternatieve route kan worden gemaakt zodat ik toch een 100 kilometer ultramarathon kan lopen.'

TROTS

Intussen heeft ook Charlotte - die een onderneming heeft in juridische dienstverlening - de smaak te pakken en loopt zelf halve marathons. Danny is trots dat ze dit ondanks haar coeliakie doet. En Charlotte op hem, vertelt ze.

'Toen wij elkaar leerden kennen, moest Danny veel leren over wat glutenvrij eten betekent. Er komt veel bij kijken. Bij mij is het zo dat ik botontkalking heb, heel erg moe ben en vitaminetekort heb. Dankzij trailrunnen heb ik zelf meer energie gekregen en is mijn botwaarde verbeterd. Ik ben enorm trots op Danny en heel erg blij dat hij dit voor mij doet. Ik hoop ook dat meer mensen zien wat de gevolgen van deze ziekte zijn.'

Wij wensen Danny en Charlotte heel veel succes toe met de zware training en we gaan hem natuurlijk volgen!

Wil je meer lezen over de training van Danny? Kijk dan op zijn website www.dannystail.nl. Daar schrijft hij blogs over zijn trainingsservaringen en kun je ook lezen hoe je hem kunt sponsoren.

Ontstaat coeliakie door een bacteriële infectie?

HET IS NOG NIET DUIDELIJK HOE COELIAKIE ONTSTAAT. TWEE DINGEN WETEN WE ZEKER: DE ZIEKTE KOMT ALLEEN VOOR BIJ MENSEN DIE GLUTEN ETEN. DAARNAAST HEBBEN COELIAKIEPATIËNTEN ALTIJD ÉÉN OF TWEE VAN DE GENEN HLA-DQ2 EN HLA-DQ8. WELKE FACTOREN NOG MEER EEN ROL SPELEN BIJ HET ONTSTAAN VAN COELIAKIE IS NIET BEKEND, AL ZIJN ER WEL ENKELE VERMOEDENS.

Eén van de denkbare scenario's is dat een bacterie het lichaam binnenkomt, zich gaat vermenigvuldigen en zich nestelt in cellen. Daarop slaat het immuunsysteem alarm om deze ongewenste indringer onschadelijk te maken. Vervolgens maakt het immuunsysteem een vergissing: het valt per abuis niet alleen de bacteriën aan, maar ook gluten.

Gliadine

Dat scenario is aannemelijk als blijkt dat er bacteriën zijn met een eiwitkern die erg veel lijkt op gliadine, het meest schadelijke gluteneiwit in granen. Australische onderzoekers zochten in databanken en wetenschappelijke literatuur naar dergelijke bacteriën. Ook vroegen ze de Nederlandse immunoloog Frits Koning (LUMC) om te testen of het immuunsysteem van coeliakiepatiënten op deze bacteriën reageert. Dat blijkt inderdaad het geval.

Koning toonde in zijn laboratorium aan dat bepaalde witte bloedcellen (T-cellen) van coeliakiepatiënten niet alleen reageren op gluten, maar óók op deze bacteriën, onder andere de Pseudomonas-bacterie en de Bordetella-bacterie. Koning: 'We willen onderzoeken of er aanwijzingen zijn dat



patiënten werkelijk met zo'n bacterie besmet zijn geraakt. Dan vergelijken we de situatie voor en na het ontstaan van coeliakie. Al blijft nog steeds de vraag: waarom gebeurt dat bij de een wel en bij de ander niet?'

Als een infectie inderdaad coeliakie veroorzaakt, kunnen we proberen om dit soort reacties te voorkomen door gericht te vaccineren. Dan komt de preventie van coeliakie bij risicogroepen in zicht.'

Bron: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31873306

Geen Nederlandse Coeliakie Dag in Vianen dit jaar

Wel inhoudelijk online programma



Tot ons verdriet hebben we moeten besluiten de Nederlandse Coeliakie Dag 2020 niet als een live evenement in Vianen door te laten gaan. Het was geen makkelijke beslissing, want we weten hoe belangrijk deze dag voor velen van jullie is. We hebben verschillende scenario's bekeken en we zijn tot de conclusie gekomen dat we zo'n groot evenement voor september niet kunnen omvormen naar de anderhalve-metersamenleving. Het inhoudelijke programma is echter te mooi om niets mee te doen. Daarom gaan we een aantal lezingen en workshops online geven. Meer informa-

tie volgt, dus houd de website in de gaten: www.glutenvrij.nl/ncd. Omdat deze situatie wel eens langer kan duren, denken we ondertussen wel heel hard na hoe we de markten, kinderkampen, bakworkshops en andere evenementen wel anderhalve-meterproof kunnen aanbieden.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De ALV gaat wel door op 26 september. Over de vorm en de inhoud ontvangen alle leden ruim voor die datum een bericht.



Tijdens de Internationale Dag van de Coeliakie 16 mei jl. hebben we de CoeliaQuiz gelanceerd, een online ken-

nisquiz. We vroegen iedereen die coeliakie heeft vrienden, burens of collega's en familieleden uit te dagen die (nog) niet goed weten wat coeliakie inhoudt. Door het online spelen van de quiz leren de spelers van alles over deze aandoening en ontdekken ze wat de impact ervan is op het leven van iemand met coeliakie. Je kunt deze quiz nog steeds spelen vanaf je balkon, in de tuin of vanuit je luie stoel. *Download de vragen, antwoorden en speluitleg hier www.glutenvrij.nl/coeliaquiz*

We blijven bereikbaar!

In deze bijzondere tijd werken we als NCV-team zoveel mogelijk digitaal door. En dat lukt gelukkig prima. Heb je dus vragen over je lidmaatschap? Je kunt ze stellen via ledenadministratie@glutenvrij.nl.

Vragen over het glutenvrije dieet kun je o.v.v. je lidnummer aan onze diëtist Chris stellen via dietist@glutenvrij.nl. Op ma, di en do kun je haar bellen tussen 9.00 en 12.00 uur op 035-6954003.

Welkom nieuwe collega Sheila!



Hoi! Mijn naam is Sheila van der Burg-Boeren, ik ben 41 jaar oud en sinds 1 april jl. werkzaam bij de NCV als bureaumedewerker.

Na bijna 20 jaar in de financiële dienstverlening te hebben gewerkt, was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Ik help andere mensen altijd graag. Daarbij kan ik mijn persoonlijke ervaring goed gebruiken voor NCV-leden. Zelf heb ik coeliakie sinds 2007. Ik weet nog heel goed dat ik de diagnose kreeg, het was alsof op dat moment mijn wereld instortte. Maar eigenlijk wist ik wel dat ik 't zou kunnen hebben. Mijn moeder was in de jaren '90 gediagnosticeerd met coeliakie. Dus de ziekte was niet geheel onbekend bij ons thuis.

Toen ik voor het eerst glutenvrij brood at, vond ik het niet te eten! Wat was dat wennen zeg. Maar na een tijd volledig glutenvrij te eten, begon mijn lichaam zich te herstellen. Ik voel me nu goed bij het glutenvrije dieet en daarom wil ik andere leden graag helpen met hun zoektocht en hun eventuele vragen.

Neem gerust contact op met de NCV en ik help je graag verder in de glutenvrije wereld.



IN DEZE RUBRIEK STAAN NORMALITER ALLE GLUTENVRIJE ACTIVITEITEN DIE DE NCV ORGANISEERT IN HET LAND. OOK WIJ HEBBEN BIJNA ALLE ACTIVITEITEN MOETEN AFGELASTEN DOOR HET CORONAVIRUS. WE HOPEN NATUURLIJK DAT WE ZO SNEL MOGELIJK ALLE GEZELLIGE WORKSHOPS, GLUTENVRIJE MARKTEN EN (VOORLICHTINGS-)BIJeenKOMSTEN KUNNEN HERVATTEN.

A collage of five photographs showing children's activities. The first photo shows five children sitting on a wooden bench outside; one is playing a guitar, and others are holding books or papers. The second photo shows a table laden with food, including a large tray of round breads and bowls of fruit and vegetables. The third photo shows two girls sitting at a table indoors, eating. The fourth photo shows three boys playing a game on a grassy field outdoors. The fifth photo shows a boy and a girl crouching on the grass, looking at something on the ground.

Wat is er nou zo leuk aan een glutenvrij kinderkamp? Dat is in een notendop zo samengevat: een hartstikke leuk programma, leuke kinderen, leuke leiding en natuurlijk superlekker glutenvrij eten. En ook echt alleen maar glutenvrij eten. Dus daar hoeft je als kind even niet degene te zijn met het aparte trommeltje, en je hoeft ook niet steeds te vragen: 'Is dit wel glutenvrij?' Dat is voor veel kinderen een heel bijzondere ervaring.

Ga je voor het eerst alleen op kamp? Dat is voor veel kinderen natuurlijk superspannend. Maar onze kampleiding let extra op deze kinderen. Ook de overige kinderen zorgen ervoor dat 'nieuwe' kinderen zich snel op hun gemak voelen. Veel kinderen komen

'Er ging een wereld voor mij open toen ik voor het eerst meeding, ik wist niet dat er zoveel andere kinderen waren die in

JESSE (oud deelnemer, nu kampeiding)

JOEP

BART

Astrid: 'In maart vond er in Deventer weer een Ouder & Kind bakworkshop plaats. Daar kwamen zestien kinderen naar toe samen met een ouder. Met deze groep hebben we glutenvrij gebakken. Er waren trouwens ook kinderen die met een opa of oma kwamen. Hoe gezellig is dat!

We hebben onder andere zoete paashaasbroodjes, ijsbakjes en paaskoekjes gebakken. Aan het eind van de workshop konden alle kinderen van alle recepten wat proeven.'

'Wat mij bij deze lessen opvalt, is dat kinderen het fijn vinden om lotgenoten te ontmoeten en te zien dat ze niet de enige zijn die een glutenvrij dieet moeten volgen. En dat is eigenlijk nog belangrijker dan het bakken zelf. Er ontstaan zelfs vriendschappen tussen de kinderen, maar ook tussen ouders onderling.

Iedereen komt altijd graag nog een keer terug bij deze workshops. Er zijn zelfs mensen die meer dan 150 kilometer het land door rijden om deel te nemen!

Dus het maakt niet uit of je in Heerhugowaard of Maastricht woont, iedereen kan in principe meedoen, en we maken er steeds weer een feestje van. Ook in Geertvliet, Utrecht en Assen worden hopelijk in de niet al te verre toekomst weer kinderbakworkshops gegeven.'

Schnitzer
gluten-free

DE-ÖKO-003

DE-006

**EAT, ENJOY
& BE HAPPY**

Verrijgbaar
in de
Bio Winkels

bereid
met

Schnitzer
gluten-free
CIABATTA TOMATO

Schnitzer GmbH & Co. KG -
Marlener Str. 9 - D-77656 Offenburg - www.schnitzer.eu

Zwangerschapsrisico's bij (onbehandelde) coeliakie

JE WILT GRAAG EEN KINDJE EN HEBT COELIAKIE. ZIJN ER EXTRA RISICO'S VOOR EEN ZWANGERSCHAP ALS JE GLUTENINTOLERANT BENT? LAURA KOOL, ONS HOOFD KENNISCENTRUM, BEKEEK DE MEEST RECENTE WETENSCHAPPELIJKE ONDERZOEKEN EN ZETTE ALLES OP EEN RIJTJE. DUIDELIJK WORDT DAT ER ZEKER RISICO'S ZIJN BIJ ZWANGERSCHAP EN COELIAKIE, MAAR DIE KUN JE GELUKKIG ZELF VERMINDEREN.

Coeliakie bij vrouwen kan leiden tot een verhoogd risico op vruchtbaarheidsproblemen en complicaties tijdens de zwangerschap. Deze problemen komen vooral voor bij patiëntes die niet weten dat ze coeliakie hebben. Of ze weten het wel, maar houden zich niet aan een glutenvrij dieet. Een glutenvrij dieet kan deze risico's namelijk sterk verminderen. Desondanks kan het goed zijn om als zwangere coeliakiepatiënt extra controles te krijgen.

MISKRAMEN

Wat weten we tot nu toe? Vrouwen met coeliakie hebben twee tot vier keer zo vaak te maken met zwangerschapscomplicaties en een verminderde vruchtbaarheid als vrouwen zonder coeliakie, aldus de studies. Dat geldt vooral voor vrouwen die coeliakie hebben zonder dat ze dat weten. Er is nog geen duidelijke overeenstemming over dit onderwerp, en sommige onderzoeksresultaten spreken elkaar tegen. Gelukkig is dat niet het enige. Steeds meer onderzoeken laten ook zien dat een strikt glutenvrij dieet deze risico's sterk vermindert.

ZWANGERSCHAPSCOMPPLICATIES

Onbehandelde coeliakie kan dus ook leiden tot een verhoogde kans op miskra-

men. Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat bij onbehandelde coeliakie de kans op een miskraam negen keer hoger is dan bij behandelde coeliakie.

Ook tijdens de zwangerschap kan coeliakie complicaties veroorzaken. Zo geeft in een Italiaanse studie 65 procent van de vrouwen met coeliakie aan dat ze last hadden van één of meer complicaties tijdens de zwangerschap. Dat is maar bij 31 procent van de vrouwen zonder coeliakie het geval. Bij 85 procent van deze vrouwen met coeliakie ging het om niet-gediagnosticeerde en/of niet behandelde coeliakie.

COMPLICATIES

Het betrof dan de volgende complicaties: ernstige bloedarmoede, 41 procent van de vrouwen met coeliakie tegenover 2 procent van de vrouwen zonder coeliakie; vaginaal bloedverlies, 39% vs. 9%; loslating van de placenta, 18% vs. 1%; hoge bloeddruk, 10% vs. 0%; overmatige activiteit van de baarmoeder, 10% vs. 0%; groeiachterstand, 6% vs. 0%, en vroeggeboorte, gemiddeld 2 weken eerder.

Een dertiental studies laten vergelijkbare resultaten zien volgens de Italiaanse arts Schieppatti in een recent overzichtsartikel.

HAAGLANDEN MEDISCH CENTRUM

Ook in Nederland wordt onderzoek naar coeliakie en zwangerschap gedaan. Gynaecoloog Kim Boers en haar collega's uit het Haaglanden Medisch Centrum publiceerden onlangs een medisch rapport over een patiënte die tijdens de zwangerschap last had van vaginaal bloedverlies. Deze patiënt had eerder een succesvolle zwangerschap doorgemaakt, maar bij een volgende zwangerschap was het kindje na 28 weken zwangerschapsduur overleden. Uit bloedonderzoek bleek dat er sprake was van ijzertekort. Dit werd veroorzaakt door een hoge concentratie antilichamen tegen transglutaminase (anti-TtG). Dat is

kenmerkend voor coeliakie. Een biopsie bevestigde deze diagnose.

De patiënte startte vervolgens direct met een glutenvrij dieet, waarna de waardes voor anti-TtG al snel normaliseerden en de volgende zwangerschap verder probleemloos verliep. Meerdere studies laten eveneens een positief effect zien van een glutenvrij dieet op dergelijke zwangerschapsproblemen.

ZWANGER WORDEN?

Wat betekent dit voor vrouwen met coeliakie die zwanger willen worden? Allereerst is het voor deze vrouwen extra belangrijk om zich te houden aan een strikt glutenvrij dieet. Diverse onderzoeken laten immers zien dat de risico's op vruchtbaarheidsproblemen en zwangerschapscomplicaties hierdoor sterk verminderen.

Het is niet duidelijk of bij een glutenvrij dieet de risico's helemaal zijn genormaliseerd. Daarom kan het goed zijn om tijdens de zwangerschap de anti-TtT waardes regelmatig te controleren, zeggen Boers en haar collega's. Daarnaast is hun advies om regelmatig een echo te maken om de groei van de foetus in de gaten te houden vanwege het risico op groeiachterstand.

ADVIES

Voor coeliakiepatiënten die nog maar net zijn begonnen met een glutenvrij dieet, geldt het volgende advies van Schieppatti en Italiaanse collega-artsen: Stel de zwangerschap nog even uit tot de bloedwaardes voor bijvoorbeeld anti-TtG zijn genormaliseerd. Wacht minimaal een half jaar na de start van het glutenvrije dieet voordat gestopt wordt met anticonceptie.

We kunnen ons voorstellen dat je vragen hebt over dit artikel. Je kunt altijd onze diëtist Chris bellen (ma, di en do tussen 9.00 en 12.00) op 035-6954003. Of mail naar dietist@glutenvrij.nl

ONDERZOEKEN:

Anderson J, Ludwig E, **Celiac disease and pregnancy problems**, 15 november 2019.
Boers K, Vlasveld T, Van der Waart R, **Pregnancy and celiac disease**, BMJ Case Rep 2019;12.
Schieppatti A, Sprio E, Sanders DS, Lovati E, Biagi F, **Celiac disease and obstetric and gynaecological disorders: where are we now?** 2019 Apr;31(4):425-433.
Ciacci C, Cirillo M, Auriemma G, Di Dato G, Sabbatini F, Mazzacca G, **Celiac disease and pregnancy outcome**. Am J Gastroenterol. 1996 Apr;91(4):718-22.
Martinelli D, Fortunato F, Tafuri S, Germinario CA, Prato R, **Reproductive life disorders in Italian celiac women. A case-control study**, BMC Gastroenterol. 2010; 10: 89.

JOUW KIND KRIJGT DE DIAGNOSE COELIAKIE. JE SCHRIKT, EN ER BREEKT EEN LASTIGE PERIODE AAN WAARIN JULLIE ALS OUDERS MET JE KIND MOETEN WENNEN AAN EEN GLUTENVRIJ LEVEN. WE VROEGEN OP FACEBOOK WIE OF WAT JOU IN DEZE EERSTE FASE HET MEEST GEHOLPEN HEEFT.



Wie of wat hielp jou het meest na de diagnose coeliakie bij je kind?

De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. De NVWA heeft glutenvrije producten getest waar mijn zoon ernstig ziek van werd zoals chocola en meel. Daar bleek 5 tot 10 ppm gluten in te zitten. Ik was stomverbaasd, want ik dacht destijds dat 'glutenvrij' betekende 'nul gluten'. Ik hoop dat anderen niet zo'n jarenlange zoektocht hoeven af te leggen om uit te vinden waarom zij zelf of hun kind zo vaak ziek zijn.'

(TINE AARSEN)

'Ik heb veel gehad aan **Google**, **de NCV** en **Facebook-groepen**. De begeleiding vanuit het ziekenhuis is triest. Al helemaal omdat onze dochter heel heftig reageert op gluten en toch na twee keer provoceren negatief test. Dus geen officiële stempel en dus geen echte hulp.'

(LAURA VAARTJES)

'Familie, vrienden, school en anderen die zeer bereid zijn mee te helpen en er vaak ook zelf aan denken. Dat is echt heel fijn en geeft vertrouwen dat ook in de toekomst ons kind er niet perse alleen voor staat.'

(KIM DUISTERMAAT)

'Een lieve juf op school waar ik alles aan kon vragen. En deze juf zorgde ook altijd voor alle extra's. En mijn dochter zat niet eens bij haar in de klas. Topjuf!'

(MARLOES HENDRIKS)

'De Facebook-groep Coeliakie bij kinderen en ouders, Google en de **NCV**. Triest dat een kinderarts ons eigenlijk niet eens kon doorverwijzen voor meer informatie en wij dit allemaal zelf hebben moeten uitvogelen.'

(MAARTJE DE BOER-WEESEPOEL)

'De Coeliakie-poli in Assen. Veel advies en een luisterend oor. Erg fijne mensen.'

(MARLEEN BOER)

'Google! Stapte het ziekenhuis uit met een diagnose en verder geen informatie, want de dokter wist niet wat de richtlijnen van het ziekenhuis waren. Hij was een invalleur. Google heeft ons de eerste weken geholpen voordat we bij een diëtist konden langskomen.'

(DAPHNE POLDERVAART)

'NCV-bakworkshops, adviezen en hééééééél veel etiketten lezen. Mocht een keer naar de diëtist en verder alles zelf ontdekken.'

(SJOUKJE VAN DER SCHAAR-NAUTA.)

'Ikzelf. Ik kreeg de diagnose in 2014, mijn zoontje in oktober. Gelukkig konden we daardoor gelijk goed beginnen met het glutenvrije dieet. Met vier maanden zat hij alweer op normale waardes.'

(MARIEKE RIENSEMA-VAN BLOTENBURG.)

'De juffen van het kinderdagverblijf. Onze dochter van 3,5 jaar kreeg de diagnose en het duizelde ons van alle nieuwe dingen en het verdriet dat zij een minder onbezorgd leven zou hebben. Juf Danielle reageerde heel hartelijk. Zij had al ervaring met een kind met coeliakie en dat was als een warm bad voor ons.'

(INEKE KIEFTE)

'Via het ziekenhuis kregen we prima begeleiding van de **diëtist** en direct het advies om lid te worden van de **NCV**. Verder veel gegoogled en op Facebook de meeste steun gehad van ervaringsdeskundigen.'

(COBY STAM)

'Mijn familie is ronduit ervaren. Mijn zusje en ik hebben al 21 jaar coeliakie. Gelukkig konden mijn man en ik als één 'front' gelijk de juiste zorg geven aan onze zoon.'

(SHARON TELKAMP)

Wil je als ouders meer lezen over coeliakie bij kinderen?

Ga dan naar onze website **www.glutenvrij.nl**

Daar hebben we de speciale, nieuwe pagina **Coeliakie bij kinderen: www.glutenvrij.nl/coeliakiebijkinderen**

Het internet, en met name de NCV-site en het Voedingscentrum. Na drie dagen begon ons meisje weer te spelen en na een maand zag ze er weer gezond uit.'

(RENSKE DE JONG VAN ASTEN)

'Alles zelf uitgezocht via **Facebook-groepen, de NCV-website en Google**. Onze kinderarts verwees daar ook naar.'

(MARLEEN KUSTERS)

'De **Facebook groep Coeliakie bij kinderen en ouders...** echt een superfijne groep. Daar halen wij veel info uit. En de NCV. Van de kinderarts kwam weinig en de diëtist las alleen de website op van de NCV, dat wisten we dus allemaal al.'

(BERNICE HEERKENS)

'In eerste instantie was de grootste hulp ons contact met de **diëtist** via het ziekenhuis, direct na de diagnose van onze 9-jarige dochter. Wij – als ouders – werden gerustgesteld en kregen heel veel handige en praktische tips.'

(ANNEMIEK VAN DIJK-VAN ZWOL)

'De **forums** op Facebook over coeliakie met alle info en ervaringsverhalen. Geen vraag is te gek, je krijgt er steun van lotgenoten.'

(ELLEN SPIJKSMA-DE JONG)

'Het ziekenhuis in Alkmaar! De arts en de diëtist.'

(NATHALIE LAUWERS)



Veilig, vertrouwd glutenvrij

Wil je zeker weten dat een product glutenvrij is? Kijk dan op de verpakking of het Crossed Grain keurmerk (met nummer) vermeld staat. In de lijst hieronder vind je alle merken die via de NCV een licentie hebben verkregen om het keurmerk te mogen gebruiken. De producenten werken niet alleen volgens de Europese richtlijnen van glutenvrij produceren, zij voldoen daarnaast aan de extra eisen van de Europese koepel van coeliakieverenigingen (AOECS).

NEDERLAND			
St. Hendrick	NL-023	Zonnemaire	NL-099
Rosies	NL-026	Nusco Protein	NL-100
ZiZo	NL-029	Zonnatura	NL-101
Meesters van de Halm	NL-035	Gluten Free Bakery Holland	NL-102
Pablo's Quinoa Revolución	NL-041	Vrij en Blij	NL-103
Lieke is Vrij	NL-042	France Kebab	NL-104
Peak's Free From	NL-046	Jopenbier	NL-105
Consenza	NL-047	Lekker Vrij - Jumbo	NL-106
Lisa's Choice	NL-049	Corn Crake	NL-107
Fishmasters	NL-050	De Lekkerste	NL-108
Yam	NL-051	AB Mauri	NL-110
Liberaire	NL-052	Yascha	NL-111
So Pure	NL-05	Borgesius	NL-112
Vos Banket	NL-06	Mitsuba	NL-113
PUUR Rineke	NL-063	Nusco	NL-114
Inproba	NL-065		
Fonte del Gusto	NL-071	BELGIË	
Koopmans	NL-072	Lima	BE-001
Sadia	NL-073	Damhert	BE-003
La Vida Vegan	NL-074	Poppies	BE-004
Grand'Italia	NL-075	Turtle	BE-005
Bavaria	NL-076	Delhaize	BE-006
Peijnenburg	NL-077	Equiform	BE-008
Bakker Leo	NL-079	Boni - Colruyt	BE-009
Senzagluti	NL-080	Generous	BE-011
Happy Bakers	NL-081	Mongozo	BE-012
Leev	NL-082	Nutridia	BE-013
Basics Bakery	NL-083	Gluni	BE-015
Roley's	NL-084	André	BE-016
So Vegan So Fein	NL-085	L'Artisane	BE-017
K-Bio - Kaufland	NL-086	Dibro	BE-018
Van der Meulen	NL-089	Felix Venter's	BE-019
FunCakes	NL-090	Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Nuscarobe	NL-091	Bio-Aldi	BE-021
Kooc	NL-093	K-Bio	BE-022
Bakkerij Van Gils	NL-094	Traindevie	BE-023
De Kleine Keuken	NL-095	Mucci-Aldi	BE-024
Silvo	NL-096		
Madame Cocos	NL-097	LUXEMBURG	
Trouw	NL-098	Fage Total, Fage Fruyo	LU-001

LET OP! Niet ALLE producten van deze merken zijn glutenvrij gecertificeerd. Ga naar www.glutenvrij.nl/veiligglutenvrij voor een overzicht van alle glutenvrije producten die deze merken aanbieden.

Op deze pagina vind je bovendien een link naar een overzicht van producten met het Crossed Grain keurmerk die in Europa verkrijgbaar zijn. Heb je het idee dat op een product het Crossed Grain keurmerk onjuist wordt gebruikt, stuur dan een mail naar licentie@glutenvrij.nl.

Colofon

REDACTIE
Hoofredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Laura Kool, Chris Mak, Tanja Holtackers-Dumay, Tine Aarsen
Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw
Drukwerk Veldhuis Media
Verspreide oplage 18.500
ISSN 1570 - 5420 / ISBN 0169-4928

CONTACT
Kantoor NCV Postbus 5135, 1410 AC Naarden
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl, www.glutenvrij.nl
Openingstijden leden-en financiële administratie ma-do 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.
Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur), Marieke Docters van Leeuwen (informatie en website) Chris Mak (diëtist), Annette Karimi (redactie- en communicatiemanager), Laura Kool (hoofd Kenniscentrum), Andrea Newton-Wesselius (licentie-en accountmanager), Marlyne Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator), Mariëlle van Teefelen (controller), Samira Bellali (financiële-en ledenadministratie) en Gerda van Ewijk (P&O-manager).

ADVERTENTIES
Informatie over advertenties via: accountmanagement@glutenvrij.nl

DIEETVRAGEN
Telefonisch spreekuur maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur: 035 695 4003

LEDENADMINISTRATIE
Lidmaatschap per jaar € 35,-,
Bij automatische incasso € 30,-
Veranderingen, zoals verhuizing, overlijden, opzegging lidmaatschap, graag melden via ledenadministratie@glutenvrij.nl. Opzeggingen uiterlijk één maand voor het einde van het kalenderjaar schriftelijk doorgeven. Dus voor 1 december van het kalenderjaar.

BANKREKENINGNUMMERS
Bestellingen webwinkel NL53INGB0005462688, BIC: INGBNL2A.
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Contributie NL43INGB0003395313, BIC: INGBNL2A.
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Giften en legaten IBAN NL76 RABO 0337809917 BIC: RABONL2U. Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging onder vermelding van giften. Graag wens besteding vermelden: onderzoeksfonds of NCV.

BESTUUR NCV
Voorzitter Masja Esselink
Penningmeester Bert Pezij
(Algemeen) bestuursleden Paul van der Linden, Jeroen Knol, Marthe Stevens, Maarten van der Veen, Rozemarijn Blanken.
Ereleden Hertha Deutz, Peter Vos, Louk de Both en Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD
Prof. C.J.J. Mulder, Prof. Gerd Bouma, Dr. J.M. Götz, Prof. Dr. R.H. Houwen, Dr. M.L. Mearin, Drs. I. Romeijn, Dr. J.J. Schweizer, Dr. A. Al-Toma, Drs. O. v.d. Voort-v.d. Kleij en I. Jonkers van UMC Groningen.

De volgende uitgave verschijnt: oktober 2020.

In dit blad zijn advertenties opgenomen van producten zonder het Crossed Grain glutenvrij keurmerk. Op blz.50 is te zien welke producten het keurmerk glutenvrij van de NCV hebben gekregen.



GLUTENVRIJ JUNI 2020

» HET IS ZOMER!

Laat die kinderen LEKKER BAKKEN

Of het nou het eindeloos kneden is, het vooruitzicht van lekker deeg likken, of het idee dat de rollen nu een keer omgedraaid zijn. Kinderen kun je geen groter plezier doen dan ze zelf hun eten te laten klaarmaken, en al helemaal als ze dat voor de andere gezinsleden mogen doen.

Speciaal voor de lange vakantie-dagen deelt Le Poole daarom zijn favoriete glutenvrije bakrecepten geschikt voor kinderen.

Glutenvrije melen (online) bestellen, schortjes klaarleggen,

deegroller en ingrediënten paraat, en bakken maar. Zelf vervaardigde pannenkoekjes, pasta salade, pizza, cupcakes en koekjes in de meest gekke kleuren, vormen en maten. Met wat liefdevolle aanmoediging wordt dit, keer op keer, een verrukkelijk kinderspel .

Zo komen jullie met Le Poole de zomer wel door.

De glutenvrije kinderrecepten vind je op: www.glutenvrij-lepoole.nl/lekkerdezomerdoormetkinderen

LEKKER
LePoole!

Lekker voordelig!

WEER VOLOP LEKKERS OP VOORRAAD!

- Tinkyada rijstpasta: elleboogjes, penne, spiralen, kleine spiralen, schelpjes, spaghetti en fettucine (bami) van 4,10 voor 3,75 • havervlok-ken 500 gram voor 2,75 • Bezgluten pizzabodems, van 3,24 voor 2,99
- Orgran zelfrijzend bakmeel van 4,65 voor 4,25 • Orgran bloem (plain flour) van 4,50 voor 4,25 • pannenkoekmeel 1 kg van 6,80 voor 5,95 • Ruf knap-perige koekjesmix van 3,15 voor 2,75
- De Blije Boterham, diverse smaken boterhampasta per pot 1,25

Verkoopzaterdagen:

- 30 mei, 29 aug en 26 sept van 9.00 - 13.00 uur
- Vakantiemarkt 27 juni van 9.00 - 14.00 uur.
- Met 10% korting , goodie bag en verrassing.
- LET OP! Wij hanteren de RIVM-richtlijnen, toegang na aanmelding voor 20 juni via onze website met naam, adres, woonplaats en tijd.
- VOL=VOL.
- Wij zijn wegens vakantie gesloten van 24 juli t/m 16 aug



Glutenvrij Reform le Poole



Info en online bestellen:
t: 0571-271702
www.glutenvrij-lepoole.nl
info@glutenvrij-lepoole.nl

Nieuw: Delishios!

De lekkerste snack
voor tussendoor.



NIEUW



Onder andere verkrijgbaar bij Albert Heijn en de glutenvrije speciaalzaak. Vraag naar de verkrijgbaarheid bij jouw winkel.



Best in Gluten Free