

GLUTENVRIJ



OP BEZOEK BIJ
YANA EN FAMILIE

COELIAKIE,
ADHD EN AUTISME

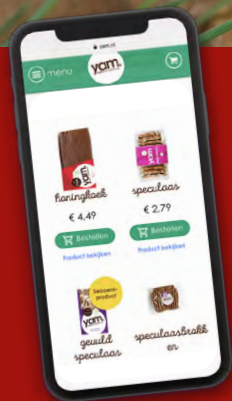
HEERLIJKE, KLASSIEKE
KERSTRECEPTEN!

DE GROTE
LEDENENQUÊTE



nederlandse
coeliakie
vereniging

yam.
lekker vers glutenvrij



Bestel veilig makkelijk en snel op YAM.nl

- Onze YAM broden zijn rijk aan vezels, lekker en voedzaam!
- Dagvers bij jou thuis
- Snelle avondlevering ma-vrij
- Elke dag vers gebakken door onze glutenvrije Meesterbakkers



Ontdek alle smaken op www.yam.nl



32



- 04 Het Interview
- 08 Ledenenquête
- 12 Nieuws
- 14 Afscheid WAR-lid Chris Mulder
- 16 Glutenscreen
- 18 Jasmijn deed mee aan een trial
- 20 Wetenschap kort
- 22 Nieuws
- 24 Culinair
- 30 Tien vragen
- 32 Haver: hoe zit het nou?
- 34 Coeliakie, autisme, ADHD
- 38 Lekkernij
- 44 Uitgezocht
- 46 Activiteiten
- 49 NCV werkt aan jouw belangen
- 50 Colofon



Allereerst een woord van dank. Jullie gaven het blad in onze ledenenquête een geweldig rapportcijfer van ruim een 8! Het blad is zelfs voor velen reden om lid te zijn. Als redactie zullen we ons uiterste best blijven doen om deze waardering te behouden!

We beginnen dit laatste magazine van 2022 met het verhaal van het sympathieke Oekraïense gezin van Yana en Mykola en hun drie kinderen. Begin dit jaar vluchtten ze vanuit hun vaderland naar ons land. In Zuid-Limburg zochten we het glutenvrije gezin op.

Verder hebben we natuurlijk weer interessante wetenschappelijke artikelen, zoals de relatie tussen coeliakie en ADHD en autisme. En omdat we vele vragen kregen over haver en haverproducten, hebben we een aantal voorbeelden gezocht om uit te leggen hoe het zit.

In dit nummer nemen we ook afscheid van Chris Mulder, de bekende mdi-arts uit onze Wetenschappelijke Adviesraad (WAR). En met de feestdagen in het vooruitzicht kiezen we deze keer voor heerlijke klassieke kerstreecepten, met als dessert een glutenvrije perziktaart.

Aan het einde van dit jaar willen we als NCV-team iedereen heel fijne feestdagen toewensen en een gezond 2023!

Annette Karimi,
hoofdredacteur





OEKRAÏENS GEZIN BORIICHUK VINDT THUIS IN NEDERLAND

'Er zijn hier allemaal lekkere, glutenvrije snoepjes'

MET ÉÉN KOFFER IN DE ACHTERBAK SLOEG HET GEZIN BORIICHUK OP DE VLUCHT VANUIT OEKRAÏNE, TERWIJL DE RUSSISCHE RAKETTEN OVER HUN HUIS VLOGEN. VIA POLEN KWAM HET GLUTENVRIJE GEZIN OP 11 MAART TERECHT IN NEDERLAND. IN HET ZUID-LIMBURGSE PLAATSJE HEIJEN BOUWEN MOEDER YANA, VADER MYKOLA, ZONN KIRIL, DOCHTERS MIRA EN MARIA NU EEN NIEUW LEVEN OP. ZONDER OORLOG EN MET OEKRAÏNE IN HUN HART.

MYKOLA, YANA, KIRIL, MIRA EN MARIA BORIICHUK

Mykola (42), Yana (36)
Kiril (11), Mira (9) en
Maria (8)

WOONACHTIG in Heijen

HOBBY'S

Yana: Rolschaaten
Mykola: Fietsen
De kinderen houden van taekwondo, zwemmen, origami, lezen en schilderen.

We bezoeken de familie Boriichuk op het Limburgse vakantiepark Heijendael. Hier en daar spelen kinderen lachend op het grasveld. Uit een van de vakantiehuysjes klinkt muziek. Een jonge man fietst voorbij. Het vrolijke beeld staat in contrast met de werkelijkheid. Praktisch alle mensen op het park, ruim vierhonderd, zijn vluchtelingen.

'Het zijn allemaal gevluchte Oekraïners op het park', bevestigt moeder Yana als we van de slagbomen naar haar vakantiehuysje lopen. Daar wachten de kinderen op het bezoek. Heerlijke glutenvrije bonbons, nougat en andere snoepjes staan klaar op tafel.

Yana loopt naar de keuken en tovert ook nog een zelfgemaakte cake tevoorschijn. 'In Oekraïne bakte ik heel veel glutenvrij. Daar maakte ik foto's van. Die deelde ik met andere leden van onze coeliakievereniging daar. Zo hielpen de glutenvrije moeders elkaar met tips', vertelt ze.

Het gesprek vindt plaats in het Engels. Soms spreekt Yana een Oekraïense zin op haar telefoon in en een speciale app zet deze om in het Nederlands. Zoon Kiril, die het Nederlands en Engels al aardig verstaat, vertaalt de vraag zo nodig naar het Oekraïens.

KIEV

De kinderen gaan inmiddels naar de lagere school, en Mykola werkt full-time als installateur van zonnepanelen. Toch is het kortgeleden dat de familie hier aankwam met een enkele koffer in de achterbak. Yana vertelt

wat daaraan voorafging: 'We woonden in Bucha (of Boetsja) een kleine stad van ongeveer 50.000 inwoners. Dat ligt op tien kilometer van Kiev, de Oekraïense hoofdstad. Op de route van Bucha naar Kiev vallen veel doden.'

KOFFERS

'Ik was directeur van een drukkerij en Mykola was politieagent in Kiev.' Het is 24 februari als Yana en haar gezin wakker schrikken. 'We stonden op en hoorden veel geluid buiten. Op de telefoon werd gemeld dat er oorlog was. Het vliegveld werd gebombardeerd. Mijn vader belde, maar we konden bijna niet geloven dat het oorlog was, en toch was deze begonnen. Mira speelde buiten. Toen zagen we dat er raketten over het huis vlogen.' Yana en Mykola bedenken zich geen moment, ze pakken een koffer in en vertrekken met hun kinderen.

'Eerst zijn we naar Polen gegaan en daar bleven we twaalf dagen.' Yana heeft lovende woorden voor de Poolse coeliakievereniging. 'Leden van de Poolse vereniging kwamen bijna dagelijks warm glutenvrij eten brengen in het hotel. We hadden daar geen keuken en konden niet zelf koken.'

Enmaail in Nederland ervaart ze de steun van de Nederlandse Coeliakie Vereniging ook als een warm bad. 'Jullie diëtist heeft me geholpen met zoeken naar glutenvrije producten in de winkel! Die kennis heeft Yana nodig voor zoon Kiril.

PIZZA

'Vanaf zijn tweede jaar had Kiril buikpijnklachten. We zijn naar een allergoloog geweest, maar die kon niks vinden', herinnert Yana zich. De klachten bleven. Kiril weet het zelf nog goed. De stoere tiener gebaart van buik, naar hoofd en naar zijn benen. 'Ik gaf over en moest altijd huilen als ik gluten had gegeten. Mijn benen waren als komkommers.'

Als Kiril tijdens een verjaardag pizza's eet, moet hij zo enorm overgeven dat zusje Mira, toen drie jaar, angstig haar ouders wekt. Die vinden hun zoon happend naar adem. 'Zij is een heldin', concludeert ook haar broer. Mira lacht verlegen.

'KIRIL WAS DE EERSTE IN ZIJN WOONPLAATS BUCHA MET COELIAKIE'

A LEGEND

Yana struint het internet af naar verklaringen. Ze gaat met Kiril naar de dokter en brengt coeliakie ter sprake. 'We zijn toen naar een medisch specialist gestuurd. Samen met de symptomen en een genetische test, is coeliakie geconstateerd toen Kiril acht jaar oud was.' Volgens eigen zeggen is hij de eerste in zijn woonplaats Bucha met deze diagnose. Kiril grapt: 'I am a legend!' Op school kent hij geen ander kind met coeliakie.

Later volgen de zusjes. Zij hebben weliswaar geen coeliakie, maar blijken ook gevoelig voor gluten en lactose. Yana: 'Mira had een laag geboortegewicht en huiduitslag. We lieten eerst de lactose weg. Dat hielp. En toen de gluten. Dat hielp nog beter. Ook voor Maria was het beter. We eten als gezin nu compleet glutenvrij.'

In Oekraïne is het glutenvrije dieet een flinke aanslag op de portemonnee. 'Er is heel weinig in de Oekraïense supermarkt. Alles je koopt is zeven keer duurder dan het gewone eten.' Bij de Oekraïense coeliakievereniging helpen de leden elkaar met recepten en producten. Veel glutenvrije producten worden via internet gekocht.

HÜTTENKÄSE

Yana gaat nu graag naar de Nederlandse supermarkt om inkopen te doen voor haar gezin. De prijzen, de hoeveelheid en het verschil in producten is groot in vergelijking met haar thuisland. Kiril glundert: 'Wat het verschil voor mij is? Er is hier heel veel glutenvrije snoep. En dit kende ik ook niet', zegt hij en hij haalt een pakje hüttenkäse uit de koelkast. 'Erg smakelijk', vindt hij.



'IK GAF OVER EN MOEST ALTIJD HUILEN ALS IK GLUTEN HAD GEGETEN'

NIEUWE VRIENDEN

Dan laat de familie de nationale kleding van hun thuisland zien. De meisjes kleden zich in mooie witte jurken met rood borduursel, en de mannen dragen een tuniek. Het is de hoogste tijd om aan de kersttafel de chocoladecake te eten. Terwijl de cake met smaak wordt gegeten vertelt Yana dat de grootouders die op tweeduizend kilometer afstand wonen, erg gemist worden. Kiril: 'Ik mis ook mijn aller-, allerbeste vriend Mark. Maar we hebben gelukkig nog heel vaak contact via de mobiel', zegt hij.

In Nederland hebben ze gelukkig ook een familie ontmoet, die nu dierbare vrienden zijn.

Het bezoek kan natuurlijk niet vertrekken zonder een paar Oekraïense woorden te leren. Kiril en Yana leggen uit dat 'djakyou' 'dank je wel' betekent. 'Grazievo' betekent 'mooi'.

Uitslag grote ledenenquête NCV!

NCV-leden dik tevreden!

DOEN WE HET GOED ALS NCV? OF WILLEN ONZE LEDEN EEN ANDER AANBOD VAN ACTIVITEITEN EN DIENSTEN DIE DE VERENIGING BIJDT? DAT WAS DE HOOFDVRAAG VAN DE LEDENENQUÊTE. MAAR LIEFST 2224 LEDEN GAVEN TUSSEN 14 APRIL EN 2 MEI UITGEBREID HUN MENING VIA EEN VRAGENLIJST. HET RESULTAAT LOOG ER NIET OM: 'WE KRIJGEN EEN ENORME WAARDERING, EN DAAR ZIJN WE ALS NCV-TEAM, INCLUSIEF HET BESTUUR, NATUURLIJK HEEL ERG TROTS OP!', REAGEERT NCV-DIRECTEUR FLORIS VAN OVERVELD.

Hoe wil je de informatie van de NCV ontvangen?



Wil je meer weten over de ledenenquête?
KIJK DAN HIER
NCV.NL/LEDENENQUETE-2022

Waarom ben je lid geworden van de NCV?



Al vele jaren – we zijn flink op weg naar het jubileum van vijftig jaar NCV! – ondersteunt de vereniging mensen met een glutenvrij dieet. Dat doen we onder andere via diensten als het diëtistenpreekuur, glutenvrije activiteiten per regio, vertegenwoordiging bij de Europese koepel van coeliakieverenigingen (AOECS), het Glutenvrij Magazine, het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek, en niet te vergeten belangenbehartiging bij de overheid, bedrijven en leveranciers.

FEEDBACK

'Het NCV-team is dagelijks hard aan het werk voor een prachtig aanbod voor onze leden. Het is belangrijk om te weten of we op de goede weg zijn. Dat antwoord willen we in eerste instantie van de leden zelf krijgen', aldus Floris. 'We organiseren geregeld ook nieuwe activiteiten en diensten zoals de online (nieuwe) ledenbijeenkomsten en de Glutenvrije Lijn. Feedback is belangrijk om te weten of je op de goede weg bent, en of iedereen voldoende aan bod komt, jong en oud, kort of lang lid.'

'Feedback is belangrijk om te weten of we op de goede weg zijn'



UITSLAGEN

Floris: 'Onze leden vinden het aanbod prettig en goed en waarderen dat met een algemeen rapportcijfer van maar liefst een 8. Zij raden onze vereniging met een torenhoog rapportcijfer (9) aan bij anderen. Ook is Glutenvrij Magazine mateloos populair: ons ledenblad is zelfs voor 63 procent van de mensen reden om lid te worden. Het merendeel van de leden vindt het wetenschappelijke nieuws in het blad erg belangrijk, en daar gaan we nog meer op inzetten, terwijl de gewone recepten wat minder hoeven. Waarschijnlijk is dat omdat deze ook elders te vinden zijn. Daarentegen willen leden meer gezonde en speciale recepten die bijvoorbeeld lactosevrij, koolhydraatvrij of notenvrij zijn of uitgebalanceerde weekmenu's waarmee je weet dat je voldoende binnenkrijgt.'

In het algemeen moet het aanbod dus blijven zoals het is, aldus de respondenten. 'Ik hoopte dat we in ons aanbod dingen zouden vinden die van leden niet meer zo hoeven. Maar we mogen niks schrappen. Dat geeft ook weer aan dat we trots mogen zijn op wat we doen!'

Natuurlijk zijn er ook aandachtspunten, merkt de NCV-directeur op. 'Mensen geven aan dat ze liever via de mail informatie ontvangen dan via social media. Dat betekent dat we vaker e-mailnieuwsbrieven gaan sturen.' Ook blijkt het onderscheid tussen onze twee websites, www.ncv.nl en www.glutenvrij.nl enigszins verwarrend voor de respondenten. 'We willen duidelijker gaan maken dat www.ncv.nl echt om het "clubnieuws" gaat voor leden en andere belanghebbenden zoals horeca, artsen en leveranciers. Voor alles over glutenvrij leven kun je bij www.glutenvrij.nl terecht.'

'Verder gaan we kijken of we het aanbod nog specifiekere kunnen maken. Zo zal een lid dat net gediagnosticeerd is met coeliakie, glutensensitiviteit of dermatitis herpetiformis behoefte hebben aan andere activiteiten dan een lid dat al tien jaar bij de vereniging is. We gaan ook kijken naar de behoefte per leeftijdsgroep. Zo kunnen we onze diensten nog gericht aanbieden.'

Céréal

Glutenfree & Lactosefree



Lekker Glutenvrij!

Ontdek het uitgebreide gluten- en lactosevrije assortiment van Céréal. Deze producten voldoen aan de strengste kwaliteitscontroles waardoor je zorgeloos kunt genieten van de diverse smaken in het assortiment. Smaakvolle glutenvrije producten met passie ontwikkeld, ontdek ze allemaal.

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



OPROEP

'Mijn naam is Kaj Wecke. Ik ben tien jaar en ik kom uit Nijmegen. Ik ben op zoek naar een glutenvrije vriend in de buurt van Nijmegen. Mijn vrienden hebben allemaal geen coeliakie. Het lijkt me fijn om een vriend te hebben die hetzelfde dieet heeft als ik. Ik houd van dieren, van basketballen en van gamen. Wil jij een keertje met me afspreken? Dan kan je een mail sturen naar mijn moeder: adrianeclip@hotmail.com. Groetjes van Kaj'



Kerstlunch

Het kan nog net, je opgeven voor de heerlijke glutenvrije kerstlunch in Vianen! Op 17 december van 12.00-15.00 kun je als NCV-lid zorgeloos komen genieten met jouw dierbaren van een geheel glutenvrij kerstbuffet. **Lees hier meer www.ncv.nl/kerstlunch**



Coeliakiepeloton rijdt Zuiderzee Klassieker

Door- en doormat kwamen NCV-collega's Chris en Floris aan bij de finish in Amersfoort op 24 september. Samen met andere bikkels in het Coeliakiepeloton wisten ze maar mooi de Zuiderzee Klassieker uit te rijden! Daarmee haalden ze samen met het peloton ruim 4200 euro op voor onderzoek naar coeliakie, glutensensitiviteit en dermatitis herpetiformis!

Nog doneren? Dat kan hier: www.gripopcoeliakie.nl

Online-avond voor leden met diëtisten

Op maandagavond 10 oktober organiseerden we een online bijeenkomst over het glutenvrije dieet, speciaal voor onze leden. Drie gespecialiseerde diëtisten zaten klaar om vragen te beantwoorden. Laura Kool, Gaby Herweijer en Hanna van Houdt, alle drie lid van het diëtistennetwerk van de NCV, deelden hun kennis en ervaring. Leden konden vooraf hun vraag indienen. En er kwamen veel interessante, prangende en goede vragen binnen. De antwoorden die de deelnemers kregen waren uitgebreid, voorzien van duidelijke voorbeelden en praktische tips. Het was een zeer geslaagde avond, dit bleek ook uit de vele enthousiaste reacties.

We gaan dit nog een keer organiseren, dus houd de agenda in de gaten!

'HET WAS ERG FIJN DAT ER VRAGEN GESTELD KONDEN WORDEN EN DEZE BEANTWOORD WERDEN MET VOORBEELDEN. EEN AANRADER!'

'ZEKER VOOR HERHALING VATBAAR, OOK ALS JE AL LANGER GLUTENVRIJ EET.'

'IK ZOU HET IEDER NCV-LID AANRADEN OM HIER AAN DEEL TE NEMEN!'

'HET WAS EEN BIJEENKOMST MET LEUKE, PRAKTISCHE INFORMATIE WAAR ELKE COELIAKIEPATIËNT WAT VAN KAN OPSTEKEN!'



Afscheid van BEVLOGEN COELIAKIE- SPECIALIST



MDL-ARTS CHRIS MULDER (71) IS NOG ALTIJD EEN BEGRIP VOOR VELE (OUDERE) COELIAKIEPATIËNTEN IN NEDERLAND. VOOR HEN STOND DE BEVLOGEN ARTS – DIE ZICH ALS EERSTE SPECIALISEERDE IN COELIAKIE – VEERTIG JAAR LANG DAG EN NACHT KLAAR. TOT HIJ VIJF JAAR GELEDEN MET PENSIOEN GING EN AFSCHIED NAM ALS HOOFD VAN DE AFDELING MDL IN HET AMSTERDAMSE VU-ZIEKENHUIS. ALS MEDISCH EXPERT BLEEF HIJ DEELNEMEN AAN DE WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD (WAR) VAN DE NCV EN ALS SPREKER OP CONGRESSEN. TOT EIND DIT JAAR.

TEKST: ANNETTE KARIMI

Wie de markante arts kent, weet dat hij er geen doekjes om windt. 'Veertig jaar geleden, toen ik begon als MDL-arts, waren coeliakiepatiënten een zielig groepje van ongeveer vierhonderd mensen in heel Nederland.' Mulder zag ze, vaak huilend, ernstig ziek en ten einde raad op zijn spreekuur. Zeker toen via de NCV bekend werd dat hij extra aandacht aan hen gaf. 'Nu hebben we het over 30.000 gediagnosticeerde coeliakiepatiënten, die in de regel de ziekte goed onder controle hebben.'

Dat is op zich een positieve ontwikkeling, immers, patiënten worden sneller gediagnosticeerd. Maar het zouden er zelfs nog veel meer moeten zijn, 'slechts' 1 op de 5 mensen met coeliakie krijgt ook daadwerkelijk de diagnose. Tegelijkertijd baren de toenemende aantallen Mulder ook zorgen. 'De hamvraag wordt: wie gaat die grote groep patiënten na de diagnose controleren? En waarop gaan we ze controle-

ren? We gaan er nu van uit dat iemand om de twee à drie jaar gecontroleerd moet worden. Maar is er wel voldoende interesse en expertise in de tweede lijn?'

Daar is extra kennis, bijscholing op congressen en dus geld voor nodig, denkt hij. In zijn eigen MDL-beroepsgroep is er onvoldoende differentiatie, anders gezegd: te weinig specialisten met voldoende interesse in coeliakie, aldus Mulder. 'Veel MDL-artsen in het land, behalve in grote steden als Utrecht, Arnhem en Amsterdam, doen het er een beetje bij. Zo bouw je geen extra kennis op. Een MDL-arts zou daartoe binnen een grotere maatschap 50-100 patiënten met coeliakie moeten hebben.'

BOTCONTROLES

Mulder denkt dat er ook meer interesse moet komen voor ouder wordende patiënten. 'Nog steeds is de grootste

groep die wordt gediagnosticeerd boven de 45 jaar. Die hebben specifiekere problemen, zoals botarmoede, mannen net zo goed als vrouwen. We moeten niet wachten op een ingezakte wervel. We weten daar nog steeds te weinig van. Linksom of rechtsom moet dat aangepakt worden!'

Gespecialiseerde diëtisten – zoals uit het NCV-diëtisten-netwerk – kunnen wat hem betreft de (bloed)controles van patiënten met een glutenvrij dieet grotendeels overnemen. 'Zij zijn goed opgeleid, een groot deel zelfs binnen topzorgziekenhuizen. Tenzij er iets niet goed gaat met de patiënt, dan kunnen ze naar een MDL-arts doorverwijzen. Ook huisartsen kunnen het een en ander controleren wat hem betreft. 'Alleen heeft de gemiddelde huisarts maar drie coeliakiepatiënten per praktijk. Daar schiet je weinig qua kennis over coeliakie mee op. Er moet een app met houvast voor de follow-up voor de patiënt komen.'

GEMISTE DIAGNOSE

We blikken nog even terug. Mulders interesse voor coeliakie begon met een 'gemiste diagnose'. 'In 1981 kreeg ik de volwassen zoon van de rector magnificus van de Universiteit Leiden op mijn spreekuur. Mijn opleider wilde dat ik een biopt bij hem afnam. Maar ik dacht: flauwekul. Coeliakie gold toen nog als een kinderziekte. Toen ik na een week het biopt nog steeds niet had afgenomen, moest ik dat met spoed alsnog doen. De zoon had vlokatrofie, verlies van darmvlokken. Coeliakie, dus.'

Als 'straf' moest Mulder een artikel schrijven voor een wetenschappelijk tijdschrift waarin hij uitlegde hoe hij de diagnose had gemist. Het artikel werd opgemerkt door de NCV die hem uitnodigde voor een lezing over onderdiagnostiek op de ledendag.

De patiënten op de ledendag – stuk voor stuk met ernstige gezondheidsproblemen – stalen zijn hart. Vanaf dat moment begon Mulders levenslange bevlogenheid voor hun aandoening. Vooral ook voor patiënten met een ingewikkeld verhaal: 'Mensen met ernstige (refractaire) coeliakie, waarbij het glutenvrije dieet niet of onvoldoende helpt, en mensen met vlokatrofie maar geen klassieke coeliakie, maar met neurocoeliakie of persistente moeheid.'

De NCV vindt net als Chris dat we goed moeten kijken naar de follow-up van coeliakiepatiënten. Daar hebben we een wetenschappelijke vraag over neergelegd bij de Nederlandse Vereniging van Maag-Darm-Leverartsen.

Verder gaan we met artsen en diëtisten een werkconferentie organiseren over de organisatie van de zorg. Met als kernvraag wie kan coeliakiepatiënten in welke fase het beste begeleiden?

Hij gelooft niet dat er op korte termijn nieuwe medicijnen komen die de aandoening genezen. De specialist relateert ook 'de directe noodzaak' daartoe. 'Met het glutenvrije dieet kun je in de regel als coeliakiepatiënt gezond leven. Vraag aan iemand met colitis ulcerosa (chronische ontsteking van de dikke darm) of hij blij zou zijn met een dieet dat zijn klachten oplost. Dan springt hij een gat in de lucht.'

Waar kijkt hij met het meeste plezier op terug? Mulder hoeft niet lang na te denken: 'Het contact met patiënten. Ik ben nooit een ziekenhuismanager geworden, altijd meewerkend voorman.'

Stilzitten doet hij niet. Nog steeds doet Mulder mee aan onderzoek naar herregistratie van een oud geneesmiddel voor colitis ulcerosa, en draait hij als specialist parttime mee op een ZBC** in Apeldoorn. 'Dat zal volgend jaar ook ophouden. En dan kijk ik wel wat er op mijn pad komt. Zolang het nuttig is bij leven en welzijn.'

Namens de NCV en alle leden bedanken we de specialist voor zijn levenslange inzet voor mensen met een glutenvrij dieet!

* De tweedelijnszorg is zorg van alle hulpverleners waarvoor je een verwijzing nodig hebt. Dit zijn bijvoorbeeld alle specialisten in het ziekenhuis.

** Privéklinieken en zelfstandige behandelcentra (ZBC's) zijn particuliere zorginstellingen.



VIERJARIG ONDERZOEKSPROJECT TEN EINDE

OUDERS TEVREDEN OVER GLUTENSCREEN

Glutenscreen*, het vierjarig onderzoeksproject waarbij (heel) jonge kinderen op het consultatiebureau worden getest op coeliakie, komt ten einde. We kijken terug en vooral ook naar de toekomst met hoofdonderzoeker Caroline Meijer-Boekel. 'Met de vroege opsporing van coeliakie bij baby's en kinderen kan, naast meer vroegtijdige diagnoses, waarschijnlijk ook geld worden uitgespaard. Dat is een belangrijk argument om Glutenscreen niet alleen in de regio Kennemerland, maar op alle consultatiebureaus in te voeren.'

TEKST ANNETTE KARIIMI

BOLLE BUIK

Kort gezegd is Glutenscreen, waar ook de NCV aan meefinancierde, een succes. Twee procent van de onderzochte drieduizend kinderen in Kennemerland kreeg de diagnose coeliakie. Hun ouders waren tevreden dat de ziekte vroegtijdig bij hun kind werd ontdekt.

Het betrof alleen kinderen die na een ingevulde vragenlijst klachten bleken te hebben. Zij kregen een sneltest op coeliakie-antistoffen aangeboden. Meijer-Boekel: 'Een bolle buik en afwijkende groei/lengthe waren de meestvoorkomende klachten van ouders bij een positieve test.' Of deze lichamelijke problemen ook vaker werden gerapporteerd door ouders bij kinderen met coeliakie in vergelijking met kinderen zonder coeliakie, moet nog onderzocht worden.

Dankzij deze positieve uitkomst gaat de gemeente Kennemerland nog twee jaar door met het actief opsporen van coeliakie bij baby's en peuters in de reguliere zorg.'

MEDISCHE RICHTLIJN

'We hopen natuurlijk dat deze vroege opsporing naar coeliakie blijvend en ook landelijk wordt ingevoerd.' Om dit voor elkaar te krijgen, is het belangrijk dat de wetenschappers de resultaten van Glutenscreen publiceren, vertelt de hoofdonderzoeker. 'Dan is de kans groter dat de vroege opsporing van coeliakie in medische richtlijnen wordt opgenomen. In dit geval in de algemene medische richtlijn van de Jeugdgezondheidszorg voor Voedselovergevoeligheid', legt Caroline Meijer-Boekel uit. 'Alle gemeentes zouden hier geld voor moeten vrijmaken: zij zijn verantwoordelijk voor preventieve zorg.'

Wat is ervoor nodig om te zorgen dat vroege opsporing van coeliakie in de medische richtlijn wordt opgenomen? 'Goede argumenten', aldus de hoofdonderzoeker. 'Een positief resultaat van de kosteneffectiviteitanalyse. Die wordt momenteel uitgevoerd en stemt voorlopig positief. Dat kan

OVER GLUTENSCREEN

*Glutenscreen wordt in samenwerking met de NCV uitgevoerd. Het wetenschappelijke project startte in 2019 op de consultatiebureau in de regio Kennemerland. Ouders konden daar hun kinderen – tussen de twaalf maanden en vier jaar en met bepaalde gezondheidsklachten – via een sneltest laten onderzoeken op coeliakie. Op basis van een sneltest van één druppel bloed wordt gekeken of het kind mogelijk coeliakie heeft. Als dat zo was, werd een vervolgonderzoek uitgevoerd.

Voor meer info ga naar www.glutenscreen.nl

zo'n argument zijn, naast de twee procent meer vroegtijdige diagnoses. Daarnaast is deze richtlijn van de Jeugdgezondheidszorg in 2013 voor het laatst veranderd. Het is niet gek als er een update komt.'

Ook voor zorgverzekeraars kan de kosteneffectiviteitsanalyse een belangrijke meting zijn om de vroege opsporingsmethode landelijk te gaan (mee)financieren.

'Onderzoekers zijn nu aan het berekenen wat er gebeurt als iemand géén diagnose krijgt van geboorte tot dood. Denk aan de kosten van jarenlange gezondheidsklachten, mogelijke complicaties bij een ongediagnosticeerde/onbehandelde ziekte, bezoek aan specialisten, uitval op de werkvloer. En die kosten worden afgezet tegenover een vroegtijdige diagnose en de reguliere controleonderzoeken bij coeliakie. We vermoeden dat dat nogal scheelt. Zorgverleners zijn bereid mee te betalen als het hen geld gaat schelen. Zo werkt het nou eenmaal.'

De onderzoekers mogen de komende twee jaar dus in de reguliere zorg doorgaan met deze opsporing in Kennemerland. Ook kregen ze een subsidie van ZonMw om daar kinderen met klachten eveneens te testen op HLA-typering, dus op de genen voor coeliakie. Hebben de baby's en peuters die genen niet, dan worden ze ook niet meer uitgenodigd voor het sneltest-onderzoek.

Onderzoek naar geneesmiddel tegen coeliakie

Jasmijn deed mee aan een trial

JASMIJN TIEMERSMA (28) BESLOOT ALS PROEFPERSON MEE TE DOEN AAN EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK* NAAR EEN GENEESMIDDEL TEGEN COELIAKIE. HOE GAAT ZO'N TRIAL IN Z'N WERK EN WAAROM DOE JE MEE?, VROEGEN WE HAAR. 'IK VIND HET HEEL TOF DAT IK KAN BIJDRAGEN AAN EEN MOGELIJKE OPLOSSING VOOR COELIAKIE', ALDUS HET NCV-LID.

TEKST: ANNETTE KARIMI

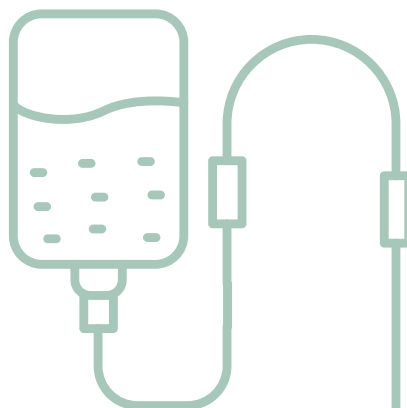
Van april tot oktober deed Jasmijn Tiemersma mee aan een trial voor een medicijn tegen coeliakie. Als we haar spreken, is Jasmijn bijna klaar met de onderzoeken in Amsterdam UMC. 'Ik heb nog één bloedonderzoek te gaan', vertelt de beleidsonderzoeker voor het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

Ze vertelt waarom ze meewerkt aan het onderzoek. 'Toen ik in 2021 over wetenschappelijke studies las in het Glutenvrij Magazine, wilde ik daar meer over weten, en ik schreef naar het ziekenhuis. In december werd ik uitgenodigd om mee te doen aan het Calypso-onderzoek*. Jasmijn, die met haar man Christian en katten Boefje en Dotje in Zwolle woont, bedacht zich geen moment en gaf zich op. 'Ik wil graag meewerken aan een oplossing voor coeliakie.'

OVERWERKT

De Zwolse had kort daarvoor de diagnose coeliakie gekregen in juni 2020. 'Ik ben bijna drie jaar ziek geweest. Eerst wisten ze niet waar het door kwam. In de coronaperiode dachten ze dat ik overwerkt was. Ik bleef een halfjaar thuis, maar daarna was ik nog steeds heel erg moe. Toen zijn ze verder gaan zoeken. Bij de huisarts bleek mijn bloedtest positief, en dat werd bevestigd tijdens ziekenhuisonderzoeken. Ik ben blij dat we erachter zijn gekomen!'

Ironisch genoeg had Jasmijn recent een vriendin vergezeld die ook bij de mdl-arts de uitslag coeliakie kreeg. 'Die arts legde de ziekte heel erg goed uit, en daar zat ik bij zonder te weten dat ik het zelf ook had!'



*Calypso-onderzoek

Marlou Braad is de studievoordrager van deze trial die plaatsvindt in Amsterdam UMC. Hoofddoelonderzoeker is Gerd Bouma, mdl-arts bij VU Amsterdam. Het onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het Zwitserse bedrijf Calypso Biotech BV, een biofarmaceutisch bedrijf dat gespecialiseerd is in de ontwikkeling van therapeutische antilichamen tegen ernstige (auto-)immuunziekten. Het geneesmiddel heet interleukine-15. IL-15 is een zogenaamde cytokine.

Marlou: 'Deze studie is opgezet om te kijken of het medicijn effectief en veilig is, dus wanneer je een bepaalde hoeveelheid gluten binnenkrijgt het medicijn de klachten daarvan vermindert. Het zit echt nog in de beginfase, dus de verwachting is daarvan nog onduidelijk. De behandeling duurt acht weken, waarbij de deelnemer dagelijks koekjes met gluten eet die ongeveer 3 gram gluten bevatten. Dat komt overeen met ongeveer 15-20 procent van de normale dagelijkse glutenconsumptie. Elke twee weken krijgt de deelnemer een infuus met het medicijn of een placebo. Er doen 27 proefpersonen mee, onder wie drie mensen in Nederland. Het is nog onduidelijk wanneer de studie wordt afgerond en of, en wanneer er eventueel een medicijn op de markt komt.'



Het glutenvrije dieet slaat gelukkig heel goed aan, en Jasmijns klachten verdwijnen. De trial waaraan ze meedoet, bevestigt dat. 'Dat begon met een uitgebreid lichamelijk onderzoek en een gastroscopie. Daaruit bleek dat ik "kerngezond" ben, en dat ik me goed aan het dieet houd.'

INFUUS

Jasmijn krijgt vervolgens het experimentele medicijn via een infuus toegediend in het ziekenhuis. Gedurende de gehele trial eet ze dagelijks drie koekjes met een bepaalde hoeveelheid gluten. Daarna volgt weer een sessie bloedprikken, gevolgd door driemaal een dagopname met opnieuw een infuus. 'Dan lig je daar een uur met een infuus op een ziekenhuiskamer en moet je acht uur blijven ter controle. Het was wel een beetje saai, in de tussentijd deed ik maar computerspelletjes op mijn laptop, lacht ze.

Na een tweede gastroscopie, en nog tweemaal bloedprikken, moet duidelijk worden voor de onderzoekers wat het effect is van het medicijn.

'Ik vind het bijzonder om mee te maken, je bent een beetje overgeleverd aan wat er gebeurt, en dan moet je maar liggen en wachten tot het voorbij is. Toch zou ik het zo weer doen. Of ik last had van de koekjes weet ik niet, je kunt het medicijn hebben gehad of een placebo. De dagen vlak voor en na het ziekenhuisbezoek was mijn ontlasting een beetje raar, maar zo reageer ik ook op spanning.'

Over de mogelijke gevolgen voor haar gezondheid maakte Jasmijn zich niet al te druk. 'Ja, het had ook niet goed kunnen gaan, maar ik ben vooraf heel goed onderzocht. Als ik niet gezond was geweest, of het was tijdens de trial verkeerd gegaan, dan hadden de doktoren ingegrepen.'

Ze kreeg voor haar deelname aan de trial ongeveer vierduizend euro betaald. 'Ik kan prima omgaan met mijn coeliakie, maar als er een oplossing komt, ben ik alleen maar blij, want sociaal blijft deze ziekte een grote uitdaging.'



Invloed glutenvrij dieet op de darmflora

Wetenschappers onderzochten het microbiom* van mensen met coeliakie. Ze wilden veranderingen in het microbiom analyseren bij patiënten met een glutenvrij dieet. Micro-organismen spelen een belangrijke rol bij de omzetting van onverteerbare voedselcomponenten in opneembare stofwisselingsproducten. Dat geldt ook voor de verwerking van vitamines, het wegwerken van ziekteverwekkers, de versterking van de darmbarrière, en de werking van het immuunsysteem.

Of de verandering in het microbiom een rol speelt bij de oorzaak van coeliakie, is niet bekend. Ook is niet bekend of verandering in het microbiom een gevolg is van coeliakie. Wel is duidelijk dat de veranderingen effect hebben op het functioneren van de darmen. Bij onbehandelde coeliakie lijkt de mate van verandering van het microbiom samen te hangen met de ernst van de symptomen. Bij coeliakiepatiënten met een strikt glutenvrij dieet werd een microbiom gevonden dat meer op een gezond microbiom lijkt dan bij patiënten met coeliakie die gluten binnenkregen. Maar volledig herstel van de structuur van de micro-organismen in de darm werd ook bij mensen met een glutenvrij dieet niet gevonden.

*Het geheel aan bacteriën en andere micro-organismen in de darm.

Bron:
Kaliczak, Iwona, e.a. "Influence of Gluten-Free Diet on Gut Microbiota Composition in Patients with Coeliac Disease: A Systematic Review". *Nutrients*, vol. 14, nr. 10, MDPI AG, mei 2022, p. 2083



Gevoeliger voor gluten na de diagnose

Worden coeliakiepatiënten na hun diagnose en door het volgen van een glutenvrij dieet, zieker wanneer ze weer gluten binnenkrijgen dan voor de diagnose? Dat vroegen Amerikaanse onderzoekers zich af. Om een antwoord te krijgen, lieten zij bijna 1200 mensen met coeliakie een enquête invullen.

De meeste patiënten melden een verhoogde gevoeligheid voor gluten na het starten van het glutenvrije dieet. Mensen die voor de diagnose geen symptomen hadden, liepen meer kans op een verhoogde gevoeligheid voor gluten. Bovendien waren degenen met verhoogde gevoeligheid jonger, en volgden zij korter het glutenvrije dieet. Vooral 60-plussers rapporteerden minder gevoeligheid voor gluten. De onderzoekers vermoeden dat ouderen in de loop van de tijd meer tolerantie voor gluten hebben ontwikkeld, of een verminderde immuunrespons hebben door hun leeftijd. Naarmate het lichaam ouder wordt, neemt het immuunsysteem in capaciteit af. Het reageert moeizamer op blootstelling aan lichaamsvreemde stoffen zoals gluten bij coeliakie.

Bron:
"It is common to feel more sensitive to gluten exposure after a celiac disease diagnosis | BeyondCeliac.org". *Beyond Celiac*, 24 mei 2022, www.beyondceliac.org/research-news/common-more-sensitive-gluten-exposure-after-diagnosis. Geraadpleegd 10 oktober 2022.

Vermoeidheid & coeliakie

Vermoeidheid is een belangrijke klacht bij patiënten met chronische ontstekings- en auto-immuunziekten zoals coeliakie. Dat wordt steeds meer erkend. Toch is de bestaande kennis erover schaars en zijn wetenschappers het niet altijd met elkaar eens. Een recent onderzoek bevestigt ernstige vermoeidheid bij patiënten met recent gediagnosticeerde coeliakie. Negentig patiënten en negentig proefpersonen zonder chronische ziekte vulden een vragenlijst in en werden met elkaar vergeleken. De aanwezigheid van vermoeidheid varieerde: het kwam 41 tot 50 procent vaker voor bij mensen met coeliakie ten opzichte van de proefpersonen. Een verhoogde ernst van vermoeidheid komt vaker voor bij vrouwen op jongere leeftijd en bij verhoogde pijn- en depressiescores. Vermoeidheid had in deze studie geen relatie met afwijkende bloedwaarden, zoals hemoglobine (Hb). Samengevat toont deze studie duidelijk aan dat vermoeidheid een veel voorkomende klacht is bij patiënten met nieuw gediagnosticeerde coeliakie.

Bron:
Skjellerudsveen, Berit Mære, e.a. "Fatigue: a frequent and biologically based phenomenon in newly diagnosed celiac disease". *Scientific Reports*, vol. 12, nr. 1, Springer Science and Business Media LLC, mei 2022.



Bevolkingsonderzoek darmkanker?

Het bevolkingsonderzoek darmkanker is voor mensen van 55 tot en met 75 jaar. Elke twee jaar krijgt die leeftijdsgroep een oproep voor dit bevolkingsonderzoek. In de folder staat dat het voor sommigen minder zinvol is om mee te doen aan het bevolkingsonderzoek, of dat een andere controle soms beter past. Bijvoorbeeld als iemand in de afgelopen vijf jaar al een kijkonderzoek van de darm (coloscopie) heeft gehad, of als iemand al onder behandeling is, voor darmklachten. De tekst in de folder kan onduidelijk zijn als je coeliakie hebt. Je bent wellicht al onder behandeling voor darmklachten, en je komt mogelijk ook geregeld bij een specialist.

Hoe zit het?

Coeliakiepatiënten hebben vaak al een darmonderzoek (gastroscopie) ondergaan voor het afnemen van enkele biopten. Bij een gastroscopie bekijkt de arts de binnenbekleding van de slokdarm, de maag en het eerste deel van de dunne darm. Om de diagnose coeliakie te kunnen stellen worden er enkele biopten genomen uit het eerste gedeelte van de dunne darm.

Een coloscopie is een inwendig kijkonderzoek van de gehele dikke darm. Hiermee kan de md-arts de binnenkant van de dikke darm, en het laatste deel van de dunne darm bekijken. Een coloscopie wordt niet gedaan om de diagnose coeliakie te stellen.

Met beide onderzoeken wordt er dus naar een ander deel van het maag-darmstelsel gekeken. Om deze reden is het zinvol om, indien gewenst, wel mee te doen aan het bevolkingsonderzoek darmkanker.

Ons advies is om te overleggen met je behandelend arts als er meer speelt dan alleen coeliakie op het gebied van de maag, darm en lever, en/of als je twijfelt.

Bron:
"Wel of niet meedoen?" *RIVM*, 19 april 2022, www.rivm.nl/bevolkingsonderzoek-darmkanker/wel-of-niet-meedoen. Geraadpleegd 10 oktober 2022.

De NCV-Stimuleringsprijs voor onderzoekstalent

De NCV wil graag dat er zoveel mogelijk onderzoek wordt gedaan naar coeliakie, glutensensitiviteit en dermatitis herpetiformis. Daartoe wil zij jonge onderzoekers stimuleren via de NCV-Stimuleringsprijs. De winnaar krijgt 15.000 euro om bestaand onderzoek verder uit te breiden en een oorkonde.

Ben jij een aanstormend onderzoekstalent? Of ken je zo iemand? Inzenden kan tot 31 december. Op deze pagina lees je meer over de eerste winnaar van de NCV-Stimuleringsprijs en over de voorwaarden:

<https://www.ncv.nl/ncv-stimuleringsprijs>



Nicolette Wierdsma, winnares van de eerste NCV-Stimuleringsprijs.



Voedselbank

Kan de Voedselbank ook glutenvrije producten uitgeven? Die vraag krijgen we geregeld van leden met een heel krappe beurs. We namen contact op met Voedselbank Nederland en zijn zelfs een pilot begonnen met de Voedselbank in Deventer afgelopen jaar. Zo is er navraag gedaan bij winkels of zij glutenvrije producten zouden kunnen afgeven. Helaas concludeerden de voedselbankmedewerkers 'op dit moment geen structurele oplossing te zien, om eventuele klanten, die dus glutenvrij moeten eten, te kunnen helpen aan glutenvrije producten'. Deze conclusie deelt de NCV. Zowel winkels als producenten geven aan nooit echt met 'overschotten' van producten te blijven zitten. Ze produceren heel gericht voor bepaalde klanten en winkels in beperkte hoeveelheden. Zitten producten wel tegen de THT-datum aan, dan geven winkels deze producten mee aan de al bekende klanten.

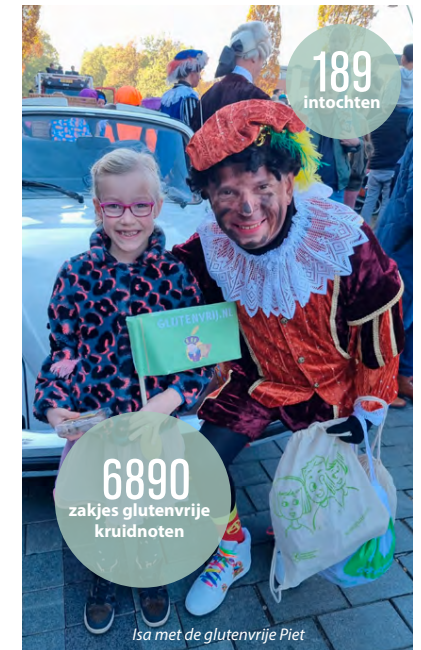
Collectiviteitskorting basiszorgverzekering vervalt per 1 januari 2023

Vanaf 1 januari 2023 vervalt de collectiviteitskorting op de basisverzekering. Dat overheidsbesluit geldt voor iedereen in Nederland en voor alle zorgverzekeraars. Op de aanvullende verzekering is korting nog wel mogelijk. NCV-leden die meedoen aan de collectiviteitsverzekering van Zilveren Kruis of VGZ ontvangen hierover een bericht van hun eigen verzekeraar.



Belastingaangifte

Het glutenvrije dieet levert extra kosten op. Een deel van die kosten kun je terugkrijgen via de aangifte inkomstenbelasting. Je kunt in de aangifte inkomstenbelasting 2022 alleen uitgaven voor 'specifieke zorgkosten' opvoeren die ook in 2022 zijn betaald. Ziektekosten die worden vergoed door je zorgverzekeraar komen niet voor aftrek in aanmerking. Kijk voor meer informatie op www.glutenvrij.nl/belasting



Glutenvrije Piet in 189 gemeenten!

189 intochten, 6890 zakjes glutenvrije kruidnoten en heel veel blijde kinder-gezichten! Ook dit jaar liepen er in heel veel gemeenten Glutenvrije Pieten mee in de Sinterklaasintochten. Dankzij alle vrijwillige Pieten én onze sponsor Liberaire was de intocht van de Sint ook een onbezorgd feest voor de kinderen die glutenvrij moeten eten. De NCV kreeg veel leuke reacties: 'Dit doet het kind goed, maar de ouders des te meer!! Heel erg bedankt voor deze waardevolle ervaring. We hebben ervan genoten.'

En ook: 'Bedankt, mijn moederhart is helemaal blij!' www.ncv.nl/glutenvrijepiet

VOOR MEER
GLUTENVRIJE
RECEPTEN, KIJK OP
[GLUTENVRIJ.NL/](https://glutenvrij.nl/)
GLUTENVRIJE-
RECEPTEN



KLASSIEKE KERST!

Deze kerst wordt heerlijk klassiek! We kozen voor recepten van Claudia Allemeersch, een bekende Belgische kookboekenauteur. Zij schreef Het Oven Kookboek. De gerechten die wij uitzochten voor deze kerst zijn van nature al praktisch glutenvrij. Wij gaan namelijk voor de boeuf bourguignon, zeewolf met curry, coq au vin en natuurlijk ook voor een lekker vegetarisch (pompoen)recept. Als toetje kiezen we voor chocoladecake met hazelnoot. Eet smakelijk!

BOEUF BOURGUIGNON

VOOR 6 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD** 12 UUR MARINEREN EN 90 MINUTEN STOVEN

INGREDIËNTEN

1200 g rundvlees van de nek of schouder, grof gesneden
3 uien, gepeld en grof gesneden
2 teentjes knoflook, gepeld en geperst
1 grote wortel, schoongemaakt en grof gesneden
2 stengels selderij, schoongemaakt en grof gesneden
3 blaadjes laurier
4 takjes tijm
8 blaadjes salie
2 kruidnagels
5 jeneverbessen
5 dl rode wijn (bourgogne)
50 g boter
200 g vers spek, in reepjes peper en zout
250 g witte champignons, schoongemaakt en in vieren
2 afgestroken eetlepels glutenvrije bloem
2,5 dl kalfsfond (glutenvrij)

KEUKENHULPJES

Mengkom
Zeef
Stoofpan (ovenbestendig)

BEREIDING

- 1 Doe het vlees, de ui, de knoflook, de wortel, de selderij, de laurier, de tijm, de salie, de kruidnagels en de jeneverbessen in een mengkom en overgiet met de rode wijn. Roer om en dek af.
- 2 Laat minimaal 12 uur marineren in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 4 Haal het vlees uit de marinade. Zeef de marinade en verwijder de laurier, de tijm, de salie, de kruidnagels en de jeneverbessen. Zet de groenten en de marinade apart.
- 5 Laat de boter hazelnootbruin worden in de stoofpan en bak het spek aan.
- 6 Voeg het rundvlees toe en bak rondom bruin. Kruid met peper en zout.
- 7 Voeg de champignons toe en laat even meebakken.
- 8 Voeg de groenten uit de marinade toe en laat even meebakken.
- 9 Bestrooi met de bloem en roer om.
- 10 Bevochtig met de gezeefde marinade en de kalfsfond. Roer opnieuw goed om en dek af met een deksel.
- 11 Stoof 90 minuten in de voorverwarmde oven en roer af en toe, om aanbakken te voorkomen.



POMPOEN met boerenkool

VOOR 4 PERSONEN

OVENTIJD 44 MINUTEN IN VOORVERWARMDE OVEN

INGREDIËNTEN

1 butternutpompoe, in tweeën en zonder pitten
olijfolie
peper en zout
2 teentjes knoflook, gepeld en in plakjes
75 g gedroogde bruine linzen, geweekt
(Let op: zie het artikel in het vorige magazine
over linzen, www.glutenvrij.nl/linzen)
1 blaadje laurier
1 teentje knoflook, gepeld
1 ui, gepeld en gesnipperd
300 g blad van boerenkool, schoongemaakt
en in slierten van 1 cm breed
naaldjes van 1 takje rozemarijn, fijngehakt
150 g kruidenkaas
8 plakjes cheddar smeltkaas

KEUKENHULPJES

Ovenschaal
Aluminiumfolie

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden
- 2 Leg de pompoe met de snijkant naar boven in een ovenschaal en kerf het vruchtvlees in met een mesje. Besprenkel elke helft met 2 eetlepels olijfolie en kruid met peper en zout.
- 3 Druk de plakjes knoflook in het vruchtvlees van de pompoe.
- 4 Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak 40 minuten in de voorverwarnde oven.
- 5 Kook de geweekte linzen in 20 minuten gaar in ruim water met het laurierblad en het overige knoflookteentje. Giet af en laat uitlekken.
- 6 Sauteer de ui, de boerenkool en de rozemarijn 10 minuten in twee eetlepels olijfolie. Kruid met peper en zout.
- 7 Haal de pompoe uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220 graden.
- 8 Lepel het vruchtvlees voorzichtig uit de pompoe zonder de schil te beschadigen en laat even afkoelen.
- 9 Meng de boerenkool, de linzen en de kruidenkaas door de pompoe. Kruid met peper en zout.
- 10 Vul de pompoenschillen met het mengsel en beleg met cheddar.
- 11 Laat de kaas 4 minuten smelten in de voorverwarnde oven.



ZEEWOLF met curry

VOOR 4 PERSONEN

OVENTIJD 10 MINUTEN IN VOORVERWARMDE OVEN

INGREDIËNTEN

1 ui, gepeld en gesnipperd	2 dl kokosmelk
1 teentje knoflook, gepeld en geperst	4 zeevolf filets van 150 g
olijfolie	peper en zout
1 appel, met schil, zonder klokhuis en in brunoise (in zeer kleine dobbelsteentjes van 3 mm gesneden)	boter
50 g currypoeder	halve limoen, in schijfjes
1 dl visfumet (ingekookte visbouillon, glutenvrij)	halve appel met schil, zonder klokhuis en in brunoise

KEUKENHULPJES

Ovenschaal

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 190 graden.
- 2 Stof de ui en de knoflook aan in de olijfolie.
- 3 Voeg de brunoise van appel toe en laat meestoven.
- 4 Voeg het currypoeder, de visfumet en de kokosmelk toe en laat inkoken.
- 5 Kruid de zeevolf filets met peper en zout en schik in een beboterde ovenschaal.
- 6 Giet de curry over de vis en voeg de limoenschijfjes toe.
- 7 Bak 10 minuten in de voorverwarnde oven.
- 8 Werk af met brunoise van appel.

COQ AU VIN

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 12 UUR MARINEREN EN
2 UUR GAREN IN DE VOORVERWARME OVEN

INGREDIËNTEN

1 vlezig braadkip, in stukken
2 wortels, in schijven
1 ui, gepeld en versnipperd
2 blaadjes laurier
2 peterseliestengels
2 takjes tijm
1 theelepel witte peperkorrels
1 fles rode wijn (Côte du Rhône)
zonnebloemolie
2 teentjes knoflook, gepeld en geperst
peper en zout
150 g spek, in blokjes
250 g witte champignons
100 g zilveruitjes, gepeld
klontje boter
2 eetlepels fijngesneden peterselie

KEUKENHULPJES

Mengkom
Ovenbestendige braadpan

BEREIDING

- 1 Doe de kip, de wortels, de ui, de laurier, de peterseliestengels, de tijm en de peperkorrels in een mengkom en overgiet met de rode wijn. Roer om en dek af.
- 2 Laat minimaal 12 uur marineren in de koelkast.
- 3 Verwarm de oven voor op 120 graden.
- 4 Haal de kip uit de marinade en dep droog. Zeef de marinade en verwijder de laurier, de peterseliestengels, de tijm en de peperkorrels. Zet de groenten en de marinade apart.
- 5 Bak de stukken kip rondom bruin in de zonnebloemolie. Voeg de knoflook en de groenten uit de marinade toe en stooft 3 minuten aan.
- 6 Bevochtig met de gezeefde marinade, kruid met peper en zout en breng aan de kook.
- 7 Gaar 2 uur in de voorverwarmede oven.
- 8 Stooft het spek, de champignons en de zilveruitjes aan in een klontje boter en voeg toe aan de coq au vin.
- 9 Werk af met peterselie.



CHOCOLADECAKE met hazelnoot

VOOR 12 PERSONEN

OVENTIJD 40 MINUTEN IN VOORVERWARME OVEN

INGREDIËNTEN

275 g bruine basterdsuiker
7 eieren
250 g boter
op kamertemperatuur
90 g pure cacao-poeder
150 g hazelnootmeel
(glutenvrij)
extra boter om in te vetten

150 g studentenhaver
120 g fijne kristalsuiker
poedersuiker

KEUKENHULPJES

Siliconen taartvorm
van 24 cm doorsnede
Keukenmachine

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 2 Klop de bruine suiker en de eieren in een keukenmachine met een klopper.
- 3 Roer de boter met het cacao-poeder tot een homogene massa en voeg toe. Voeg dan het hazelnootmeel toe en klop tot een glad beslag.
- 4 Stort het beslag in een beboterde siliconen taartvorm. Bak 40 minuten in de voorverwarmede oven.
- 5 Laat in de vorm afkoelen op een rooster en haal dan uit de vorm.
- 6 Verdeel de studentenhaver over de bodem van de siliconen taartvorm.
- 7 Smelt de suiker met een scheutje water zonder te roeren in een pan tot de karamel goudbruin is. Blus met een scheutje water en klop de karamel glad.
- 8 Giet de karamel over de noten in de siliconen taartvorm en laat afkoelen.
- 9 Werk de taart af met de gekaramelliseerde noten en de poedersuiker.

HET OVEN KOOKBOEK

Claudia Allemeersch



'Voor mij staat de bereiding van ovengerechten synoniem aan bereidingen met pure en intense smaken, geurige aroma's, gezelligheid en een iets langzamere manier van koken die ik erg kan waarderen', schrijft Claudia in haar boek. Haar passie en enthousiasme zijn zeker terug te zien in de ruim tweehonderd recepten in het boek. Door het gebruik van verse ingrediënten zoals groenten, kruiden, vis en vlees zijn veel recepten glutenvrij. Claudia maakt gebruik van de AGA-oven, maar de gerechten kunnen in elke oven worden gemaakt.

Het boek is opgedeeld in de hoofdstukken Hapjes, Soep, Pasta & Rijst, Veggie, Pizza, Traybake, Vis, Vlees & gevogelte, Desserts en Gebak. De hoofdstukken Vis, Vlees & gevogelte en Aardappelen bieden ruime keuze aan glutenvrije recepten en de niet-glutenvrije recepten zijn relatief simpel glutenvrij te maken. Je hebt zestien opties voor vis uit de oven. En van de 34 recepten voor Vlees & Gevogelte is het merendeel glutenvrij.

Er staan veertien manieren in het boek om aardappelen in de oven te bereiden en van de elf veggie recepten zijn er acht glutenvrij. Uit de pastarecepten heb je ook keuze. De lasagne van pompoen is bijvoorbeeld al glutenvrij. Veel andere recepten zijn met een aanpassing in de ingrediënten glutenvrij te maken door bijvoorbeeld te kiezen voor glutenvrije pasta.

In sommige recepten wordt een beetje bloem gebruikt om te binden, gebruik daar glutenvrije bloem en vervang paneermeel door zelfgemaakt glutenvrij paneermeel van bijvoorbeeld glutenvrije cornflakes. Het vraagt hier en daar dus wel wat creativiteit en lef om het maar gewoon te proberen.

Uit de hoofdstukken Dessert en Gebak heb je veel minder opties en/of vraagt het de nodige ervaring in het glutenvrij maken van niet-glutenvrije recepten.

Lees goed de ingrediënten en durf wat te experimenteren met het vervangen van glutenbevattende ingrediënten. Dan is het zeker een bruikbaar boek om inspiratie op te doen en alle mogelijkheden van je oven te ontdekken.

ISBN 9789401472920

Uitgever LANNOO, 352 pagina's

Onze beoordeling

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

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

'IK SNAP GOED DAT ANDEREN ER NIET BIJ STILSTAAN'

BIJ VALERIE BROUWERS (24) IS TIJDENS HAAR STUDENTENTIJD COELIAKIE GECONSTATEERD, NADAT KORT ERVOOR HAAR KLEINE NICHTJE ROSALIE ALS EERSTE IN DE FAMILIE DE DIAGNOSE HAD GEKREGEN. INMIDDELS WOONT EN WERKT VALERIE IN LONDEN WAAR ZE KWANTITATIEF ONDERZOEK DOET NAAR 'EQUITY DERIVATIVES'. HAAR MOTTO IS: 'TRUST YOUR GUT!'. OFWEL ALS JE ETEN NIET VERTRUWDT, KLOPT HET IN DE MEESTE GEVALLEN.

1 WANNEER IS BIJ JOU DE DIAGNOSE GESTELD?

Ik had vanaf mijn negentiende jaar vaak last van mijn buik. Ik kon soms een week lang niet naar de wc, of ik had juist last van diarree (ja, lekker smakelijk). Ik was al een aantal keer ermee naar de huisarts geweest, en kreeg een paar bloedtesten, maar nooit voor coeliakie. Rond mijn 21ste werd mijn kleine nichtje Rosalie, destijds vijf jaar, gediagnosticeerd met coeliakie. In eerste instantie wist ik niet dat het erfelijk was. Rond mijn 22ste werd mijn huisgenootje in mijn studentenhuus (en beste vriendin) Marike, ook gediagnosticeerd met coeliakie. Zij dacht dat ik het misschien ook had. Opnieuw ben ik naar de dokter gegaan. Dat ging niet vanzelf. Na aandringen mocht ik testen. Toen bleek inderdaad dat ik coeliakie heb, en dat ik zelfs buitensporig hoge antistoffen had!

2 WAT WAS LASTIG IN HET BEGIN?

Toen ik erachter kwam dat ik coeliakie had, woonde ik nog in mijn studentenhuus in Rotterdam. Met zestien meiden in totaal aten we vaak samen, wat natuurlijk best een opgave is met zoveel mensen. In het begin vond ik het vooral lastig dat iedereen zich aan mij moest aanpassen als ze gingen koken, recepten moesten veranderen, of langer in de keuken moesten staan. Maar het hielp gelukkig al heel erg dat ze zich niet alleen aan mij moesten aanpassen, maar ook aan Marike. Sowieso was iedereen eigenlijk superattent, dus ik had niks te klagen!

3 HOE IS HET VOOR DE ANDERE GEZINSLEDEN EN MEDESTUDENTEN?

In mijn familie is Rosalie ook glutenvrij en in mijn studentenhuus was het Marike. Beiden waren eerder gediagnosticeerd dan ik, dus wat dat betreft wisten beiden al heel goed hoe ze er mee om moesten gaan. Daardoor wordt er eigenlijk ook altijd rekening met je gehouden!

4 HOUDT DE OMGEVING GOED REKENING MET JOU?

Mijn vrienden en huisgenoten houden altijd heel goed rekening met me. Als we naar een restaurant gaan, vragen ze altijd van tevoren of dat restaurant ook glutenvrij eten serveert. Het enige wat ik jammer vind is dat ze op het werk niet vaak rekening met me houden. Het komt heel vaak voor dat mensen lekkernijen meenemen naar kantoor, zoals taart, croissants, snoepgoed, beignets, enzovoort. Maar er heeft nog nooit iets bij gezeten wat glutenvrij was. Dus daar kan ik eigenlijk nooit van meegenieten helaas. Aan de andere kant snap ik ook heel goed dat mensen er niet bij stilstaan, en bovendien is het ook best lastig om iets soortgelijks glutenvrij te vinden.



Valerie met haar nichtje Rosalie

5 HEBBEN MEERDERE FAMILIELEDEN COELIAKIE?

In mijn familie heeft, voor zover wij weten, verder niemand behalve Rosalie coeliakie, alhoewel mijn ouders zich ook niet hebben getest.

6 WAT IS JOUW FAVORIETE GLUTENVRIJE GERECHT?

Als het om van nature glutenvrije gerechten gaat, dan is het met stip risotto! Maar ik vind dat de glutenvrije pasta eigenlijk ook supergoed smaakt, dus ik vind alle soorten pasta's (glutenvrij natuurlijk!) ook nog steeds heel erg lekker.

7 WAT IS DE STOMSTE/GEKSTE OPMERKING DIE JE OOI KREEG?

Ik was laatst aan het dineren met mijn middelbare school-vrienden in een Italiaans restaurant in Londen waar ze over het algemeen altijd goed rekening houden met gluten. De ober was sowieso een beetje een rare snuiter. Het werd pas echt vreemd toen hij vroeg of we een toetje wilden hebben. Toen zei hij meteen: 'Voor iedereen de tiramisù, want die is het allerlekkerst, behalve voor jou! Haha!'

8 WAT IS JE MEEGEVALLEN TOEN JE GLUTENVRIJ MOEST GAAN ETEN?

Het is me meegevallen hoeveel alternatieven er inmiddels zijn! Dat geldt zowel voor de producten in de supermarkt als voor uit eten gaan. Zeker als je zelf thuis kookt, kun je bijna elk recept wel maken zolang je de glutenvrije alternatieven gebruikt.

9 WAT MIS JE HET MEEST IN LONDEN?

Het glutenvrije schap in de supermarkt in Londen is, denk ik, even groot als die in Nederland. Toch zijn de producten heel anders. Er zijn relatief veel meer ongezonde producten, dus ze hebben vooral veel glutenvrije alternatieven voor bijvoorbeeld koekjes. Maar er zijn een stuk minder alternatieven voor brood bijvoorbeeld. De alternatieven die er zijn, zijn ook nog eens minder lekker en een stuk ongezonder!

10 HEB JE EEN GOUDEN TIP VOOR ANDEREN MET COELIAKIE?

Wanneer je uit eten gaat en je van tevoren hebt aangegeven dat je coeliakie hebt, vraag dan altijd nog een keer wanneer het eten wordt uitgeserveerd of je inderdaad een glutenvrij gerecht hebt gekregen. Een jaar geleden bestelde ik in een pub tomatensoep met glutenvrij brood. Het brood dat ik erbij kreeg, zag er zó normaal uit dat ik drie keer heb gevraagd of het wel echt glutenvrij was. De eerste twee keer bij een onvriendelijke ober die zei: 'Ja, dat staat op het bonnetje.' Weer een andere ober ging het navragen in de keuken. En wat bleek? Het was inderdaad gewoon normaal brood. Dus *trust your gut!* (Pun intended)



**MEER LEZEN
OVER HAVER?**
KIJK OP ONZE WEBSITE
[WWW.GLUTENVRIJ.NL/
GLUTENVRIJEHAVER](http://WWW.GLUTENVRIJ.NL/GLUTENVRIJEHAVER)

Haverproducten, hoe zit het nou?

WE KRIJGEN GEREGLD VRAGEN OVER PRODUCTEN MET HAVER. HAVER IS TOCH VEILIG BIJ EEN GLUTENVRIJ DIEET? MAAR WAT ALS ER DAN TOCH OP HET ETIKET VAN EEN HAVERPRODUCT STAAT DAT ER GLUTEN INZIT? AAN DE HAND VAN TWEE VRAGEN VAN LEDEN LEGGEN WE UIT HOE HET ZIT.

HAVERDRANK NATRUE BARISTA OAT

NCV-lid Hanneke van Zomeren bakt graag pannenkoekjes van boekweitmeel met haverdrank. Ze bestelde laatst haar boodschappen online bij de Albert Heijn en daar kwam ze Natrue Barista tegen. Op de website staat het welbekende glutenvrije logo van Albert Heijn. Maar dan leest ze ook de tekst: 'Bevat: haver, glutenbevattende granen.' Ze mailt naar de NCV met de vraag: 'Kan ik deze nu wel of niet gebruiken?'



Als op welke verpakking van welk merk dan ook, een glutenvrije claim staat, of glutenvrij logo, is dit altijd leidend. Of het nu gaat om het internationale Crossed Grain keurmerk, of een logo van de Albert Heijn. In die gevallen moet het product volgens de wet voldoen aan de eisen die worden gesteld aan glutenvrij. Dat betekent minder dan 20 mg gluten per kg, oftewel <20 ppm. Dus als er op het pak dat thuis in de koelkast ligt glutenvrij staat, dan kun je ervan uitgaan dat het glutenvrij is.

DIKGEDRUKT

Vervolgens is het ook zo dat allergenen altijd met een afwijkend lettertype moeten worden vermeld. Haver valt volgens de allergenenwet onder de glutenbevattende granen, dus zal het altijd **dikgedrukt** of met HOOFDLETTERS worden vermeld. Ook als het eindproduct onder de 20 ppm is en dus glutenvrij genoemd mag worden. Het zou natuurlijk veel handiger zijn als er dan 'glutenvrije haver' zou staan, maar daar kiezen veel producenten helaas niet voor. Wat betreft haverdranken is het wel zo dat als er niet 'glutenvrij' op staat er gewone haver is gebruikt. Deze haverdranken raden we af vanwege het risico op kruisbesmetting. Pak je een pak van Oatly bijvoorbeeld, dan staat er geen glutenvrije claim ('glutenvrij') op. Oatly geeft overigens ook netjes op de website aan dat de haverdranken die in Europa worden geleverd, niet geschikt zijn voor mensen met coeliakie.

Haverdrank is zeker lekker in boekweitpannenkoekjes. Je kunt ook eens variëren met sojamelk, rijstmelk en/of amandelmelk. En haverdranken in de horeca? Als je een cappuccino besteld op een terras met plantaardige melk, dan kun je het beste navragen welke ze gebruiken of vragen of je de verpakking mag zien.

INTERESSE

Op de Natrue Barista oat drink staat 'glutenfree'. Deze kun je dan ook gebruiken. We hebben dat namelijk bevestigd gekregen via de Spaanse producent van Natrue: ze maken gebruik van gecertificeerde haver. We hebben gevraagd of de producent interesse heeft in het gebruik van het Crossed Grain keurmerk, zodat consumenten in één oogopslag weten dat deze haver-



drank veilig glutenvrij is. Inmiddels is de producent hierover in contact met de Spaanse coeliakievereniging. Wie weet zien we binnenkort het Crossed Grain keurmerk ook op dit product!

HOLLAND & BARRETT BROODMIX VOOR GLUTENVRIJ HAVERBROOD

Lise, NCV-lid en moeder, wil een glutenvrij brood bakken voor haar dochter. Ze vraagt ons: 'Ik heb een vraag over de bakmix Haverbroodmix van De Glutenvrij Bakker die ik heb gekocht bij gezondheidswinkel Holland & Barrett. Is deze echt geschikt voor het glutenvrij dieet ondanks dat er haver in zit? Er staat geen officieel Crossed Grain keurmerk op, maar wel een glutenvrije claim/glutenvrij logo. Hebben jullie hier ervaring mee?'

Ingrediënten zijn onder andere: glutenvrije havermeel en glutenvrije haver-vlokken. Er zijn bij deze winkel trouwens meer mixen te koop waarover ik eigenlijk dezelfde vraag heb: geen officieel (Crossed Grain) glutenvrij logo en vaak met havermeel. Is dat altijd een risico?'

Ook hier geldt, als er een glutenvrij logo op een product staat, dan zal het moeten voldoen aan de wettelijke eisen die hieraan gesteld zijn. Ook bij haverproducten. Voor alle zekerheid schreef onze diëtist Holland & Barrett. Ze vroeg de winkelketen of zij gebruikmaken van gecertificeerde haver. En of zij kunnen bevestigen dat de producten die zij maken waarop 'glutenvrij' staat onder de wettelijke norm vallen. Holland & Barrett bevestigde dat deze producten voldoen aan de wettelijke eisen voor glutenvrij, en ook dat de haver gecertificeerd is.

TOCH LAST VAN GLUTENVRIJE HAVER?

De meeste mensen met een glutenvrij dieet kunnen (glutenvrije) haver verdragen. Maar sommige patiënten krijgen er toch last van. Dus is het belangrijk hier alert op te zijn. Als je haver eet en je hebt nergens last van, mooi zo! Zorg er wel voor dat je haver eet die niet besmet is met tarwe, gerst en/of rogge. Je herkent glutenvrije haver als op de verpakking expliciet 'glutenvrij' staat vermeld. Haver is een product met een hoog risico. Om die reden adviseert de NCV bij voorkeur te kiezen voor producten die naast de claim 'glutenvrij' ook het internationaal erkende glutenvrije keurmerk, het Crossed Grain, op de verpakking hebben. Krijg je toch klachten, lees dan hier verder: www.glutenvrij.nl/haver





ADHD en autisme en de relatie met coeliakie

Wat hebben wetenschappers tot nu toe ontdekt?

IS ER EEN RELATIE TUSSEN COELIAKIE EN ADHD EN/OF AUTISME? HEBBEN MENSEN MET COELIAKIE EEN VERHOOGDE KANS OP EEN VAN DEZE AANDOENINGEN? OF OMGEKEERD: HEBBEN MENSEN MET ADHD OF AUTISME EEN VERHOOGDE KANS OP COELIAKIE? HET ZIJN VRAGEN WAAR AL JARENLANG ONDERZOEK NAAR GEDAAN WORDT. OM ER EEN GOED BEELD VAN TE KRIJGEN, DOKEN WE IN DE WETENSCHAPPELIJKE LITERATUUR. OOK SPRAKEN WE MET SABINE VRIEZINGA, ARTS IN OPLEIDING TOT PSYCHIATER BIJ HET AMSTERDAM UMC*, EN MET SONYA MEYER, ERGOTHERAPEUT EN ONDERZOEKER BIJ DE FACULTEIT GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN AAN ARIEL UNIVERSITY IN ISRAËL.**

TEKST: CATHERINE PIJLS

ADHD

Elke ouder weet hoe moeilijk het soms is om je kind rustig op een stoel te laten zitten. En hoe kleine kinderen het ene moment rustig zitten te tekenen en dan ineens opspringen om naar de blokkendoos te rennen. Dit herken je misschien ook wel bij sommige volwassenen. Denk bijvoorbeeld aan mensen die snel afgeleid zijn in een gesprek of juist helemaal in hun eigen wereld lijken te zijn als ze ergens mee bezig zijn. Het is gedrag dat bijna iedereen wel laat zien. Als dat gedrag voor problemen zorgt, kun je ADHD hebben, Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Er zijn allerlei kenmerken die bij ADHD horen. ADHD kan zich in drie verschillende vormen uiten:

1. ADHD-I: Iemand heeft vooral moeite om de aandacht bij dingen te houden. De persoon zit vaak in de eigen wereld. Voor anderen lijkt het alsof hij/zij aan het dagdromen is.
2. ADHD-II: Iemand is erg druk, beweegt veel en kan moeilijk stilzitten. Ook doet en zegt diegene vaak dingen zonder er eerst over na te denken.
3. ADHD-C: Iemand heeft kenmerken van allebei de vormen: druk gedrag en moeite hebben met aandacht. Deze vorm van ADHD komt het meeste voor.

COELIAKIE EN ADHD

In Nederland heeft 2,1 procent van de volwassenen en 2,9 procent van de kinderen de diagnose ADHD. Men veronderstelt al geruime tijd dat mensen met coeliakie een verhoogd risico op ADHD hebben. Het verband is alleen nog niet wetenschappelijk bewezen.

In 2022 analyseerden onderzoekers de relatie tussen ADHD en coeliakie. Dat deden ze door 23 eerdere studies te bekijken. Dertien van deze onderzoeken tonen inderdaad een verband tussen ADHD en coeliakie. Een van die recente onderzoeken was bijvoorbeeld een studie van Iraanse onderzoekers uit 2019. Hierbij werden 99 kinderen onderzocht bij wie eerder de diagnose ADHD was gesteld. Al deze kinderen werden onderzocht op coeliakie via een antilichaamtest in het bloed.

Het aantal kinderen met coeliakie onder deze groep kinderen (6 procent) bleek beduidend hoger dan bij de rest van de bevolking (2 procent). Een onderzoek uit 2018 wees uit dat er geen verschil in sekse is bij de aanwezigheid van ADHD bij coeliakiepatiënten.

In een ander onderzoek werden 67 mensen tussen 7 en 42 jaar met ADHD onderzocht om te kijken of ze coeliakie hadden. Vijftien procent testte positief op coeliakie. Dat is veel hoger dan het percentage coeliakiepatiënten in de algemene bevolking, dat ongeveer 1 procent is. Uit alle onderzoeken blijkt ook dat zodra de mensen met coeliakie en ADHD een glutenvrij dieet beginnen, er duidelijke verbeteringen optreden in hun gedrag en functies. Een halfjaar na het starten van het glutenvrije dieet waren bij de meeste mensen de ADHD-symptomen verminderd.

De conclusie is dat mensen met coeliakie een verhoogd risico hebben op ADHD.

De verwachting is dat de studieresultaten nog duidelijker worden als de drie vormen van ADHD gerichter onderzocht worden. Dan wordt ook duidelijker of er verschillen zijn in hoe ADHD zich uit bij mensen met en zonder coeliakie.

AUTISME

Hoe zit het met autisme? Tot niet zo lang geleden maakte men onderscheid tussen verschillende uitingsvormen van autisme. Onderzoek liet daar onvoldoende bewijs voor zien. Nu wordt de naam autismespectrumstoornis (ASS) gebruikt voor alle vormen van autisme. Bij iemand met de diagnose ASS wordt de informatie in de hersenen anders verwerkt.

De kenmerken van ASS kunnen per persoon verschillen, maar hebben wel vaak te maken met:

1. Hoe iemand met anderen omgaat. Anderen worden niet altijd even goed begrepen. Inleven in hoe iemand anders denkt of voelt, is moeilijk. Andersom snappen mensen vaak ook niet goed hoe de persoon met ASS de dingen beleeft.
2. Hoe iemand zich gedraagt. Iemand met ASS kan bijvoorbeeld enorm gericht zijn op enkele onderwerpen, en er alles over willen weten alsof alleen nog dat onderwerp bestaat.
3. Moeite met verandering.
4. Onder- of overgevoeligheid voor prikkels uit de omgeving.

De symptomen van ASS moeten al vanaf de kindereleeftijd aanwezig zijn. Het is niet zo makkelijk om ASS bij iemand



SABINE VRIEZINGER

* Sabine Vriezinger promoveerde in 2016 aan het LUMC met haar proefschrift: Coeliac disease. Prevention and improvement of care



SONYA MEYER

** Het onderzoek van Sonya Meyer richt zich op het bevorderen van zelfredzaamheid, deelname aan dagelijkse activiteiten en het verbeteren van de kwaliteit van leven bij kinderen, adolescenten en volwassenen met chronische gezondheidsproblemen (zoals coeliakie) en neurologische ontwikkelingsstoornissen (zoals autismespectrumstoornissen).

*** Microbioom: het geheel aan bacteriën en andere micro-organismen in de darm.

vast te stellen. Het is bijvoorbeeld niet in de hersenen te zien, of in het bloed. Daar komt bij dat iedereen wel wat kenmerken heeft die bij ASS kunnen horen. Pas als er echt problemen ontstaan op school, op het werk of in relaties kan het zinvol zijn om uit te zoeken of er sprake is van ASS.

COELIAKIE EN AUTISMESPECTRUMSTOORNISSEN

In de afgelopen jaren verschenen veel wetenschappelijke artikelen over de relatie tussen coeliakie en ASS. Zo werd in 2019 op basis van 37 verschillende studies, waarbij gekeken werd naar diverse psychische aandoeningen, geconcludeerd dat coeliakiepatiënten een verhoogd risico hebben op ASS.

Een ander artikel uit 2021 bevestigde deze conclusie voor ASS echter niet. Op basis van zeventien studies konden onderzoekers juist geen verband tussen ASS en coeliakie vaststellen. Veel van deze studies zijn bij een (te) kleine groep patiënten uitgevoerd. Resultaten zijn daardoor onvoldoende betrouwbaar. Bij de paar studies van hoge kwaliteit is wel een verband aangetoond tussen ASS en coeliakie. Het advies van deze onderzoekers luidt: verder onderzoek is zinvol.

In weer een andere studie onder vierhonderd Italiaanse kinderen met ASS ontbrak echter weer de relatie tussen ASS en coeliakie. Kinderen met ASS vertonen vaak niet de specifieke symptomen van coeliakie, werd in de studie opgemerkt.

Samengevat kan er op dit moment door onderzoekers onvoldoende duidelijk verband worden gelegd tussen coeliakie en ASS.

OORZAKEN

Oorzaken van ADHD en ASS lijken te maken te hebben met verbindingen in de hersenen. Ook erfelijkheid en omgevingsfactoren spelen een rol. Verschillende wetenschappers proberen oorzaken te vinden voor de relatie tussen ADHD en coeliakie. Gedacht wordt dat auto-immunereacties of ontstekingen een rol kunnen spelen. Andere onderzoekers suggereren dat het te maken heeft met de eiwitdeeltjes die ontstaan door de afbraak van gluten. De interactie tussen het centrale zenuwstelsel en het microbioom*** heeft ook de aandacht van de onderzoekers. Eerder is al aangetoond dat er een relatie is tussen coeliakie en het microbiom. Bovendien is er wetenschappelijk bewijs voor het feit dat darmbacteriën iemands stemming en gedrag beïnvloeden.

Samengevat kan er een verband zijn tussen coeliakie en aandoeningen zoals ADHD en ASS, via bijvoorbeeld het microbiom. Er zijn ook wetenschappers die de focus leggen op de sociale en emotionele gevolgen van de diagnose coeliakie. Om met zekerheid meer te kunnen zeggen, is veel meer onderzoek nodig.

WAT BETEKENT DIT?

We weten nu dat er een verband is tussen coeliakie en ADHD. Zoals eerder genoemd komt ADHD in Nederland bij 2,1 procent van de volwassenen voor en bij 2,9 procent van de kinderen. Studies tonen aan dat bij coeliakiepatiënten het percentage mensen met ADHD een stuk hoger ligt, ongeveer 6 procent. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat bij mensen met ADHD vaker coeliakie wordt gevonden: bij 15 procent in plaats van 1 procent in de algemene bevolking. Voor de relatie tussen coeliakie en ASS is nog geen duidelijk bewijs.

Wetenschappers Sabine Vriezinger en Sonya Meyer geven beiden aan dat het lastig te zeggen is wat het effect van het glutenvrije dieet is op de symptomen van ADHD en/of ASS bij mensen met coeliakie. In de praktijk zal dat per persoon ervaren moeten worden, en zal dit bij ieder individu een ander resultaat kunnen hebben.

Sonya: 'Kinderen laten bijvoorbeeld geregeld gedragsproblemen zien, voorafgaand aan de diagnose coeliakie. Er hoeft dan nog geen sprake te zijn van ADHD of ASS. Vaak wordt gezien dat deze gedragsproblemen in de loop van de tijd verdwijnen of sterk verminderen na de start van een strikt glutenvrij dieet. Het kan ook zo zijn dat de gedragsproblemen niet afnemen. Mogelijk is dan verder onderzoek wenselijk om te kijken of er meer aan de hand is dat aandacht nodig heeft.'

Op dit moment lijkt er geen verschil te zijn tussen de kenmerken van ADHD en ASS bij mensen met en zonder coeliakie.

ADVIES

Sabine geeft aan dat het bij een vermoeden van ADHD of ASS naast coeliakie goed is om dit te bespreken met de huisarts. Hij of zij kan dan indien nodig doorverwijzen naar de juiste persoon om dit verder uit te zoeken. 'Ook kan het dan van belang zijn om te kijken naar de juiste begeleiding. Het volgen van een strikt glutenvrij dieet in combinatie met ADHD of ASS kan een extra uitdaging zijn', aldus Sonya.

Bronnen:

Naast de interviews met de twee wetenschappers zijn er in dit artikel een aantal wetenschappelijke studies (8) geraadpleegd. Wil je die nalezen? Kijk dan voor het volledige artikel in het Kenniscentrum voor Leden.

Schnitzer
gluten-free

DE-OKO-003 DE-006

GLUTEN-VRIJ GENIETEN

nieuwe verpakking

Schnitzer
PANINI ROYAL

Schnitzer
PANINI LAUGE

Schnitzer
BRUNCH-MIX GRAINY CLASSIC RUSTIC

Verkrijgbaar in de Bio Winkels

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

VOOR MEER
GLUTENVRIJE
RECEPTEN, KIJK OP
[GLUTENVRIJ.NL/](https://glutenvrij.nl/)
GLUTENVRIJE-
RECEPTEN



GLUTENVRIJE LEKKERNIJ

Perzikmousetaart

Op zoek naar een lekker glutenvrij kerstdessert op het internet kwamen we uit bij Lislovescooking, een glutenvrije blog met heerlijke recepten. We mochten van blogger Melissa dit recept voor een perzikmousetaart met witte chocolade-ganache in Glutenvrij Magazine publiceren. Als dat geen waardige afsluiting is van het kerstdiner? Om je vingers bij af te likken!

BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN WACHTTIJD 6 UUR

INGREDIËNTEN

BODEM:

50 g macadamianoten
8 medjouldadels
1 citroen
75 g havermout (glutenvrij*)
75 g havermeel (glutenvrij*)
50 g amandelmeel (glutenvrij*)

30 g (amandel)melk

1 tl vanille-extract

Snuffe zout

VULLING:

150 g (plantaardige) slagroom

5 blaadjes gelatine

150 g perzik

3 à 5 el maple syrup (ahornsirop)

200 g stevige (kokos)yoghurt

1 tl vanille-extract

GANACHE:

100 g (plantaardige) slagroom

200 g witte chocolade

KEUKENHULPJES

1 springvorm van 18 cm

bakpapier

mixer

staafmixer

steelpan

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven alvast voor op 180 graden en bekleed een springvorm van 18 cm met bakpapier of vet deze heel goed in.
- 2 Begin met het maken van de glutenvrije bodem. Hak de noten fijn, ontpit de dadels en rasp de citroen.
- 3 Kneed alle ingrediënten voor de bodem met je handen door elkaar tot een stevig deeg. Is je deeg te stug, voeg dan nog een klein beetje melk toe.
- 4 Verdeel je deeg over de bodem en bak in 12 à 15 minuten af in de voorverwarmde oven.
- 5 Laat je bodem goed afkoelen voordat je verdergaat.
- 6 Klop de slagroom voor de vulling luchtig.
- 7 Bereid de gelatine zoals aangegeven op de verpakking.
- 8 Pureer de stukjes perzik met de maple syrup naar smaak, de yoghurt en het vanille-extract tot een gladde puree en voeg hier de klaargemaakte gelatine aan toe.
- 9 Spatel de opgeklopte slagroom door het perzikbeslag en giet dit voorzichtig op de afgekoelde bodem.
- 10 Zet je taart nu voor minimaal 4 uur in de koelkast.
- 11 Voor de ganache verwarm je de slagroom in een steelpan op het vuur totdat je slagroom heet is, maar let op dat het niet gaat koken.
- 12 Haal je slagroom van het vuur en spatel de witte chocolade erdoorheen totdat alle chocolade is gesmolten.
- 13 Laat je ganache afkoelen tot kamertemperatuur en giet deze dan over de opgesteven mousse.
- 14 Zet voor minimaal 2 uur terug in de koelkast.
- 15 Versier je taart met jouw favoriete toppings en geniet ervan!

*Kies bij voorkeur een product met het Crossed Grain keurmerk. Is dit niet verkrijgbaar, dan met een glutenvrije claim en/of glutenvrij logo.

vervolg van p. 39



GLUTENVRIJE BLOG Lislovescooking

Ik ben Melissa van het glutenvrije blog Lislovescooking.

Koken, bakken en hiervan foto's maken is mijn creatieve uitlaatklep en mijn ontspanning. Ik vind het heerlijk om in de keuken te staan en te experimenteren met verschillende ingrediënten en kooktechnieken.

Sinds een paar maanden weet ik dat ik niet zo goed reageer op gluten, (koemelk)-lactose en soja. Daarom probeer ik deze groep grotendeels te vermijden in mijn dieet zodat ik niet zoveel last krijg van mijn buik. De recepten die ik maak deel ik op mijn Insta en mijn blog zodat ik iedereen met een intolerantie of allergie kan inspireren om toch lekker, kleurrijk, makkelijk en soms wat luxe te eten!

Doorbraak! Kan sporen van gluten bevatten

Na maanden praten heeft de NCV, samen met andere patiëntenverenigingen, een doorbraak bereikt in de discussie met het ministerie van VWS en de NVWA (voedselwaakhond van de overheid) over het huidige beleid voor kruisbesmetting. En dan vooral over de mededeling 'Kan sporen van ... (gluten, etc. bevatten)' op een etiket, en alle varianten van deze mededeling.

WAT WAS ER OOK ALWEER AAN DE HAND?

De NVWA was zo streng aan het handhaven of kruisbesmetting dat partijen de producten waar sporen van een allergeen in zaten, óf van de markt af moesten, óf het allergeen als ingrediënt moesten vermelden. Dat was volgens de NCV onwenselijk omdat weinig mensen met coeliakie een product zullen gebruiken met 'tarwe' in de ingrediëntenlijst. Terwijl tarwe in dit geval alleen bij de ingrediënten staat omdat de NVWA vindt dat dat ook moet als er alleen sprake is van mogelijke kruisbesmetting. Dan heb je dus een zogenaamd ingrediënt dat helemaal niet in het product dat je koopt hoeft te zitten. Verwarring dus.

We hebben zelfs verhalen gehoord van fabrikanten die dan maar een allergeen aan het product toevoegden zodat ze zeker waren dat het erin zat, zodat ze het met een gerust hart op de ingrediëntenlijst konden zetten. Volgens ons is dat de omgekeerde wereld.

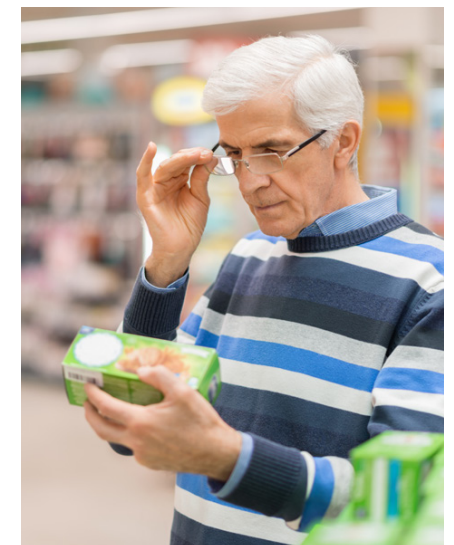
NCV-directeur Floris van Overveld: 'We hebben liever dat je een eigen afweging kunt maken op basis van bijvoorbeeld je gevoeligheid. We zien de mededeling 'Kan sporen van [een allergeen] bevatten' als een oranje stoplicht. Je kunt zelf op basis van die informatie de afweging maken of je gas geeft of stopt. Je bent gewaarschuwd en sommigen zullen zo'n product vermijden. Anderen, die bijvoorbeeld minder gevoelig zijn, zullen zo'n product wel kopen. Geïnformeerde keuzevrijheid voor de consument dus.'

VERWARRING

De NCV wist samen met andere patiëntenverenigingen na een halfjaar van overleg het ministerie van VWS te overtuigen dat het toch echt anders moet. Het uitgangspunt wordt dat fabrikanten allereerst kruisbesmetting moeten voorkomen. Floris: 'Dat kan helaas niet in alle gevallen. Waar het écht niet kan, worden ze verplicht een mededeling over mogelijke kruisbesmetting op het

etiket te zetten. We gaan ook de bewoording van die mededeling aanpakken, want nu zijn er vele varianten. Als patiëntenverenigingen willen we dat terugbrengen tot enkele heldere zinnen waaruit fabrikanten kunnen kiezen.'

De definitieve bewoording van kruisbesmetting hangt ook af van internationale regels die in de maak zijn. 'Daar wachten we op, anders zou dat kunnen betekenen dat we straks als gevolg van die internationale regels de bewoording weer moeten aanpassen. Zodra de minister de nieuwe afspraken heeft bekrachtigd, zullen we onze leden weer informeren.'



SPICE UP YOUR LIFE!

NEW

GLUTENVRIJ SNACKEN? NATUURLIJK KAN DAT!

En nog lekker ook, met onze dunne rijstcrackers Sea Salt, Black Sesame en Wasabi. Verkrijgbaar bij AH, Jumbo en Plus supermarkten.

mitsubasnacks
 mitsubasnacks

AOECS

ASSOCIATION OF EUROPEAN COELIAC SOCIETIES

De coeliakieverenigingen van Europa zijn na drie jaar weer eens live bijeengekomen in september tijdens de AOECS-vergadering (Association of European Coeliac Societies). Voor behartiging van de Nederlandse belangen waren ons bestuurslid Jeroen Knol, accountmanager Andrea Wesselius en directeur Floris van Overveld afgereisd naar Lissabon.

Floris was er in de eerste plaats als bestuurslid van de AOECS. 'Het was nuttig om elkaar weer eens te ontmoeten, vooral omdat je in de wandelgangen dan veel gesprekken hebt over hoe andere verenigingen zaken aanpakken. Daar kunnen ook wij veel van leren', vertelt hij.

De Nederlandse delegatie trok vooral veel op met de Vlaamse, Waalse en Luxemburgse collega's. Floris: 'Daar werken we al nauw mee samen omdat we als NCV voor hen ook het Crossed Grain keurmerk beheren. Door elkaar weer eens live te treffen, hebben we leuke ideeën kunnen uitwisselen. Zo waren we nogal onder de indruk van de glutenvrije markt die de Vlamingen organiseren met vooral veel versproducten. We gaan daar eens een kijkje nemen!'

GLUTEN FREE ALLIANCE

Een belangrijk onderwerp was de Gluten Free Alliance. Dat is een merk waarmee de AOECS het Crossed Grain keurmerk nog meer internationaal wil positioneren als het keurmerk voor de Europese patiënten met coeliakie, dermatitis herpetiformis en glutensensitiviteit. Dit wordt



Van links naar rechts:
Floris van Overveld, Andrea Wesselius en Jeroen Knol.

gedaan met de bedrijven die glutenvrije producten maken. In de toekomst komt er hopelijk een Gluten Free Alliance voor restaurants. Dan weet je overal in Europa waar je veilig uit eten kunt. Dat is in ieder geval een gezamenlijke droom!

INDRUKWEKKEND

Zeer indrukwekkend waren de presentaties van de Polen, Slowaken, Hongaren en Roemenen over hoe zij de Oekraïense coeliakiepatiënten ondersteunen. Dat wordt ook mogelijk gemaakt door een internationaal fonds waaraan de NCV en vele leden hebben bijgedragen. Het meest aangrijpend was de presentatie van de Oekraïense voorzitter over wat ze met alle hulp hebben kunnen doen. Er waren vele hartverscheurende verhalen. Maar ook foto's van blije kinderen die trots poseerden met glutenvrije producten die zij kregen dankzij de internationale hulp.

We zouden willen dat het niet nodig was, maar het is hartverwarmend om te zien wat internationale solidariteit tussen alle coeliakieverenigingen kan bereiken.

Onderzoekers coeliakie bijeen in Sorrento

Alle internationale coeliakie-onderzoekers komen iedere twee jaar naar het *International Coeliac Disease Symposium* om de laatste stand van zaken te bespreken. Dit jaar reisde NCV-directeur Floris van Overveld in september af naar het Italiaanse Sorrento, net als vele leden van onze Wetenschappelijke Adviesraad.

Floris: 'We kregen 2,5 dag presentaties, en bekeken onderzoekers over zo'n beetje alles wat met coeliakie te maken heeft. Van fundamenteel immunologisch onderzoek, de mechanismen achter coeliakie, tot een onderzoek naar het nut van kinderkampen, en van nieuwe medicijnen, tot tarwe met minder schadelijke gluten. We kregen een goed overzicht van waar de onderzoekers zich nu op richten.'

HOE KOMT 'T DAT IEMAND COELIAKIE KRIJGT?

Van iedereen met bepaalde, genetische eigenschappen, zo'n 40 procent van de bevolking, krijgt 'slechts' 5 procent coeliakie. Waarom zij wel en anderen niet? Floris: 'Veel van de presentaties gingen hierover. Er zijn veel puzzelstukjes zoals virale infecties, bacteriële infecties, verhoogde gluteninname, de darmflora, en nog meer. Het is waarschijnlijk een combinatie van puzzelstukjes die precies in elkaar moeten grijpen om coeliakie te krijgen.'

NIEUWE BEHANDELINGEN

Op een steeds breder front worden mogelijke medicijnen getest, zoals enzymen die gluten afbreken. De meeste medicijnen die nu onderzocht worden, grijpen in op het immuunsysteem. Floris: 'Dat is hoopgevend, maar het zijn allemaal onderzoeken in een zeer pril stadium. Dus als er al een behandeling uitkomt, gaat dat nog jaren duren.'

INTERNATIONALE SAMENWERKING

Ook Europese en Amerikaanse patiëntenverenigingen waren aanwezig. Het viel Floris ook op hoe kort de lijnen zijn tussen patiënten, artsen en onderzoekers. 'Het is hartverwarmend om te zien hoe gedreven onderzoekers bezig zijn om samen meer inzicht te krijgen in de oorzaken en behandeling van coeliakie.'

De komende tijd zullen we in het Glutenvrij Magazine en op onze website dieper ingaan op de onderzoeken die tijdens het symposium in Sorrento zijn gepresenteerd.



LEKKER & GEZOND: 100%
GLUTENVRIJ
BROOD





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!**

 **FreeOf**
Dietproducten
Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

Voor meer informatie over gluten in non-food, kijk hier: www.glutenvrij.nl/nonfood

Speelgoed op basis van tarwestro niet veilig voor kinderen?

Met de komende feestdagen in het vooruitzicht is bij veel ouders het grote speelgoedboek van Sinterklaas op de mat gevallen. Daar staat speelgoed in van bioplastic dat gemaakt is op basis van tarwestro. Het speelgoed is vaak bedoeld voor kleine kinderen. En die stoppen graag wat in hun mond! Kan er dan gluten uit dat speelgoed in de mond van mijn kind komen? Dat vragen veel ouders van kinderen met een glutenvrij dieet zich terecht af.

Bioplastic kan op basis van tarwestro zijn, maar dit is niet altijd het geval. We zochten via de mail contact met verschillende leveranciers met de volgende twee vragen: Is het product gemaakt van bioplastic op basis van tarwestro? En zo ja, bestaat er dan de kans dat dit in de mond van het kindje terecht komt?

Een hard antwoord hebben we helaas niet, maar wat we nu weten zetten we hier op een rij naar aanleiding van de antwoorden. Om te beginnen heeft niet al het speelgoed van bioplastic dezelfde grondstoffen, en niet elke leverancier geeft hetzelfde antwoord.

DANTOY

Het Deense merk Dantoy laat ons weten dat hun eco-vriendelijke speelgoed gemaakt wordt van suikerriet en dat hun producten geen allergenen bevatten.

HARLEKIJN

Op de website van Harlekijn Import worden ook speelgoedvoertuigjes aangeboden van bioplastic. Op de voorkant staat: 'Made from wheat straw'. De website vult aan met: 'Dit speelgoed bestaat voornamelijk uit tarwestro, een natuurlijk bijproduct van de landbouw en 100 procent recyclebaar.'

Leverancier voor deze partij is Johntoy. Harlekijn heeft op ons verzoek navraag gedaan bij hun leverancier Johntoy. Die verklaart het volgende: 'Voor het product (speelgoed-



voertuigjes) wordt 40 procent tarwestro gebruikt. Zover bij ons bekend bevat dit gluten. Een ander bestanddeel van het product is polypropyleen. Dit heeft onder andere de eigenschap om bacteriegroei tegen te gaan. Al ons speelgoed dient te voldoen aan de strenge Europese speelgoednorm en wordt uitvoerig getest. Er bestaat namelijk de mogelijkheid van overdracht (giftige) stoffen op het moment dat ergens langdurig op gesabeld wordt. Of gluten daarbij hoort, is alleen niet met zekerheid door ons te zeggen en/of uit te sluiten omdat er geen test voor is binnen de Europese speelgoednorm.'

Uiteindelijk is het wel de vraag in hoeverre hier echt gluten inzit, want stro is vaak gemaakt van de halm en niet van de aar. En het gluten zit in de aar.

GENG FENG

Ook op www.bol.com wordt speelgoed 'op basis van tarwestro' aangeboden. Ten onrechte stond hierbij dat het van Dantoy was. Dit is inmiddels doorgegeven. Want wat bleek? Er is nog een producent in het spel: Geng Feng. Ook hen hebben we om opheldering gevraagd, maar we kregen helaas geen reactie. Ook hier geldt: het is de vraag in hoeverre in dit product echt gluten zit, want stro is vaak gemaakt van de halm en niet van de aar. En het gluten zit in de aar.

Koken met Jansen & Jansen

De zusjes Janine en Annemieke Jansen plaatsen wekelijks een recept in dagblad Trouw. Janine bedenkt een recept en Annemieke beoordeelt als cardioloog hoe gezond het is. Op 22 augustus publiceerden ze 'Spelt-cacio e pepe', een pastarecept met spelt want zus Annemieke moet glutenvrij eten.

'Dat kan natuurlijk niet', reageerde een lid dat ons benaderde.

Wij zochten meteen contact met Jansen & Jansen en legden uit dat dit een veelgemaakte en gevaarlijke fout is.

Binnen een halfuur reageerde Janine: 'U hebt volkomen gelijk! En dit is hartstikke stom van ons. Oorspronkelijk hadden we quinoa bedacht, maar om de een of andere reden werd het spelt. Mijn zus is dol op spelt en verdraagt dat beter dan tarwe... Echt superstom. In het volgende stukje zullen we het corrigeren.'

Op de website van Trouw werd het 'glutenvrije' recept diezelfde dag nog aangepast in 'Quinoa-cacio e pepe'. De volgende dag verklaarden Jansen & Jansen in de papieren krant: 'In de kookrubriek van 22 augustus staat als een van de ingrediënten spelt genoemd, maar dat moet quinoa zijn. Ten onrechte werd gesteld dat spelt glutenvrij zou zijn, maar dat is het niet.'

Etiket ketjap manis verwarrend

Het etiket van de ketjap manis van Vanka-Kawat klopt niet, denkt NCV-lid Regina van Meerendonk. Ze schrijft samengevat naar de leverancier: 'Wij gebruikten altijd onderstaand product. Er gaat alleen iets mis. Op de eerste foto staat er op uw product "Natuurlijk gebrouwen en glutenvrij". Op de tweede foto staat er bij de ingrediënten tarwemeel. Mensen met coeliakie mogen geen tarwe, zij worden hier zeer ziek van. Ik ga ervan uit dat het product niet glutenvrij is. De gele baan moet dan ook weg op uw product, of de ingrediënten moeten niet kloppen.' Vanka-Kawat reageert: 'Onze ketjaps en sojasausen worden in onze Nederlandse fabriek geproduceerd met Aziatische, natuurlijk gefermenteerde sojasaus als ingrediënt. Bij de productie in Azië wordt een kleine hoeveelheid tarwemeel toegevoegd als technische hulpstof enkel voor het fermentatieproces. De ketjap heeft een glutengehalte van ver beneden de wettelijke grens van <20 parts per million en is derhalve glutenvrij.' Voor Regina is daarmee de kous af. Het product is veilig, al blijft het etiket verwarrend.



Versgebakken glutenvrije oliebolletjes

100% gecertificeerd glutenvrij
Altijd versgebakken op bestelling

GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL





We Need
You!

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

We zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die het leuk vinden om voor kinderen in de regio Noord een kamp op te zetten. Dus woon je in Friesland, Groningen of Drenthe, wil je kinderen graag een glutenvrij weekend bezorgen en spreekt het je aan om een kamp te begeleiden? Mail dan voor meer info naar Marlyne Ravensbergen, vrijwilligerscoördinator via vrijwilliger@glutenvrij.nl.

JEUGDKAMP

Het jeugdkamp voor 15- tot 17-jarigen is van 29 september tot en met 1 oktober 2023 in Otterlo! Het team is bijna compleet, we zoeken nog twee enthousiaste vrijwilligers! Ben jij 20-plus en wil je jongeren een actief, gezellig en glutenvrij weekend bezorgen? Stuur een mailtje naar Marlyne Ravensbergen, vrijwilligerscoördinator via vrijwilliger@glutenvrij.nl.

Ben je 15, 16 of 17 jaar en zou je graag mee willen met het jeugdkamp? Stuur dan ook vast een mail om je op de mailinglijst te zetten! jeugdkamp@glutenvrij.nl

AFSCHEID GEORGETTE

Vrijwilligster Georgette schreef ons het volgende: 'Beste leden, met pijn in het hart moet ik vanwege medische redenen het coördineren en organiseren van de uitjes voor de regio Noord-Holland stopzetten. Ik kreeg altijd onwijs veel energie als ik de blijde gezichten van de leden zag gedurende de uitjes. Of het nu paardrijden was met de kleinsten, of de high tea of brunch met de volwassenen onder ons. De tijd vloog voorbij en we zijn bijna al tien jaar verder. Met mij zal ook mijn moeder het stokje overdragen. Gezien haar broze gezondheid is het voor haar ook mooi geweest. We hebben het altijd al die jaren met veel plezier gedaan en vinden het jammer dat de keuze voor ons gemaakt wordt, maar het is niet anders. We wensen jullie onwijs veel leuke uitjes met de NCV in de toekomst. Veel liefs, Georgette'

Namens de NCV willen we Georgette en haar moeder enorm bedanken voor al het vrijwilligerswerk dat zij hebben gedaan voor de NCV. En veel sterkte met de gezondheid gewenst!

IDEEËNWEDSTRIJD

Waar word jij blij van? Samen Indisch koken, sporten of gezellig een (glutenvrij) biertje drinken in de kroeg? Misschien glutenvrij bierbrouwen, of zelf boekweit verbouwen? Heb jij een hobby waar je anderen mee wilt 'besmetten'? Of gewoon een leuk idee waarmee leden elkaar op een andere manier kunnen ontmoeten? Met deze tekst organiseerden we afgelopen zomer in de regio Noord-Holland een ideeënwedstrijd. De prijs? €250,- per winnend idee! Voorwaarden? Geen, want the sky is the limit als het om een goed idee gaat.

WINNAARS

Maar liefst vijftien reacties ontvingen wij op deze oproep! Uit deze reacties kozen we drie winnaars.

- Een activiteit voor kinderen met een beperking en coeliakie, zodat zij in kleinere groepjes iets leukers kunnen doen met andere kinderen.
- Een zomerse (of winterse!) barbecue met stokbrood met kruidenboter, kipsaté met pindasaus en salades... en allemaal zonder kans op kruisbesmetting!
- Een wandeling langs de oude boekweitakkers in Laren en aansluitend naar een glutenvrije bierproeverij.

De bedenkers van deze leuke ideeën zijn inmiddels op de hoogte gebracht en gaan hun uiterste best doen om hun idee op korte termijn gerealiseerd te krijgen.



AGENDA

Begin december valt dit Glutenvrij Magazine in de bus. Voor de meeste leden is de kerstvakantie dan in zicht. Misschien leuk om een online workshop te volgen of naar de kerstlunch te komen. Ook in 2023 gaan we weer door met onze leuke (online) activiteiten. Kijk gauw of er nog plek is op www.ncv.nl/activiteitenkalender

8 december

ONLINE DEMONSTRATIE
GEVULDE KOEKEN MAKEN
20.00-21.00

9 december

ONLINE BAKWORKSHOP
BLADERDEEG EN KERSTKRANS
MAKEN
18.30-20.45

17 december

KERSTLUNCH VIANEN
12.00-15.00

26 januari

ONLINE BIJeenKOMST
NIEUWE LEDEN
19.30-21.30

7 februari

ONLINE
BASIS-BROODBAKWORKSHOP
19.30-22.00

27 maart

ONLINE BIJeenKOMST
NIEUWE LEDEN
19.30-21.30



HOE GLUTENVRIJ FEESTEN?

Met de Damhert aperitiefjes natuurlijk.



COMBINEER ZE MET LEKKERE DIPSAUSJES OF TOPPINGS, EN JE FEEST START AL GOED.

Je kan deze samen met nog veel andere gluten-vrije producten terugvinden in de Damhert dietrayon van uw betere supermarkt of online op:

WWW.DAMHERT.COM

NCV werkt aan jouw belangen!

Het is een lastige tijd voor veel leden. Niet alleen de energieprijzen stijgen, maar ook de (gluten-vrije) kassabon in de winkel wekt steeds vaker schrik. En hoe gaat het verder, vragen velen zich af. Helaas kunnen we niet alle zorgen wegnemen. Wel proberen we als patiëntenvereniging zo goed mogelijk alle belangen te behartigen van onze leden. Dat doen we op de volgende manieren:

DEN HAAG

Onze belangenbehartiging als patiëntenvereniging voor mensen met een gluten-vrij dieet is misschien niet meteen zichtbaar. Toch is het essentieel om de belangen van onze leden kenbaar te blijven maken op de juiste plekken. Zo reizen we geregeld af naar Den Haag en schuiven aan tafel bij het ministerie van VWS. Bijvoorbeeld om te zorgen dat verwarrende etiketten wettelijk worden aangepast. (Daar boekten we overigens al succes mee: zie Jouw NCV in dit magazine.)

KASSABON

Ook zijn we bezig om in Den Haag aandacht te vragen voor de gluten-vrije kassabon. Waarom moeten mensen die uit noodzaak gluten-vrij eten zoveel meer betalen? Terwijl het dieet 'een medische behandeling' is? Het huidige belastingvoordeel helpt lang niet iedereen. Ook deze behartiging is een proces van een lange adem. En daar gaan we mee door! We hebben inmiddels ook contact met de supermarktbranche over de stijgende prijzen van gluten-vrije producten. Geen garantie op succes, maar we zijn er mee bezig!

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Nieuw wetenschappelijk onderzoek naar aan glutengerelateerde aandoeningen is heel belangrijk. Dat volgen we ook op de voet in dit magazine en op social media. Sinds afgelopen jaar stimuleren we als vereniging actief onderzoek. Zo reiken we de NCV-Stimuleringsprijs uit aan jonge wetenschappers die specifiek onderzoek doen naar coeliakie, glutensensitiviteit en dermatitis herpetiformis.

LEVERANCIERS & PRODUCENTEN

We staan in rechtstreeks contact met leveranciers en producenten van gluten-vrije producten. Samen met hen zorgen we ervoor dat deze producten ook echt gluten-vrij zijn, mede dankzij het Crossed Grain keurmerk. Als NCV bewaken we dit keurmerk streng in de Benelux. Voor onze leden proberen we daarnaast natuurlijk voordelen en acties te bedingen.

AOECS

De belangen van Nederlandse patiënten willen we ook waarborgen in Europa. Dat doen we bij de Europese koepel van coeliakieverenigingen, AOECS (Association of European Coeliac Societies). Het helpt natuurlijk dat onze eigen directeur Floris vicevoorzitter is in het AOECS-bestuur!

NOG MEER LEDEN-VOORDEEL

- Toegang tot (de laatste) wetenschappelijke artikelen, recepten, factsheets en folders.
- Gratis, of tegen een kleine vergoeding, toegang tot de markten en bakworkshops.
- Persoonlijk contact over jouw dieetvragen met onze eigen diëtist.
- Gezinsleden met coeliakie mogen gratis lid worden, en krijgen dus ook alle voordelen.
- Viermaal per jaar het populaire ledenblad *Gluten-vrij Magazine* in de bus.
- Exclusieve acties en aanbiedingen van leveranciers, zie: www.ncv.nl/ledenaanbiedingen



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		TLANT	NL-109
St. Hendrick	NL-023	AB Mauri	NL-110
Rosies	NL-026	Yascha	NL-111
Zizo	NL-029	Borgesius	NL-112
Meesters van de Halm	NL-035	Mitsuba	NL-113
Lieke is Vrij	NL-042	Nusco	NL-114
Peak's Free From	NL-046	Chauptain	NL-115
Consenza	NL-047	Ouni	NL-116
Lisa's Choice	NL-049	Boekoeloekoe	NL-119
Fishmasters	NL-050	Go-Tan	NL-120
Yam	NL-051	Van der Westen Family Bakery	NL-121
Liberaire	NL-052	Glutenvrije Webshop Basics	NL-122
PUUR Rineke	NL-063	Biofan	NL-123
Inproba	NL-065	MadeGood	NL-124
Fonte del Gusto	NL-071	Stroopwafel Uniek	NL-125
Koopmans	NL-072	OERCHEF	NL-126
La Vida Vegan	NL-074	Havery	NL-127
Grand'Italia	NL-075		
Bavaria	NL-076		
Peijnenburg	NL-077	BELGIË	
Bakker Leo	NL-079	Lima	BE-001
Senzagluti	NL-080	Damhert	BE-003
Leev	NL-082	Poppies	BE-004
Roley's	NL-084	Turtel	BE-005
So Vegan So Fine	NL-085	Delhaize	BE-006
Van der Meulen	NL-089	Boni - Colruyt	BE-009
FunCakes	NL-090	Generous	BE-011
Nuscarobe	NL-091	Mongozo	BE-012
Madame Cocos	NL-097	Nutribel	BE-013
Trouw	NL-098	Gluni	BE-015
Nusco Protein	NL-100	L'Artisane	BE-017
Zonnatura	NL-101	Dibro	BE-018
Gluten Free Bakery Holland	NL-102	Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Vrij en Blij	NL-103	Bio	BE-021
France Kebab	NL-104	Traindevie	BE-023
Jopenbier	NL-105	La Lorraine	BE-025
Lekker Vrij - Jumbo	NL-106		
De Lekkerste	NL-108	LUXEMBURG	
		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 werken mee Annette Karimi, Catherine Pijls, Chris Mak, Myriam Bakker (corrector)
Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw
Drukwerk Veldhuis Media
Verspreide oplage 19.000
ISSN 1570 - 5420 / **ISBN** 0169-4928

CONTACT

Kantoor NCV Postbus 5135, 1410 AC Naarden
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl,
www.ncv.nl, www.glutenvrij.nl

Opengingstijden 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), Margrietta Zwaan (bureau medewerker), Annette Karimi (redactie- en communicatiemanager), Catherine Pijls (kennismanager) Andrea Newton-Wesselius (licentie- en accountmanager), Marlyne Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator), Samira Bellali (leden- en financiële administratie), Fatima Chehtite (leden- en financiële administratie)

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via:
accountmanagement@glutenvrij.nl

DIETEVRAGEN

Telefonisch spreekuur over het glutenvrij dieet: maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur: 035 695 4003.
De Glutenvrije Lijn over glutenvrij leven: dinsdag 10.00-12.00 uur en donderdag 18.00-20.00: 085 7604275.

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap per jaar €34,50 (bij automatische incasso)
Op factuur: €39,50
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.

BANKREKENINGNUMMERS

Bestellingen webwinkel
NLS3INGB0005462688 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 Rozemarijn Blanken
Penningmeester Jeroen Knol
(Algemeen) bestuursleden Marthe Stevens, Maarten van der Veen, Claire Daniels-Kleijweg, Marlies Tousain, Marye van der Grinten
Ereleden Hertha Deutsch, Peter Vos, Louk de Both en Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

In onze WAR zitten de volgende artsen en onderzoekers: dr. P. Wahab, dr. A. Al-Toma, prof. dr. G. Bouma (voorzitter), dr. M. Wessels, prof. dr. C. Mulder, dr. M.L. Mearin, dr. T. van Gils, drs. O. v.d. Vort-v.d. Kleij en dr. J. Jonkers, dr. C. Meijer.

De volgende uitgave verschijnt: maart 2023.

In dit blad zijn advertenties opgenomen van producten zonder het Crossed Grain glutenvrij keurmerk. Hiernaast is te zien welke merken het keurmerk glutenvrij via de NCV hebben gekregen.



GLUTENVRIJ DECEMBER 2022

Peak's

KNALLEND HET JAAR UIT MET PEAK'S

Toevoegen Bakkersroom:

500 ml volle melk*
100 g suiker
2 eidooiers
1/2 tl vanille
30 g maïszetmeel
zout

*of plantaardige

Maak dit jaar eens gevulde olieballen!

Voor deze heerlijke twist, maak je eerst de Peak's Free From olieballen zoals aangegeven op de verpakking.

Bereiding Bakkersroom:

Meng in een kom de maïszetmeel met een scheutje melk, de eidooiers en de helft van de suiker tot een papje.

Doe de rest van de melk en suiker in een steelpan en verwarm dit op middelhoog vuur, tot het bijna kookt.

Giet 1/3 van de warme melk in de kom bij het maïszetmeel papje en roer dit goed door. Zodra dit goed geroerd is, voeg je het hele mengsel bij de melk in de warme pan en zet je de pan terug op de warmtebron. Blijf doorroeren totdat het dik wordt en kook dan al roerend nog een minuut door.

Giet de room door een zeef, op een diep bord/ondiepe bak en roer de vanille er door. Dek de room af met plastic folie (leg de folie direct op de room) en laat afkoelen.

Snijd de olieballen door het midden, maar snijd ze niet helemaal door. Klopt de afgekoelde room met een garde tot een glad geheel. Vul een spuitzak met gekartelde spuitmond met de bakkersroom en vul de olieballen met de room. Maak het af met poedersuiker en geniet!

Lekker voor de feestdagen:





met het beste van ons



proef onze vernieuwde meerkorn-broodjes.

Glutenvrij met heel veel smaak, nog meer zaden en lekker voor de gezonde trek.

200° C 5-7 min

GET IN TOUCH WITH US: GULICKHAAR.COM/GET IN TOUCH

EVERY DAY IS EARTH DAY

