

GLUTENVRIJ

Nieuwe
ledenpas
2021



INTERVIEW OP BEZOEK
BIJ ANNE & TIMO

DE TEST:
SNIJPLANK

COELIAKIE &
EETSTOORNISSEN

HET LAATSTE NIEUWS
OVER CORONA



nederlandse
coeliakie
vereniging

**Lieke
is vrij**
van GLUTEN
en BIOLOGISCH!

Eet zorgeloos je favoriete pasta

100% biologisch

0% E-nummers

0% emulgatoren

Écht uit Italië!



28



de leukste,
glutenvrije
verrassing
was ...

48



12



36

- 04 Het Interview
- 08 Nieuws
- 10 Afscheid Laura Kool
- 12 Getest: de snijplank
- 16 Tien vragen
- 18 Eetstoornissen en coeliakie
- 24 Uitgezocht
- 26 Wetenschap Kort
- 28 Culinair
- 34 Medicijnen bij coeliakie
- 36 Lekkernij
- 39 Nieuws
- 42 Jouw NCV
- 44 Glutenvrije Activiteiten
- 47 Corona en coeliakie
- 48 Jouw Mening
- 50 Licenties & Colofon

Als Glutenvrij Magazine op de mat valt, staat de lente van 2021 alweer bijna voor de deur. We hopen als NCV-team uiteraard dat alle activiteiten van de vereniging op 'oude wijze' doorgang kunnen vinden dit jaar. Maar dat blijft voorlopig nog onzeker. Natuurlijk gaan we alle zeilen bijzetten om onze leden toch te ontmoeten en van informatie te voorzien via onze media-kanalen. Als 't even kan, doen we dat 'live'. Zo is er een online ontmoetingsavond met nieuwe leden. Ook zijn er weer volop online bakworkshops gepland, waarbij onze bakinstructrices vanuit hun eigen keuken de fijne kneepjes uitleggen van het bakken. De data vind je bij Activiteiten.

In Glutenvrij Magazine nr. 1 van dit jaar vertellen we verder over nieuwe onderzoeken naar medicijnen bij coeliakie, de Test met de snijplank en over coeliakie en eetstoornissen. We hebben interviews met leden en medisch specialisten; we zochten vragen uit van NCV-leden over producten, en er is weer volop wetenschappelijk nieuws. En niet te vergeten, er staan in dit nummer weer heerlijke, glutenvrije recepten!

Namens de NCV wensen we iedereen veel gezondheid toe en veel leesplezier met het nieuwe magazine!



Annette Karimi
hoofdredacteur
(redactie@glutenvrij.nl)



'Ik ben **binnenste buiten** gekeerd'

UITGAAN, FEESTEN, ETEN EN DRINKEN. HET ZIJN VAAK HOOFDINGREDIËNTEN VAN EEN STUDENTENLEVEN. VOOR ANNE(32) EN HAAR VRIEND TIMO(34) GOLD HETZELFDE. TOT ER EEN FLINKE KINK IN DE KABEL KWAM. VAN VAGE KLACHTEN DIE SINDS 2010 STEEDS ERGER WERDEN, TOT ZELFS EEN REVALIDATIETRAJECT. IN MEI 2019 WERD 'EINDELIJK' COELIAKIE ONTDEKT. ANNE'S HERSTEL DUURT TOT DE DAG VAN VANDAAG DOOR.

De afspraak stond gepland bij Anne en Timo thuis in Zevenbergen, de woonplaats van het gezellige stel. Maar een tweede, harde lockdown gooit roet in het eten. We installeren ons virtueel in de huiskamer via de computer, en kijken terug op het lange traject dat Anne moest volgen voordat eindelijk duidelijk werd waarom ze zo ziek was de laatste jaren.

'Toen ik Timo ontmoette ruim 12 jaar geleden, had ik weinig klachten. Ja, hoofdpijn, buikpijn weleens, een paar keer per jaar buikgriep, dachten we. Op dat moment studeerde ik Nederlands in Leiden. Na een jaar of vier kreeg ik steeds vaker hoofdpijn en rugpijn waar ik voor behandeld werd. Ik moest steeds vaker overgeven, was misselijk en tussen de middag ging ik naar bed. Met mijn leeftijdsgenoten kon ik niet meer meekomen. Ik deed vier avonden aan toneel. Ook dat lukte niet meer. Feestjes moest ik telkens afzeggen.'

Anne Deijkers
Neerlandicus en
finance medewerkster

Timo Farla
Metroloog

Timo: 'Het was moeilijk, die tijd. We wisten niet wat er aan de hand was. Anne was jong, zag er goed uit. Maar we moesten zoveel plannen. Maximaal twee activiteiten per weekend. Als ik alleen naar verjaardagen ging, kon ik moeilijk uitleggen wat er aan de hand was. Ja, dat Anne moe was en pijn had, maar waarom? Dat wisten we niet. Dan krijg je veel 'medisch advies.''

REVALIDATIE

Het medische traject - dat in 2015 is begonnen - is dan al in volle gang. Anne: 'Ik ben binnenste buiten gekeerd. Sindsdien ben ik bij drie huisartsen geweest, een reumatoloog, orthopeed. Er zijn echo's gemaakt van mijn buik en ik kreeg therapieën voor de pijn in mijn spieren.' Niks baat. Anne wordt zo ziek dat ze in een revalidatietraject belandt. 'Ik kon letterlijk niet meer op mijn benen staan.'

Na een half jaar revalidatie laat de medische wereld haar los, vertelt Anne. Ze gaat



zo goed en kwaad als het kan door met leven, probeert de klachten weg te drukken en laat noodgedwongen veel sociale activiteiten voor wat ze zijn. Na haar studie Nederlands gaat ze parttime aan het werk. Meer zit er niet in. 'Tot mijn moeder bleef aandringen nog eenmaal naar de nieuwe huisarts te gaan.'

Met Timo stelt ze een lijst op van haar klachten. Op dat moment zijn dat voornamelijk spierklachten en niet zozeer darmklachten. De lijst overhandigt ze aan de huisarts. Anne vertelt erbij: 'En ik kan ook geeneens een biertje drinken met mijn vrienden zonder over te geven.' Dat triggert de nieuwe huisarts. Hij oppert dat gluten de oorzaak kan zijn. Dan gaat het balletje snel rollen.

LACHEND

Samen met de nieuwe huisarts kijken Anne en Timo naar eerdere bloeduitslagen. Dan blijkt dat in 2015 de bloedwaardes al veel te hoog zijn. 'Dat heeft de toenmalige huisarts niet opgemerkt.' Anne is boos. Ze heeft voedselintolerantie nota bene zelf geopperd bij artsen.

'En waarom hebben ze niet doorgezocht en me doorverwezen terwijl de jaren verstreken en de klachten toenamen?' Ze voelde zich vooral aan haar lot overgelaten, en concludeert: 'De kennis bij huisartsen over coeliakie is beperkt.'

'IK ZOU
ZO GRAAG
ANDEREN
MIJN LEED
WILLEN
BESPAREN'

'De nieuwe huisarts zei voordat ik mijn biopst kreeg: 'Stop maar alvast met gluten eten'. Maar gelukkig had ik zelf 't een en ander gelezen, en advies gekregen van een bevriende arts.' Anne's en Timo's reactie toen ze de diagnose kreeg? 'We liepen lachend het ziekenhuis uit. Eindelijk was er iets gevonden!'

Het gebrek aan kennis over coeliakie bij artsen is overigens ook een van de belangrijkste redenen voor Anne om haar verhaal te blijven vertellen, zoals op social media. 'Ik zou zo graag anderen mijn leed willen besparen. Ik heb geleerd mijn bloeduitslagen zelf te bekijken, kritisch door te vragen en te onderzoeken.'

Ook Timo is opgelucht dat er eindelijk een verklaring is. 'Toen Anne de diagnose kreeg, hadden we net een huis gekocht. Dat was meteen een mooie start om de keuken glutenvrij te houden. Mijn kookpassie kreeg een nieuwe swing. Ik moest ineens nieuwe, glutenvrije gerechten gaan verzinnen.'

Thuis is het geheel glutenvrij. Timo: 'Als ik eens een gewoon broodje haal, eet ik dat in de tuin op. Dan staat Anne achter het raam te kijken en moeten we lachen.'

GROTE FOUTEN

Timo aarzelt even over wat hij lastig vindt, en somt dan op: 'Onbezorgd een restaurant binnenlopen, en onwetendheid van anderen, mensen die zeggen het echt te begrijpen, maar grote fouten maken en Anne in gevaar brengen.' Hij herhaalt een zin van een serveerster: 'In ijs zit toch geen brood?'

Vrienden en familie reageren begripvol. Ze willen graag glutenvrij koken al zijn Timo en Anne altijd huiverig. 'Weet de ander hoever coeliakie gaat, en het niet alleen een kwestie is van brood weglaten?', verwoordt Anne haar angst. Liever eet ze thuis.

'We zeggen vaak: 'Kom maar lekker bij ons eten'. Ik vind het een gedoe voor anderen, en vaak ook bezwaarlijk met eten. Of we gaan een leuke oplossing bedenken en samen koken. Ook breng ik zelf wel eten mee.'

Haar vijf jaar oudere broer en ouders hebben overigens nergens last van, dus zij hebben zich niet laten testen.

Na de diagnose dacht Anne hoopvol: 'Eindelijk herstel en mijn oude leven terug!' Maar het loopt anders. Haar antistoffen zijn goed, zo blijkt uit de jaarlijkse controle. Ook de ergste buikpijn is verdwenen. Toch heeft ze nog altijd veel hoofdpijn en spierklachten. 'Door de jarenlange pijn heb ik

'ELKE DAG DENK IK:
MORGEN ZAL HET BETER
ZIJN'

bovenop coeliakie fibromyalgie en andere neurologische, nevenklachten ontwikkeld.'

Opnieuw is ze een medisch traject ingegaan. Deze keer met een behandelplan van een neuroloog, neuropsycholoog en een manueel therapeut. 'Elke dag denk ik: 'Morgen zal het beter zijn.' Anne houdt er desondanks rekening mee dat ze met deze klachten zal moeten leren leven, een leven waarin sporten, geen alcohol, op tijd naar bed en regelmaat de boventoon voert. 'Dat is een verschil met veel andere coeliakiepatiënten die jong de diagnose kregen en veel beter herstellen. Ik heb pas op mijn 31e de diagnose gehad.'

'Timo en ik hebben moeten leren accepteren dat we uit het leven halen wat er voor ons inzit. Bij de pakken neerzitten, is er niet bij', benadrukt Anne. 'We zijn levensgenieters en genieten hierdoor misschien wel juist meer van de dingen. Lekker koken en eten, BBQ'en met vrienden, dagtripjes maken naar een stad waar we van tevoren een glutenvrij restaurant hebben opgezocht.'

AZIATISCH

Timo: 'Het geeft mij een vrijpas om met mooie ingrediënten te koken en veel creatiever te zijn. Ik kijk veel naar de Latijns-Amerikaanse en Aziatische keukens. Die hebben meer mogelijkheden.'

Als er toch buiten de deur gegeten wordt, stapte Timo zonder aarzeling de keuken binnen om met de kok te overleggen. Hij lacht: 'Natuurlijk niet tijdens het spitsuur van het restaurant. Maar koks vinden het eigenlijk altijd leuk als je echt enthousiast bent, en met passie over koken praat.'

Céréal

Glutenfree & Lactosefree

NEW



Onbezorgd genieten!

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

Verrassing!

'Onze Zara(4) heeft vanaf mei 2020 de diagnose coeliakie. Toen wij onlangs op visite gingen bij vrienden, hadden ze deze taart als verrassing voor Zara laten maken. Het was echt geweldig! Zara had voor het eerst tranen van blijdschap. Toen we naar huis gingen, mocht Zara meenemen wat over was. Zo kon ze ook nog een stuk met oma eten. Het was een onverwachte feestdag!', aldus moeder Anja Koster.

Twee keer gebakken, dus daar zijn de gluten uit

NCV-lid mevrouw Goldhoorn ging vorig jaar op vakantie naar Thüringen, Duitsland. 'Op mijn zoektocht naar glutenvrij brood stuitte ik op vele gesloten deuren. Van supermarkten welteverstaan. Daar is geen glutenvrije broodkruimel te vinden. Daarvoor ga je naar de drogist, een enkele grootgrutter daargelaten, zoals de Lidl. Daar bieden ze twee soorten glutenvrij brood aan voor een zeer zacht prijsje. Het Engelse merk in combinatie met de Duitse broodsoort (zie foto) is wat ongelukkig gekozen, maar werkt wel op de lachspieren!'

Omdat een mens ook weleens iets ander wil eten dan brood, trakteerde ik mezelf op een glutenvrije maaltijd. Na de chef-kok uitvoerig geïnstrueerd te hebben, bleek hij mij achteraf champignons in paneermeel te hebben voorgeschoteld. Onder het mom van: 'Dat is twee keer gebakken, dus daar zijn de gluten uit!'



Belastingen

Binnenkort valt weer de blauwe envelop in de brievenbus, of krijg je een digitale herinnering voor de belastingopgave. Voor je dieetkosten mag je een vast bedrag aftrekken. Voor 2020 is dat voor een glutenvrij dieet € 900,- en voor glutenvrij in combinatie met een lactosebeperkt/lactosevrij-dieet € 1.050,-

Op www.glutenvrij.nl/belasting staat uitgebreide informatie over het doen van belastingaangifte. Let wel: dit zijn geen bedragen die op je rekening worden gestort.

Kijk voor meer informatie over de vaste aftrekposten op www.belastingdienst.nl (zoek op dieetlijst 2020).



Superblij!

Het glutenvrije dieet kan duur zijn. Maar als je op het randje van het bestaansminimum leeft, is dat helemaal lastig. Eind vorig jaar vroegen we onze leden op Facebook of ze iemand kenden die zelf, of het gezin, het momenteel lastig vindt de eindjes aan elkaar te knopen. We ontvingen vele reacties.

Samen met een aantal leveranciers stuurden we deze NCV-leden een mooi pakket gevuld met glutenvrije producten. Een klein gebaar in een toch al dure periode. Superblij waren de ontvangers!

Heel veel dank aan de leveranciers die deze 50 pakketten mede mogelijk hebben gemaakt: Peak's, Mitsuba, Gefro, Consenza, LEEV en La Vida Vegan.

AFSCHEID MANAGER KENNISCENTRUM LAURA KOOL

'WE HEBBEN ALS NCV OVERAL EEN VOET TUSSEN DE DEUR'

ONZE GEWAARDEERDE COLLEGA LAURA KOOL WAS VIER JAAR DIËTIST EN MANAGER KENNISCENTRUM BIJ DE NCV. ZIJ HIELD ALLE (INTER-)NATIONALE, WETENSCHAPPELIJKE ONTWIKKELINGEN IN DE GATEN OP HET GEBIED VAN COELIAKIE, NCGS EN DERMATITIS HERPETIFORMIS. LAURA NEEMT AFSCHIED, EN KIJKT SAMEN MET ONS TERUG. EN VOORUIT.



WAT ZIJN JOUW INDRUKKEN VAN DE AFGELOPEN VIER JAAR?

Laura: 'Het gevoel overheerst dat ontzettend veel wetenschappers over de hele wereld bezig zijn om beter te begrijpen hoe coeliakie ontstaat; een middel te vinden om gluten af te breken en/of coeliakie te genezen. Deze wetenschappers zijn een hechte gemeenschap van onderzoekers en artsen, ook in Nederland, die hier dag in dag uit aan werken.

Ik heb vier jaar de onderzoeken gevolgd. Op wetenschappelijk gebied is dat heel kort, omdat de meeste ontwikkelingen jaren en jaren duren. Toch is er heel veel gebeurd. Zo zijn we heel dichtbij een vaccin geweest voor coeliakie. Het onderzoek is zelfs in één van de laatste fases, fase 3, beland. Dat betekent dat coeliakiepatiënten tijdens het onderzoek zelf werden gevaccineerd. Toen bleek het vaccin toch te falen. Helaas.'

OORZAAK COELIAKIE

'Wetenschappers zijn dichterbij de oorzaak van coeliakie gekomen. De puzzelstukjes gaan steeds meer op hun plek vallen. De Nederlandse immunoloog Frits Koning vertelde tijdens het NCV-online lezingen-

programma in september jl. dat een infectie met een bepaalde bacterie ervoor kan zorgen dat het afweersysteem van iemand gaat reageren op gluten. Dat is mogelijk bepalend waarom de een wel en de ander geen coeliakie krijgt. Het doormaken van zo'n infectie kan dus weleens mede-oorzaak zijn van coeliakie.'

'De universiteit van Maastricht kijkt intussen of bepaalde probiotica gluten kan afbreken in het maagdarmkanaal. Dat is eerst succesvol op muizen getest, en wordt nu op mensen getest.'

NCGS

'Op het gebied van NonCoeliakie Glutensensitiviteit (NCGS) zie ik ook veel gebeuren. Was dit een paar jaar geleden nog nauwelijks bekend, nu wordt het echt serieus genomen als een bestaande ziekte. Ook in Nederland wordt daar mooi onderzoek naar gedaan. Waarschijnlijk heeft het ontstaan van NCGS – dat volgens sommigen een verzamelnaam is van meerdere aandoeningen – verschillende oorzaken. Voor een bepaalde groep van mensen met NCGS bijvoorbeeld is gluten mogelijk niet de oorzaak van NCGS, maar een ander stofje dat in tarwe zit.'

DIEET OP MAAT

'Tot een paar jaar terug was een glutenvrij dieet het devies voor iedereen die geen gluten kan verdragen. Maar geen patiënt is hetzelfde. Nu zien we dat er ook in onderzoek gekeken wordt naar een dieet op maat. Er zijn patiënten die extreem gevoelig zijn, en patiënten die iets beter tegen gluten kunnen.

Er zijn daartoe verschillende medicijnen en pillen in ontwikkeling. Het idee is dat er in de toekomst een pil komt die je beschermt tegen darmschade als je een klein beetje gluten binnenkrijgt. Dat zou het leven van deze coeliakiepatiënten een stuk makkelijker maken.'

DARMBIOPT

'Onderzoekers spannen zich momenteel ook in om een manier te vinden waarbij het darmbiopt voor volwassenen achterwege kan blijven. Het biopt is nu nog nodig voor de officiële diagnose van coeliakie. Het is toch een vervelende, nare ingreep.

Bij kinderen wordt het biopt al sinds 2012 achterwege gelaten. Bij volwassenen binnen enkele jaren ook, denk ik. Daarnaast wordt er gewerkt aan mogelijkheden om de diagnose te stellen als mensen al een glutenvrij dieet volgen. Normaliter kun je dan geen diagnose meer stellen. Onderzocht wordt of deze patiënten zonder glutenchallenge, d.w.z. drie maanden gluten eten voorafgaand aan een darmbiopt, toch een officiële diagnose kunnen krijgen.

Dat geldt helaas niet voor NCGS. Daar is nog geen biomarker voor gevonden, ofwel een stofje in het lichaam waaraan je kunt herkennen of iemand een bepaalde aandoening heeft.'

NCV

'Als NCV zijn we overal bij betrokken. Bij belangrijke onderzoeken zoals o.a. de *Glutenscreen en het onderzoek naar bepaalde stoffen in granen die mogelijk een rol spelen bij NCGS. We werken samen met de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) en zitten in medische commissies voor richtlijnen voor coeliakie. Zo hebben we ervoor gezorgd dat de richtlijn voor coeliakie bij huisartsen wordt herschreven. Omdat o.a. in de oude richtlijn coeliakie abusievelijk als allergie werd beschouwd.

Het is best bijzonder dat je als patiëntenvereniging zitting hebt in medische richtlijnen-commissies. Vaak zijn alleen medisch specialisten daarbij betrokken. Op deze manier kunnen we goed voor de belangen van onze leden opkomen.'

'HET IS BEST BIJZONDER DAT JE ALS PATIËNTEN-VERENIGING ZITTING HEBT IN MEDISCHE RICHTLIJNEN-COMMISSIES'

'We hebben dus overal een voet tussen de deur. Bij het ministerie van VWS zitten we bij vergaderingen waar wetgeving wordt besproken. Zo kunnen we kritieke punten inbrengen. Het effect is misschien niet meteen zichtbaar, maar voor de belangen en de toekomst van onze leden is dat erg belangrijk. We moeten scherp in de gaten houden dat er geen dingen gebeuren in de wet die ten nadele zijn van mensen die leven met een glutenvrij dieet.'

KAN SPOREN VAN GLUTEN BEVATTEN

'Als NCV spannen we ons ook enorm in om meer duidelijkheid te krijgen over de term 'Kan sporen van gluten bevatten'. Dat is een enorm verwarrende waarschuwing voor mensen die glutenvrij leven. We voeren hier al langere tijd gesprekken over met de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA). Maar dat duurt jaren.

'Als laatste ben ik heel trots op het grote kruisbesmettingsonderzoek dat we samen met het Nederlandse laboratorium Nutrilab hebben opgezet voor de komende twee jaar. Eindelijk gaan we een wetenschappelijke fundering krijgen voor adviezen die betrekking hebben op kruisbesmetting in de keuken. Kun je bijvoorbeeld als coeliakiepatiënt hetzelfde broodrooster gebruiken als je huisgenoot die niet glutenvrij eet? En geldt dat ook voor de BBQ, bestek, pannen, de oven, magnetron etc.. In dit nummer van Glutenvrij Magazine beginnen we met de snijplank.

Deze onderzoeken zijn niet eerder gedaan. Maar dat is de instelling van de NCV. Niet te lang nadenken, gewoon doen!

Als NCV willen we Laura Kool enorm bedanken voor al haar onvermoeibare inzet voor de belangen van onze leden!

Kruis- besmetting

DEEL
ONDERZOEK
NR. 1

Het gebruik van een gezamenlijke snijplank, is dat veilig?

IN DE VORIGE MAGAZINES KONDEN JULLIE LEZEN OVER ONZE LABORATORIUMONDERZOEKEN DE KOMENDE TWEE JAAR NAAR KRUISBESMETTING IN DE KEUKEN. WE BEGINNEN IN DIT NUMMER MET DE RESULTATEN VAN ONS EERSTE DEELONDERZOEK: DE SNIJPLANK.

SCHOONMAAKTECHNIKEN

In de regel gebruiken coeliakiepatiënten een aparte broodplank om glutencontaminatie te vermijden. Wij onderzochten of het gebruik van een aparte broodplank nodig is. Daartoe zijn verschillende soorten snijplanken door de NCV verzameld die glutenvol en glutenvrij zijn gebruikt in echte huishoudens. Laboratorium Nutrilab onderzocht ze vervolgens om glutenoverdracht, ofwel kruisbesmetting, te beoordelen. Ook is gekeken naar het effect van schoonmaaktechnieken bij deze broodplanken tijdens voedselbereiding.

We wilden ook de werkzaamheid van verschillende schoonmaaktechnieken onderzoeken. De planken zijn na het snijden van het glutenvolle brood volgens één van onderstaande manieren schoongemaakt, zoals je dat in een normaal huishouden ook zou kunnen doen:

1. Onder stromend koud water en een nieuwe spons
2. Onder stromend warm water en een nieuwe spons
3. Onder stromend warm water, afwasmiddel met spons
4. In een vaatwasser op normaal programma 55-65°C (duur: 1,5 uur)

Na het schoonmaken zijn de planken gedroogd met keukenpapier, en werd op de verschillende planken een glutenvrij brood gesneden. Na deze stap is er weer een swabmonster* van de planken genomen.

WAT HEBBEN WE GEDAAN?

Er zijn negen flink gebruikte en doorleefde (lees: met veel groeven) glutenvolle snijplanken naar het lab gestuurd. De snijplanken bestonden uit drie verschillende soorten materialen, namelijk glas, plastic en hout. Bij binnenkomst op het lab werd van de planken meteen een swab* genomen, om de aan- of afwezigheid van gluten te analyseren. De planken werden vervolgens zeer grondig gereinigd met 70% ethanol zodat ze alle negen volledig glutenvrij waren.

De volgende stap was het snijden van een heel glutenvol brood, dat daarna werd verkruid en goed ingewreven in de snijplanken. Dit is zowel op de drie glazen, de drie plastic én drie houten snijplanken gedaan. De laboratoriummedewerkers voerden bovendien de test tweemaal uit.

RESULTATEN

Zoals gezegd, namen de laboratoriummedewerkers eerst een swab van gebruikte, glutenvolle snijplanken toen deze binnen werden gebracht. Alle snijplanken gaven een uitkomst van <5 ppm, op een houten snijplank na. Deze houten snijplank was in de thuissituatie helemaal niet schoongemaakt, maar alleen afgeveegd. Dat maakt meteen duidelijk dat alleen afvegen van een plank weliswaar niet voldoende is, maar dat hiermee alleen een kleine hoeveelheid gluten achterblijft (namelijk 7 ppm).

Op de planken werd een glutenvol brood gesneden, flink verkruid en ingewreven. De swab die hierop volgde gaf (niet verrassend) flinke positieve resultaten tussen de 37 en >80 ppm.

Na de hierboven genoemde verschillende schoonmaak-technieken bleek uit de swab dat er op alle snijplanken geen gluten meer te detecteren was. Er was slechts één uitzondering: twee plastic planken die met koud water waren schoongemaakt, waren niet schoon genoeg; er werd een minieme hoeveelheid gluten op gevonden. Kennelijk is bij een plastic snijplank afwassen met enkel koud water onvol- doende om alle gluten te verwijderen.

In tabel 1 vind je in de eerste kolom de swab-uitslag (ppm) van de plank na het snijden en inwrijven van een glutenvol brood. In de kolommen die volgen, zie je de swab-uitslag na de verschillende schoonmaaktechnie- ken.

Tabel 1. Glutenbevattende snijplanken

Soort snijplank	Resultaat swab na snijden glutenvol brood in mg/kg (ppm)	1. Na schoonmaken koud water	2. Na schoonmaken warm water	3. Na warm water + zeep	4. Na vaatwasser
HOUT	37	<5	<5	<5	<5
	45	<5	<5	<5	<5
	61	<5	<5	<5	<5
PLASTIC	>80	<5	<5	<5	<5
	>80		<5	<5	<5
	>80		<5	<5	<5
GLAS	>80	<5	<5	<5	<5
	>80	<5	<5	<5	<5
	>80	<5	<5	<5	<5

*HET MEETBEREIK VAN DE GEBRUIKTE SWAB-METHODE IS 5-80 PPM



Swab-monster



* Bij een swab-analyse strijkt men met een wattenstaafje gedrenkt in een oplosmiddel over een oppervlakte. Door het oplosmiddel kleven de gluten aan dit staafje, die naderhand kan worden waargenomen. Dit is een nauwkeurige manier om de aanwezigheid van gluten (eiwit gliadine) op het oppervlak – in dit geval de snijplanken – te analyseren



Conclusie: Wat betekent dit?

Het gezamenlijk gebruik van dezelfde snijplank voor zowel glutenvolle als glutenvrije producten, lijkt veilig. Na het gebruik van de plank met glutenvolle producten, moet de plank schoongemaakt worden met warm water (met of zonder afwasmiddel maakt geen verschil), óf meedraaien in de vaatwasser op een normaal programma. Ook intensief gebruikte snijplanken, met groeven en krassen, geven na 1 keer normaal afwassen geen gluten meer af.

Uit ons gedegen onderzoek blijkt dat wanneer je een snijplank op deze manier schoonmaakt, dit resulteert in een glutenvrije snijplank.

Schnitzer

gluten-free



BREAD LOVE



Ontdek ons glutenvrije bio assortiment opnieuw!



Verkrijgbaar in de Bio Winkels

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

ZOEK EEN GLUTENMAATJE!

FINY BOSCH-DE MIN (63) KREEG VORIG JAAR DE DIAGNOSE COELIAKIE. DAT WAS WEL EVEN SCHRIKKEN. VIEL DE BEGINPERIODE VAN HET GLUTENVRIJ EN LACTOSEARM DIEET HAAR ZWAAR, MAAR EEN VRIENDIN VAN HAAR DOCHTER SLEEPT HAAR ERDOORHEEN.

1 WANNEER IS DE DIAGNOSE COELIAKIE GESTELD?

'Nadat ik al acht maanden extreem moe was, niet vooruit te branden en bovendien erg depressief, ben ik toch maar eens naar de dokter gegaan. Dat was februari afgelopen jaar. Dit had ik niet eerder meegemaakt. Achteraf bekeken had ik altijd wel last van mijn darmen als ik uit eten ging. Dan zat ik een uur later op het toilet.

Van de huisarts moest ik gelijk bloed laten prikken. Een paar uur later werd ik gebeld en kon ik mijn tas pakken voor het ziekenhuis. Mijn bloedwaardes waren extreem laag. In het ziekenhuis kreeg ik direct drie zakken bloed en een zak ijzer. Daar merk je eerst niks van. Daarna volgden onderzoeken in het Koningin Beatrix ziekenhuis in Winterswijk. Door een bijzonder vervelend maagonderzoek in het verleden wilde ik zo'n onderzoek niet meer. Ik kreeg van de internist de diagnose coeliakie op basis van het bloedonderzoek op 2 maart 2020.'

2 WAT WAS LASTIG IN HET BEGIN?

'Coeliakie? Ik wist niet eens wat het was en mijn man ook niet. De internist legde folders op tafel. Dus ben ik me gaan inlezen. De boodschappen doen was ontzettend tijdrovend. Verschrikkelijk! Normaal loop je zo langs de schappen. Ik was uren onderweg en moest leren etiketten lezen. Ook de diëtist gaf tips, maar uiteindelijk doe je alles zelf. De eerste drie maanden moest ik naast glutenvrij ook lactosearm eten van de internist om mijn darmen rustiger te krijgen. Maar ik ben gek op kaas, dus het was voor mij echt een beproeving. Nu heb ik een handige app op mijn telefoon en kan ik zo scannen wat ik wel of niet mag. Het ging steeds beter, ik voelde me steeds beter. Mijn waardes werden ook steeds beter.'

3 WIST JE WAT COELIAKIE WAS?

'Ik had er weleens van gehoord, maar bekend ermee was ik dus niet. Totdat ik het zelf kreeg, en dan blijken toch heel wat mensen in mijn omgeving het ook te hebben. Op het werk – ik werk bij een groot bedrijf – kom je er dan achter dat ook een paar collega's het hebben. Je ziet het natuurlijk niet aan de buitenkant.'

4 HEBBEN FAMILIELEDEN COELIAKIE?

'Nee, ik ben de enige in de familie. Mijn dochter heeft zich ook laten testen en gelukkig heeft zij het niet. De internist adviseerde wel dat familieleden van mij zich zouden laten testen, maar dat wilden ze niet.'

5 HOUDT DE OMGEVING (FAMILIE, COLLEGA'S) GOED REKENING MET JE?

'Zeker! Mijn man is mijn steun en toeverlaat. En ook mijn familie houdt zeker goed rekening met mij. Er wordt altijd een apart bordje met glutenvrije hapjes voor mij klaargemaakt tijdens verjaardagen en bezoeken. Collega's denken met de traktaties ook aan mij. De werkgever in het begin

Finy Bosch

nog niet. Ik werk bij Holland Pharma, leverancier van glutenvrije producten. Samen met een aantal collega's heb ik er melding van gemaakt dat wij ook wel eens een lekker stukje gebak lusten. Dat heeft gewerkt! Laatst stond er ook glutenvrij gebak in de koelkast. We hebben laten weten dat zeer te waarderen.'

6 WAT IS JOUW FAVORIETE GLUTENVRIJE GERECHT?

'Mijn eigen 'Recept a la Finy'. Dat is een eigen recept. De meeste mensen maken nasi met kippenvlees. Maar ik doe het met rundvlees, zilvervliesrijst en ananas. Zonder pakjes. Erg lekker.'

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

'Soms wordt er wat nonchalant gezegd: 'Ach, wat maakt het uit, zo'n koekje.'

Je omgeving moet natuurlijk nog wennen dat je niet zomaar een gewoon koekje kan nemen bij de koffie. Dat begrijp ik wel. Ze hebben echt niet door dat je daarna met vreselijke buikpijn op het toilet zit.'

8 WAT IS JE MEEGEVALLEN?

'Ik vond koken altijd al leuk, maar nu nog leuker. Een voordeel is dat je nog creatiever bent in de keuken. Je kunt ook veel vinden op internet. Regelmatig wissel ik ideetjes uit met mijn glutenmaatjes. Dat zijn twee collega's waarvan één ook een diagnose op late leeftijd kreeg, en de vriendin van mijn dochter die al haar hele leven coeliakie heeft.'

9 WAT MIS JE 'T MEEST?

Het meeste mis ik spontaan ergens wat kunnen eten buiten de deur. Mijn man en ik gaan regelmatig op pad, en dan gingen we op een terrasje zitten, een broodje eten. Of een gebakken visje halen op de markt. De eerste keer na de diagnose stond ik bij de viskraam bijna te huilen bij de viskraam toen ik kibbeling ging halen voor mijn man, en dat zelf niet kon eten. Er zijn natuurlijk wel goede restaurants die bekend zijn met een glutenvrij dieet, maar dan nog is het erg oppassen. Het is ook weleens mis gegaan helaas, dan zeggen ze dat glutenvrij mogelijk is, maar word je na het eten ziek.'

10 HEB JE EEN GOUDEN TIP VOOR ANDEREN MET COELIAKIE?

'De beste tip is: zoek een glutenmaatje. Ik had het geluk dat een vriendin van mijn dochter al jarenlang expert is. Marlies Blankvoort, ook NCV-lid, heeft mij zoveel advies gegeven over nieuwe producten en Facebook-groepen. Nog steeds kan ik haar dag en nacht lastigvallen. Zij heeft me er echt doorheen gesleept. Ook op mijn werk heeft een aantal mensen mij enorm geholpen. Het gaat nu goed met mij. Ik hoef niet meer naar de internist.'



‘Voedsel is eigenlijk een **vijand** geworden’

‘KUNNEN JULLIE AANDACHT BESTEDEN AAN COELIAKIE EN (DE RELATIE MET EEN) EETSTOORNISSEN?’ DIE VRAAG KREGEN WE VAN VERSCHILLENDE LEDEN, ONDER WIE EEN MOEDER. ONZE WETENSCHAPSREDACTEUR ZOCHT ALLE RELEVANTE, WETENSCHAPPELIJKE STUDIES OP. WE INTERVIEWDEN OOK EEN TIENER MET EEN EETSTOORNIS, EN SPRAKEN KINDERARTS MDL, ELVIRA GEORGE, DIE GESPECIALISEERD IS EETSTOORNISSEN BIJ KINDEREN.

We beginnen met de wetenschap. Wat zeggen wetenschappelijke onderzoeken over coeliakie en eetstoornissen? Mensen met coeliakie hebben een (licht) verhoogde kans op het ontwikkelen van verstoord eetgedrag of een eetstoornis, aldus diverse studies. De achterliggende oorzaak kan verschillen.

Het zal alle NCV-leden bekend voorkomen. Na de diagnose coeliakie besteed je automatisch meer tijd en aandacht aan voeding dan de gemiddelde mens. Boodschappen doen vergt meer inspanning. Bij nieuwe producten moeten altijd eerst de etiketten gecontroleerd worden op ingrediënten. En bij uitstapjes en visites is het nodig vooraf te checken of er glutenvrij eten beschikbaar is.

Bij een kleine groep coeliakiepatiënten blijkt deze extra focus op voeding uit te monden in verstoord eetgedrag, of zelfs een eetstoornis zoals anorexia nervosa of boulimia nervosa.

Anorexia is de eetstoornis waarbij iemand zichzelf uithongert uit angst ‘dik’ te worden. Bij boulimia is iemand constant bezig met gewicht en het eigen lichaam. De stoornis gaat vaak gepaard met hevige eetbuien, en wordt gekenmerkt door hevig sporten, maar ook ongezonere manieren om eten kwijt te raken zoals vasten, braken, het gebruik van laxemiddelen etc.

TEKST: WETENSCHAPSREDACTEUR ELS VAN DEN BRINK

DUIDELIJKE CIJFERS

Een Zweeds onderzoek onder bijna 18.000 vrouwen met coeliakie, en ruim 89.000 vrouwen zonder coeliakie, liet het volgende zien: vrouwen met coeliakie hebben een hogere kans op het ontwikkelen van anorexia nervosa dan vrouwen zonder coeliakie (1). Het eerste jaar na de coeliakie-diagnose was de kans op een anorexia-diagnose 1,46 keer hoger dan normaal. Na het eerste jaar was de kans 1,31 keer hoger dan normaal.

Een Brits onderzoek liet iets andere getallen zien, maar bevestigde het beeld dat verstoord eetgedrag en eetstoornissen vaker voorkomt onder coeliakiepatiënten (2). In dit onderzoek onder 500 vrouwen bleek 16 procent van de vrouwen met coeliakie last te hebben van een verstoord eetgedrag, vergeleken met 4 procent van de gezonde vrouwen. Zo’n 20 procent van de vrouwen met coeliakie had ook last van eetbuien, vergeleken met 2 procent van de vrijwilligers zonder coeliakie.

MOGELIJKE OORZAAK

De Britse wetenschapper Rosie Satherley deed verschillende jaren onderzoek naar verstoord eetgedrag en eetstoornissen bij coeliakiepatiënten. Volgens haar kan coeliakie op twee manieren leiden tot een eetstoornis.

Allereerst kan het zijn dat mensen moeite hebben met het accepteren van de diagnose coeliakie, en zich moeten houden aan een glutenvrij dieet. Ook voelen ze onvrede over de gewichtstoename die vaak optreedt na de diagnose en de start van het glutenvrije dieet.

Deze toename wordt meestal veroorzaakt doordat vóór de diagnose eigenlijk sprake was van ondergewicht. Doordat ze toch al de etiketten van voedingsmiddelen moeten controleren, gaan ze om die reden de producten ook checken op calorieën. Alles bij elkaar kan dit uitmonden in het overmatig beperken van voedselinname om af te vallen, terwijl het gebrek aan acceptatie tegelijkertijd kan leiden tot eetbuien.

In één van haar onderzoeken, interviewde Satherley 21 coeliakiepatiënten over hun eetgedrag. Een deel van deze groep vertoonde inderdaad verstoord eetgedrag waarbij hun uitspraken het hierboven beschreven beeld bevestigden (3). ‘Mijn maag is nu veel groter. Het is moeilijk te accepteren dat dat gezonder is’, zei één van hen. En een ander: ‘Ik ben zwaarder geworden en daar maak ik me echt zorgen over. Ik ga nu vaker op dieet omdat ik graag terug zou willen naar mijn gewicht van vóór de diagnose.’

EXTREME ANGST

Coeliakie kan ook op een andere manier leiden tot verstoord eetgedrag, zo werd duidelijk uit de serie interviews van Satherley (3). In dit geval gaat het om mensen die zo bang zijn voor kruisbesmetting dat ze er (bijna) dwangmatig mee omgaan. ‘Soms is het veiliger om niet te eten omdat echt overal kruisbesmetting plaatsvindt’, zei één van hen. Een ander: ‘Ik eet echt alleen maar mijn eigen voedsel in mijn eigen huis. Als ik een dagje ga shoppen, eet ik de hele dag niet. Ik ga pas weer eten als ik thuis ben.’

Sommigen voelen zich zelfs in hun eigen huis niet veilig. ‘De keuken is niet veilig. Het is wel glutenvrij, maar voedsel in het algemeen is gewoon niet veilig. Ik maak me daar zorgen over. Voedsel is eigenlijk een vijand geworden. Het is gewoon veiliger om niet te eten.’

Dit beeld werd bevestigd in een vervolgonderzoek van Satherley onder dertig tieners (4). De helft van deze tieners bleek op een heel rigide manier om te gaan met hun dieet. Deze tieners wilden bijvoorbeeld geen nieuwe producten of restaurants uitproberen. Ze moesten regelmatig sociale activiteiten afzeggen vanwege het gebrek aan glutenvrije voorzieningen. Bovendien bleken ze hun sociale netwerk nauwelijks te hebben geïnformeerd. Dit in tegenstelling tot de andere helft van de groep, die vol vertrouwen was dat hun netwerk rekening zou houden met hun dieet, en veel beter in staat bleek om sociaal te functioneren.

UITDAGING VOOR HULPVERLENERS

De behandeling van een eetstoornis in combinatie met coeliakie is nog niet zo eenvoudig. Terwijl coeliakie normaal gesproken wordt behandeld door een maag-lever-darm arts en een diëtist, vergt een eetstoornis een behandeling door een psychiater of psycholoog.

Bovendien is het belangrijk om deze patiënten extra goed te monitoren. Voor bijvoorbeeld mensen met een glutenvrij dieet kan het heel normaal zijn om even minder, of helemaal niets te eten als er geen glutenvrij eten voorhanden is. Voor iemand met anorexia kan dit een gevaarlijke situatie zijn. Daarnaast is het belangrijk om alert te zijn dat er geen verkeerde diagnose wordt gesteld. In de praktijk kunnen de symptomen van anorexia en coeliakie veel op elkaar lijken.

De onderzoekers van het eerder genoemde Zweedse onderzoek noemen dit als één van de mogelijke oorzaken voor het feit dat niet alleen na een coeliakie-diagnose, de kans groter is op een anorexia-diagnose, maar dat het andersom ook zo is, namelijk dat na een anorexia diagnose de kans groter is op een coeliakie-diagnose (1).



'Eten roept angst op'

Luna heeft coeliakie én anorexia nervosa

HET MEISJE OP DE FOTO IS NIET LUNA

Luna* (17) kampt van jongs af aan met coeliakie. Afgelopen jaar kreeg ze ook anorexia nervosa. Deze eetstoornis wordt omschreven als een aandoening waarbij iemand een vervormd beeld heeft van het eigen lichaam, een grote angst heeft om dik te worden, extreem weinig eet en afvalt. De HAVO 5-scholiere vertelt ons haar persoonlijke ervaring. 'Ik hoop dat andere mensen daar wat aan hebben.'

Het was de bedoeling Luna thuis te ontmoeten, in haar vertrouwde omgeving. Maar aan de vooravond van onze ontmoeting in december jl. gaat opnieuw een harde lockdown in. Het gesprek kon via de computer toch plaatsvinden in aanwezigheid van haar moeder Marsha.

De reden om over haar persoonlijke ervaring te vertellen, is dat Luna en haar ouders weinig informatie konden vinden over coeliakie en de relatie met een eetstoornis. En die is er, al gaat het om spaarzame wetenschappelijke literatuur. Moeder Marsha: 'Wij waren heel verbaasd toen we zo weinig konden vinden. Ook in de praktijk. Dat is jammer, want herkenning, ook bij leeftijdsgenoten, is heel erg belangrijk.'

GRAP

We gaan nog even terug naar het begin. De problemen beginnen als Luna als baby pap moet eten. Als ze anderhalf jaar oud is, begint ze plotseling erg af te vallen. Luna krijgt erg dunne armpjes en beentjes, maar wel een dikke buik. Het consultatiebureau legt snel de link met coeliakie en verwijst haar naar een kinderarts.

Luna: 'Ik weet dus eigenlijk niet beter dan dat ik moest glutenvrij eten. Dat vond ik vroeger eigenlijk wel prima, ook al was ik de enige op school. Tuurlijk waren er moeilijke momenten, als je op een kinderfeestje niks mag eten, of alleen frietjes in een restaurant. Of als een klasgenoot voor de grap een broodje in je gezicht duwt.' Luna is volgens eigen zeggen verder altijd een gezonde eter geweest.

Moeder Marsha herinnert zich de periode na Luna's diagnose nog goed. 'Er was nauwelijks iets te koop in de winkel. En restaurants wisten zeker geen rekening te houden met het glutenvrij dieet. Gelukkig kwamen er in de loop van de jaren steeds meer glutenvrije producten. Daar waren we als ouders dankbaar voor. Daardoor legden we meer de nadruk op het positieve aspect van het dieet, terwijl het voor Luna anders was. Voor haar bleef veel verboden.'

ZIEK

Met de jaren wordt Luna zich meer bewust van wat de auto-immuunziekte inhoudt. 'Ik zag wat ik allemaal niet mocht, en wat anderen wel mochten. Dat was confron-

terend. Je wilt zelf ook weleens andere gerechten. Tegen anderen die het vervelend voor mij vonden, zei ik: 'Geef niks'. Maar ik vond het wel erg. Ik vind het irritant dat ik niet alles mag eten.'

Langzamerhand raakt Luna het vertrouwen in eten kwijt. Ook door ervaringen als ziek worden na een restaurantbezoek, of als andere mensen (goedbedoeld) glutenvrij gekookt hebben. En altijd maar dat buitenshuis moeten nadenken: 'Ga ik dit eten of niet?' En weten dat je je dit de rest van je leven moet afvragen.

'Pijnlijk', verwoordt Luna het in één woord. 'Dat heeft ook meegespeeld in het ontwikkelen van coeliakie. Mijn eetstoornis begon met de eerste lockdown in april vorig jaar, toen we in quarantaine moesten. De regelmaat van naar school gaan, heb ik nodig. Nu moest de hele dag op mijn kamertje zitten achter de computer. Ik was ook niet tevreden over mezelf, vond mezelf te dik en ging steeds minder eten.'

'Als ik van de eetstoornis af ben, heb ik nog altijd coeliakie'

Luna ontwikkelt een obsessie voor voedsel. Ze begint op internet te zoeken naar glutenvrije producten, en eetgelegenheden waar ze wel kan eten. 'Ook dat was pijnlijk. Mijn ouders en ik hebben altijd wel gekeken naar nieuwe mogelijkheden en plekken waar glutenvrije producten en restaurants waren. Het was toch vele malen meer dan we wisten. Dat wilde ik allemaal uitproberen, maar ik kon het niet eten, omdat eten te moeilijk is. Dat is frustrerend.'

STEMMEN

Ergens realiseert Luna dat het niet goed gaat met haar. 'Maar ik wilde er niet vanaf omdat het me ook een goed gevoel gaf om controle over iets te hebben.' Het is juli als haar ouders doorkrijgen dat hun dochter ernstige eetproblemen heeft. Moeder Marsha: 'In augustus hebben we hulp gezocht.'

We vragen Luna of ze kan beschrijven wat er in haar omgaat. 'De eetstoornis zit in mijn hoofd. Het gaat om angst, en alle dingen die daarmee te maken hebben; coeliakie, onzekerheid over mezelf', legt ze uit. 'Ik zou heel graag normaal

willen eten. Maar dat gaat niet. Ik ben heel bang om aan te komen. Die angst is gigantisch groot. Er zijn zoveel stemmen in mijn hoofd. Als ik moet eten, worden die stemmen zo sterk dat ze je onderuit halen. Maar niet eten, roept ook angst op.'

Op het moment van het interview volgt Luna bij een instelling voor Jeugdgezondheidszorg (afdeling eetstoornissen) therapie. Ze heeft contact met een diëtist, een kinderarts, ze krijgt individuele therapie en er komt daarnaast iemand thuis om haar te leren eten zonder angst.

DADERS

Moeder Marsha: 'We hebben geleerd dat een eetstoornis ergens voor staat. Er zijn altijd onderliggende thema's, anders gezegd 'daders', zoals onzekerheid over jezelf, maar ook coeliakie. Emotioneel betekent dat voor Luna er altijd mee bezig zijn, nooit zorgeloos eten.'

Luna's ouders krijgen ook een belangrijke taak in de therapie. Ze leren onderscheid te maken tussen de eetstoornis en het gezonde stukje van Luna. Dan zeggen we: we zijn streng tegen de eetstoornis, maar we steunen jou. Het is een hele ondermijnende, destructieve ziekte.' Marsha is overigens benieuwd naar verhalen van mensen met een eetstoornis die de draad weer hebben opgepakt.

Er zijn een paar vrienden waar Luna mee kan praten. Daarbuiten ervaart ze vaak onbegrip. 'Mensen snappen vaak niet echt wat een eetstoornis inhoudt, hoe het werkt. Dat snapte ik vroeger zelf ook niet, hoor. Het is veel mentaler dan ik dacht, en het is zo'n gevecht met jezelf. En natuurlijk wil ik van de eetstoornis afkomen. Maar als ik van de eetstoornis af ben, heb ik nog altijd coeliakie. De focus op eten moet ik houden en ik zal altijd etiketten moeten lezen. Dat is lastig.'

De nieuwe lockdown is een donkere wolk voor Luna. 'Ik ben nu aan het oprabbelen, maar ik ben bang voor een herhaling van vorig jaar. Weer de hele dag thuiszitten.'



OPROEP



Luna zou het leuk vinden een gezellig maatje te vinden, maar ze kent niemand van haar eigen leeftijd (16-20) met coeliakie. Graag zou ze met leeftijdsgenoten in aanraking komen die ook glutenvrij leven. Als je dit ook leuk vindt, mail dan gauw naar de redactie (redactie@glutenvrij.nl) en wij zorgen dat jouw bericht goed bij Luna terechtkomt.



'Ziektebeeld coeliakie heeft **overlap** met eetstoornis'

Luna staat voor haar coeliakie onder controle bij een kinderarts MDL. Zien deze ziekenhuisspecialisten vaker de combinatie coeliakie en eetstoornissen bij tieners, vroegen we ons af. We namen contact op Elvira George, kinderarts MDL bij de Noordwest Ziekenhuisgroep in Alkmaar. Niet alleen is zij gespecialiseerd in kinderen met coeliakie, ook behandelt zij tieners met eetstoornissen.

RELATIE

Komt dat nou vaak voor, meisjes zoals Luna die coeliakie hebben en ook een eetstoornis ontwikkelen? Voor het antwoord keek kinderarts MDL Elvira George in haar patiëntendossier. Ze telde hoeveel patiënten zij de afgelopen twee jaar met deze combinatie onder behandeling heeft. 'Ik heb 160 patiënten met coeliakie en 70 patiënten met een eetstoornis, van wie de meesten anorexia nervosa hebben. Drie patiënten hebben een combinatie van coeliakie en anorexia.'

Dat zijn geen grote getallen, maar tegelijkertijd zegt dat ook niet alles, aldus de specialist. Er is geen gedegen, landelijk onderzoek naar de relatie tussen beide ziekten gedaan.

Er is dus niet veel bekend over de relatie tussen coeliakie en eetstoornissen bij kinderen en volwassenen. George wijst wel op het onderzoek uit Zweden dat in het wetenschappelijk artikel van dit nummer staat beschreven. Dat is volgens haar de enige studie van omvang die met gedegen cijfers komt. 'Uit deze studie blijkt dat volwassen vrouwen met coeliakie anderhalf keer zoveel kans hebben anorexia nervosa te ontwikkelen, dan patiënten zonder coeliakie.'

SCREENING

Het is aannemelijk om te denken dat deze cijfers ook voor jongere patiënten kunnen gelden, volgens de medisch specialist. George screent zelf standaard* haar jonge pati-

ënten met een eetstoornis op coeliakie. 'Je moet weten wat de oorzaak is voor bijvoorbeeld ernstig gewichtsverlies. Het kan een gevolg zijn van coeliakie. Dan wil je als arts niet gaan behandelen voor een eetstoornis. Je hebt, anders gezegd, een overlap tussen de ziektebeelden bij coeliakie en een eetstoornis waar je scherp op moet letten zoals veel afvallen, vermoeidheid, diarree.'

In haar praktijk is anorexia nervosa de meest voorkomende eetstoornis. Klinkt 'stoornis' mogelijk nog verzachtend, anorexia nervosa is de meest dodelijke psychiatrische ziekte met ernstige, lichamelijke gevolgen. George legt uit wat er fysiek met iemand gebeurt die aan deze eetstoornis lijdt.

'Door het zichzelf uithongeren en optreden van ernstig ondergewicht staat het lichaam stil. Bij kinderen stopt de lengtegroei, de menstruatie, het haar valt uit, gebit wordt aangetast door zelf opgewekt braken, botontkalking treedt op, etc.'

Het lichaam zet zich in de reservestand zodat belangrijke organen als het hart kunnen blijven werken. 'Ook de hersenen gaan trager werken. Als we beginnen met de behandeling moet een patiënt dus een bepaald gewicht hebben voordat de therapie kan aanslaan.'



GOEDE VOORLICHTING EN BEGELEIDING

Om eetstoornissen bij coeliakiepatiënten te voorkomen, is het vooral zaak om vanaf het begin te zorgen voor een goede voorlichting en begeleiding. Bijvoorbeeld door bij de diagnose alvast uit te leggen dat er sprake kan zijn van een (gezonde) gewichtstoename.

En door regelmatig in gesprek te gaan over de manier waarop coeliakiepatiënten in de praktijk met hun dieet omgaan.



JOACHIM SCHWEIZER,
KINDERARTS MDL BIJ
HET LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

Er zijn geen actuele cijfers over de relatie coeliakie bij kinderen met in combinatie met eetstoornissen. Dat bevestigt ook Joachim Schweizer, kinderarts MDL bij het Leids Universitair Medisch Centrum en lid van de Wetenschappelijke Adviesraad (WAR) van de NCV. Schweizer deed er jaren geleden onderzoek naar.

'Ook in het LUMC hebben we soms jongeren met coeliakie en een eetstoornis onder controle. Maar het is geen veel voorkomend probleem', aldus de kinderarts. 'Als er eetklachten zijn, of een beloop dat niet past bij de eetstoornis, kan onder andere een coeliakiescreening onderdeel van het aanvullend onderzoek uitmaken.'

PSYCHIATRIE

In dat geval komt de patiënt eerst in het ziekenhuis terecht om op krachten te komen. Pas dan kan therapie beginnen bij de regionale jeugdpsychiatrie/GGZ. Gelukkig is er vaak – maar dus niet in elke regio – een samenwerkingsverband voor de behandeling van deze psychiatrische ziekte bij kinderen. Dat betekent dat het ziekenhuis en jeugdpsychiatrie voortdurend met elkaar in overleg gaan voor de lichamelijke behandeling en therapeutische zorg voor de jonge patiënt.

George ziet overigens wel een relatie tussen coeliakie en eetstoornissen. 'Dat geldt voor iedereen die een dieet volgt. De focus op voedsel, bezig zijn met eten, wat wel en niet mag, kan een trigger zijn. In geval van coeliakie is er sprake van veel dingen die niet mogen. Restrictief moeten eten draagt een risico mee om erin door te slaan.'

ONTDEKKEN

Vaak hebben ouders niet in de gaten dat zich een eetstoornis bij hun kind heeft ontwikkeld. Dat hoort George vaak in haar spreekkamer. 'Het is school die de ouders waarschuwt, of een mentor die door ongeruste klasgenoten wordt gewaarschuwd. Dat komt omdat het vaak sluipenderwijs gaat, thuis valt het niet zo op.'

George somt de signalen op waar ouders bij hun kind op kunnen letten: minder eten, of extreem gezond eten en sporten, vaak voor anderen koken en zelf weinig opscheppen, ruime kleding dragen, met lagen over elkaar heen, etc. Zonder wetenschappelijke kennis is het moeilijk te zeggen welke kinderen met coeliakie een risico lopen een eetstoornis te ontwikkelen. De specialist kan daarover alleen het volgende zeggen: 'We zien uit studies over anorexia nervosa steeds meer een relatie met het autismespectrum. Ook 'perfectionistische' kinderen lopen meer risico.'

HUISARTS

Als je als ouders eenmaal weet dat er iets goed mis met het eetgedrag van je kind, is de eerste stap naar de huisarts. Daar kun je om een verwijzing vragen voor een eetstoornis, naar zowel de kinderarts als de psychiatrie/GGZ. Zijn de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg lang, voor kinderen met eetstoornissen wordt een uitzondering gemaakt. 'Dat komt vanwege het gezondheidsgevaar bij ernstig ondergewicht. Je hebt niet de tijd om te wachten', zegt George. Dan start, afhankelijk van de mate van ondergewicht, in de regel de therapie, individueel en gezinsgericht, en ambulante begeleiding thuis en/of eerst een opname in het ziekenhuis.



Geen gluten, wel op etiket

Christien van Duivendijk zag dat Remia satésaus aanbod in twee verpakkingen, groot en klein. Haar viel op dat de kleine pot satésaus van 150 gram volgens de ingrediëntenbeschrijving gluten bevat. Op de grote pot met glutenvrij logo stond dat niet. Christien besloot Remia aan te schrijven. 'Mijn dochter en ik hebben beiden de ziekte coeliakie en verdragen geen gluten. Heeft u twee verschillende procedures? Kan ik vertrouwen wat er op de verpakkingen staat? Of is dit een fout op het etiket? Ons maakt dit onzeker en we zijn bang om uw product te gebruiken', schreef ze. Remia reageerde: 'We hebben slechts één satésaus die we afvullen in verschillende bakjes. Het recept is 100% glutenvrij. Van de 150 gram variant waren reeds 50.000 bakjes gemaakt waar gluten op staat, wat niet juist is. We hebben besloten om deze bakjes niet weg te gooien maar op te maken bij de eerste productie. Deze verpakkingen zijn nu op. Alle andere bakjes bevatten wél het glutenvrij logo en dat blijft zo.' Fijn Remia!

GEROOSTERDE GRANEN OF NIET?!

Nespresso, je weet wel het merk van de chique koffiekopjes en die leuke Hollywoodacteur, schrijft over 'geroosterde granen' op de eigen website. Dat is gek, schreef NCV-lid Karen. Elders (bij de FAQ's) staat dat elke koffie van Nespresso 100% allergenenvrij is. Dus ook glutenvrij, toch? Dat vroegen we via de chat aan de koffieproducent. 'Geen enkele van de Nespresso coffies bevat allergenen zoals gluten, lactose of noten. Onze koffie bestaat enkel uit 100% koffie en is hermetisch afgesloten om aantasting door lucht en vochtigheid te voorkomen. Verwijzingen naar bijvoorbeeld mout, melk of cacao slaan op de aromatische profielen (die natuurlijk voorkomen in de boon), echter die komen fysiek niet voor in de koffiecapsule', schreef Nespresso.

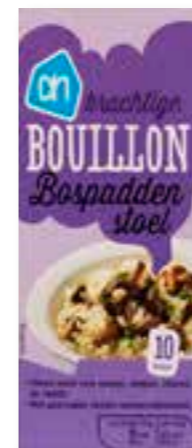
CONCLUSIE

Dus Nespresso, als jullie spreken over geroosterde granen is er geen sprake van geroosterde granen, maar uitsluitend van koffiebonen, vroegen

wij. In eerste instantie is daar verwarring over, maar we blijven doorvragen of er toch echt geen granen inzitten. 'Correct, er zit koffie in, niks meer, niks minder. Er zijn in geen velden of wegen geroosterde granen te bekennen', antwoordt Nespresso. Maar waarom noemen jullie het toch zo? 'Vanwege de manier waarop de bonen worden geteeld en gebrand. Dat resulteert in een 'graanachtige' smaak.'

Hetzelfde geldt voor de vanille Eclair koffie, waar geen vanille aan te pas komt, zo laat de koffiegigant nog ten overvloede weten.

Onze diëtist Chris adviseerde Nespresso: 'Wanneer jullie geroosterde granen benoemen, zorgt dat voor verwarring. Kunnen jullie duidelijker communiceren dat het gaat om de smaak van geroosterde granen, maar dat die er niet inzitten?' De medewerker heeft beloofd het door te geven.



Bouillonblokjes Albert Heijn

NCV-lid Birgitte Rasing merkte op dat er verwarrende informatie staat op het etiket AH Paddenstoelen Bouillonblokjes. 'Op de site van de Albert Heijn staat duidelijk een glutenvrij logo bij dit product. Maar als ik op de verpakking kijk, zie ik zowel bij de ingrediënten als bij de allergenen TARWE staan. Ik schrik hier erg van. Is AH nog wel te vertrouwen met hun glutenvrije informatie?' Birgitte nam zelf contact op met de AH en kreeg dit antwoord: 'Dit product bevat geen tarwe, maar dat staat inderdaad wel op het etiket. Het etiket klopt dus niet. Momenteel zijn wij hiermee bezig en zal de verpakking ook aangepast worden. In de loop van het nieuwe jaar zal het etiket gewijzigd zijn. Onze excuses voor het ongemak.' Op zich een prima antwoord, vindt Birgitte, maar wel erg lastig dat de disclaimer dus niet klopend is. 'Lijkt mij van belang voor veel patiënten'. Daar zijn wij het mee eens Birgitte!

Heilaarde heilzaam bij coeliakie?

Zit er gluten in Luvos Heilaarde Microfijn, vroeg een lid ons. Dit natuurproduct, een poeder, belooft cholesterol, vetten en schadelijke stoffen 'als een spons uit voeding te binden en uit te scheiden en is daardoor ook zeer geschikt ter ondersteuning van de darmreiniging, ontgiftiging en ontslakking.'

Omdat wij vaker de vraag over dit product krijgen, schreven we de leverancier aan. Is dit product glutenvrij, vroegen we. 'Heilaarde poeder is glutenvrij. Aangezien wij in onze fabriek uitsluitend Heilaarde produceren en geen andere stoffen is er geen contaminatie met andere stoffen', luidde samengevat het antwoord. Maar werkt het ook verlichtend bij coeliakie? Dat vroegen we aan onze wetenschappelijke adviesraad (WAR). Een medisch specialist liet het volgende weten: 'We hebben geen enkele wetenschappelijke onderbouwing voor dit soort producten gevonden. Er zijn geen studies die de werking van veldspaat en dolomiet (de gebruikte stoffen in Heilaarde) op de darm hebben onderzocht.'



DIARREE

We schreven daarop naar Luvos in Duitsland en kregen enkele studies toegestuurd. Maar die gingen niet over een medische indicatie voor coeliakie. 'Wij hebben wel positieve ervaringen bij de behandeling van diarree en het Prikkelbare Darmsyndroom met Luvos Heilaarde. Aangezien diarree ook een symptoom is bij coeliakie, kan Luvos Heilaarde ondersteunend zijn vanwege haar kalmerende werking op de darmen, wat het herstel kan bevorderen, aldus de producent.'

Het is goed te weten dat het product glutenvrij is, maar wetenschappelijk bewijs voor een positieve werking bij coeliakie ontbreekt voorsnog.

GAATJES VULLEN VEILIG?

'Binnenkort moet ik een gaatje laten vullen. Is dit veilig qua gluten?', vroeg een lid ons.

Wij hebben er nog nooit van gehoord dat een vulmiddel klachten kan veroorzaken. Maar voor alle zekerheid hebben we dit (via diëtist Liesbeth Smith) nagevraagd aan een mondhygiëniste. Het blijkt dat vullingen, en alles wat daaromheen gebruikt wordt, 100% synthetisch zijn. Daar zitten geen natuurlijke ingrediënten in, dus ook geen gluten.

Verder geeft groothandel Henry Schein ook aan dat vullingen synthetisch gemaakt worden, maar zij geven dan weer geen garantie dat er nooit een fabrikant een natuurlijk product gebruikt in tandproducten. Dit kun je bij de tandarts navragen.

Meer weten over tanden en fluor? Kijk op www.glutenvrij.nl





Meer kans op huidziekten

Het is bekend dat dermatitis herpetiformis geassocieerd is met coeliakie. Maar uit nieuw Zweeds onderzoek onder meer dan 43.000 coeliakiepatiënten blijkt dat naast dermatitis herpetiformis, ook het risico op allerlei andere huidziekten verhoogd is. De onderzoekers ontdekten een verhoogd risico voor o.a. eczeem, psoriasis, urticaria, vitiligo, acne en alopecia areata. Het verhoogde risico voor deze huidaandoeningen lag tussen de 1.5 en 1.9. Dit risico blijft op de lange termijn ook verhoogd.

Bron:
Risk of Skin Disorders in Patients with Celiac Disease: A Population-Based Cohort Study - PubMed (nih.gov)

Voorkomen van kruisbesmetting wordt verplicht

Codex Alimentarius is de organisatie die normen en richtlijnen maakt voor wereldwijd veilig, hygiënisch en eerlijk geproduceerd voedsel. Deze organisatie heeft een richtlijn geschreven voor het voorkomen van kruisbesmetting met allergenen in alle stadia van productie. Daardoor wordt het voorkomen van kruisbesmetting met allergenen wettelijk verplicht. Binnenkort wordt de EU-wetgeving aangepast.

WEL OF NIET?

Een voorbeeld waar we veel vragen over kregen: Ha fijn! Een lekkere chocoladereep met nootjes, zonder gluten. Maar onderaan staat: 'Kan sporen van gluten bevatten'. Kun je dit nou wel of niet eten? Het gebruik van deze zin is niet wettelijk geregeld.

Fabrikanten kunnen deze zin op het etiket zetten om mensen te waarschuwen voor mogelijke sporen van gluten. Maar hoe groot is de kans dat er echt gluten aanwezig is in het product? En andersom is er ook geen verplichting voor fabrikanten om de zin er wél op te zetten als er sporen van gluten aanwezig kunnen zijn.

Het gebruik van dergelijke zinnen heeft te maken met kruisbesmetting. Als jouw chocoladereep met nootjes - die geen ingrediënten met gluten bevat - gemaakt wordt op eenzelfde productielijn als de chocola-

dereep met stukjes koek erin, dan kan er kruisbesmetting met gluten optreden.

Natuurlijk moeten fabrikanten ervoor zorgen dat er zo min mogelijk kans op kruisbesmetting met allergenen is. Echter, het voorkomen van kruisbesmetting is (nog) niet wettelijk verplicht. Dat wordt het nu wel. Fabrikanten moeten straks allergenvrije producten alleen produceren op allergenvrije apparatuur. Dit helpt om bewustzijn over kruisbesmetting bij fabrikanten te creëren. Het zorgt voor meer wettelijke druk om kruisbesmetting te voorkomen.

ER MOET NOG VEEL GEBEUREN

Een volgende stap is om duidelijk te krijgen hoe de risico's op kruisbesmetting bepaald moeten worden. En wanneer er wel, of juist niet, gewaarschuwd moet worden voor sporen van gluten. Uiteindelijk mag de zin: 'Kan sporen van gluten bevatten' alleen nog gebruikt worden als de kruisbesmetting echt niet voorkomen kan worden.

Op dit moment zijn we zover nog niet. De Nederlandse overheid vindt de zin 'Kan sporen bevatten van' nu nog een zin zonder wettelijke status. Samen met andere organisaties dringt de NCV bij de overheid aan op duidelijkheid.

Bron: <https://www.fao.org>



Kinderen met diabetes; vaak geen buikpijnklachten!



Diabetespatiëntjes bij wie coeliakie wordt ontdekt, hebben vaak geen klachten die samenhangen met coeliakie. Dat blijkt uit het promotie-onderzoek van Margreet Wessels, kinderarts in ziekenhuis Rijnstate.

In de periode 2002 tot 2015 werden 63 patiëntjes met diabetes type 1 in Nederland getest op coeliakie. Uiteindelijk bleken 52 kinderen beide ziekten te hebben. Van hen hadden er 35 géén coeliakieklachten en 17 wel.

Ook uit ander onderzoek blijkt dat veel kinderen met beide aandoeningen geen klachten hebben die typerend zijn voor coeliakie.

Wat verder opvalt, is dat lang niet alle diabetespatiëntjes met een positieve bloedtest voor coeliakie ook daadwerkelijk coeliakie hebben. De bloedtest kan de ene keer positief zijn, maar een volgende keer negatief. Als het kind geen klachten heeft, wacht een arts af wat er gebeurt.

Meer lezen? Voor het gehele artikel kun je terecht bij Kenniscentrum voor leden.

Darmen herstellen nooit volledig

Darmen van coeliakiepatiënten herstellen op genetisch niveau nooit volledig. Dat laat nieuw onderzoek uit Finland zien. De onderzoekers onderzochten darmbiopten van coeliakiepatiënten en gezonde individuen. De coeliakiepatiënten volgden gemiddeld zestien jaar het glutenvrije dieet. Door de onderzoekers wordt er geconcludeerd dat het gedrag van de genen van de dunne darm van coeliakiepatiënten veranderd is en blijft. Ook al volgen zij al jarenlang een glutenvrij dieet en is het dunne darmslijmvlies/vlokatrofie volledig hersteld. Als gevolg hiervan is de absorptie van micronutriënten en vitamines (zink, calcium, folaat) significant verlaagd. Dit zou hoogstwaarschijnlijk de verklaring zijn waarom tekorten van bepaalde vitamines en mineralen vaker voorkomen bij mensen met coeliakie, en dus niet omdat het glutenvrij dieet zo laag is in zink, calcium, folaat etc.

Bronnen:

- *Genome-wide transcriptomic analysis of intestinal mucosa in celiac disease patients on a gluten-free diet and post gluten challenge. V Dotsenko, M Oittinen, J Taavela, e.a.*
- *American Journal of Cellular and Molecular Gastroenterology and Hepatology.*
- *Genome-Wide Transcriptomic Analysis of Intestinal Mucosa in Celiac Disease Patients on a Gluten-Free Diet and Postgluten Challenge - Cellular and Molecular Gastroenterology and Hepatology (cmghjournal.org)*
- *In celiac disease, a gluten-free diet does not fully restore the normal intestinal function at the molecular level | Tampere universities (tuni.fi)*

CORN CRAKE
NIEUWE SPECIALS:
KURKUMA & MATCHA KOEKJES
Geniet van koekjes met specerijen uit het Verre Oosten!

Glutenvrij, Vegan én natuurlijk 100 % biologisch

VOOR MEER INFORMATIE EN VERKOOPPUNTEN GA NAAR:
www.corncrake.nl

VEGETARISCH 'ZONDER GEDOE'

Als je glutenvrij moet gaan eten, is dat vaak een hele organisatie. Voor jezelf, maar ook voor familie en vrienden die eens glutenvrij voor je willen koken. Dat kan lekker en zonder al teveel gedoe, beloven Christiane Schäfer en Sandra Strehle, auteurs van het kookboek *Glutenvrij Koken en Bakken*. Wij kozen na de vlees- en visgerechten van de kerst deze keer vier gezonde, vegetarische maaltijden. Smullen maar!

KOKOSCURRY

VOOR 4 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD** 50 MINUTEN

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE: CA. 560 KCAL, 14 G EIWITTEN, 38 G VETTEN, 42 G KOOLHYDRATEN

INGREDIËNTEN

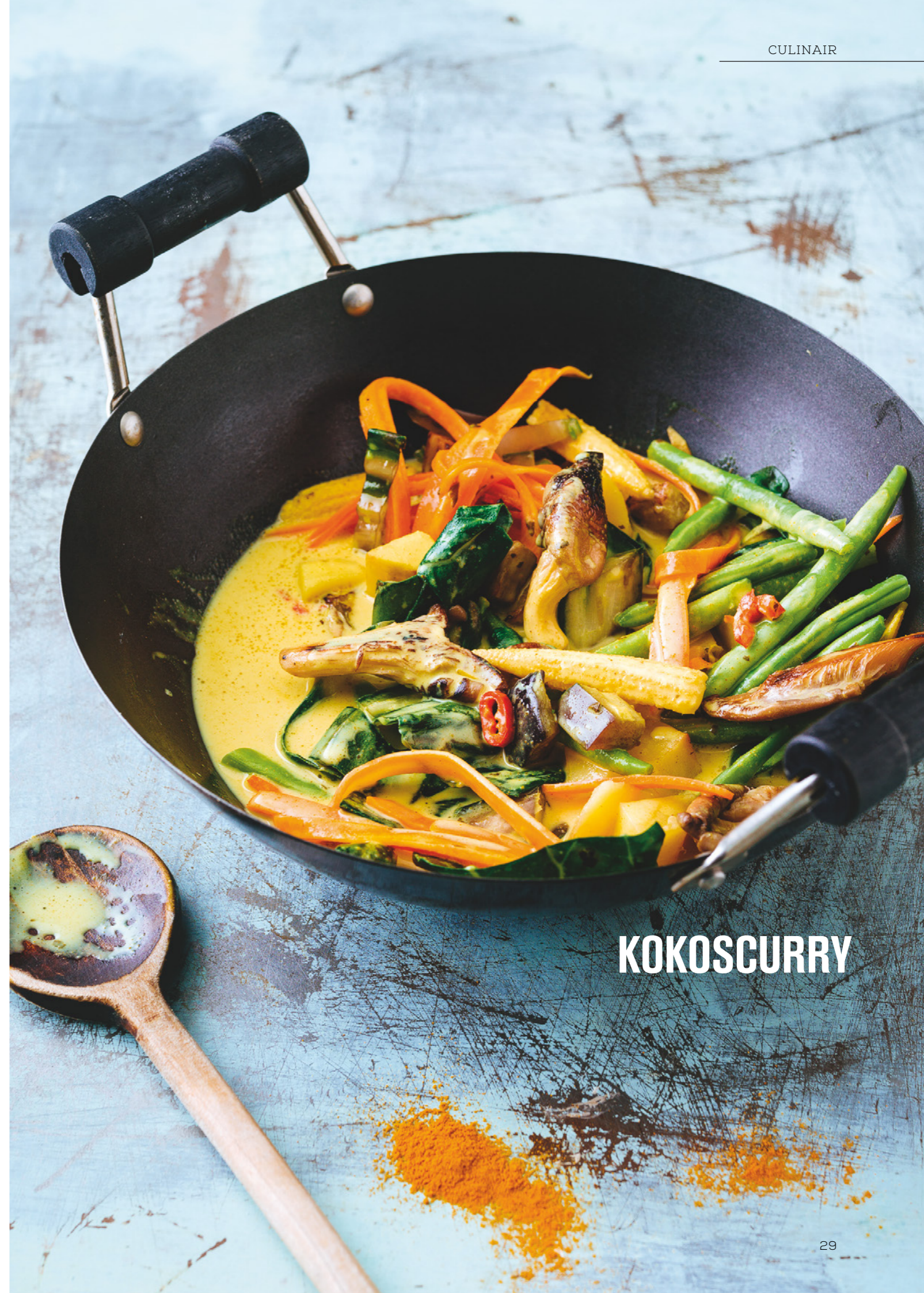
500 g vastkokende aardappelen
400 g snijbiet
200 g oestzwammen
50 g sjalotten
100 g sperziebonen
3 kleine wortelen
1 kleine aubergine
12 babymaiskolven
2 stengels citroengras
2 teentjes knoflook
1 stuk verse gember (ca. 8 cm)
2 rode chilipepertjes
1 el olie
2 el ruwe rietsuiker
1 tl kurkumapoeder
1 tl glutenvrije groene currypasta
800 ml kokosmelk
4 el glutenvrije sojasaus

KEUKENHULPJES

Zeef
Wok

BEREIDING

- 1 Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Spoel de snijbiet af en snijd de stelen eraf. Snijd de blaadjes in brede repen en de stelen in fijne repen. Maak de oestzwammen schoon en verdeel ze in grove stukken. Pel de sjalotten en snijd ze fijn. Maak de sperziebonen schoon dop ze, en spoel ze af en snijd ze in tweeën.
- 2 Maak de wortelen schoon, schil ze, spoel ze af en snijd ze in dunne reepjes. Maak de aubergine schoon, spoel ze af en snijd ze in blokjes. Laat de mais uitlekken in een zeef en snijd de kolfjes in kleine stukken. Verwijder de harde buitenste bladeren van het citroengras en snijd de stengels in fijne ringen. Pel de teentjes knoflook, schil de gember en hak beide fijn. Spoel de rode pepertjes af, snijd ze overlangs in tweeën, verwijder de zaden en snijd ze in ragfijne reepjes.
- 3 Verhit de olie in een wok en bak hierin de sjalotten, de knoflook, de rode pepertjes, het citroengras en de gember aan. Voeg de suiker, het kurkumapoeder en de currypasta toe, laat dit kort meebakken en schuif de gebakken ingrediënten naar de rand van de wok.
- 4 Voeg alle gesneden groenten toe, bak ze 2 minuten onder voortdurend roeren op een hoog vuur en blus daarna af met de kokosmelk. Breng de curry aan de kook, zet het deksel op de wok en laat 15 minuten pruttelen op een zacht vuur. Breng op smaak met de sojasaus en dien op.



KOKOSCURRY

MEDITERRANE GNOCCHI met maïs-griesmeel

VOOR 4 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD 1,5 UUR**
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE: CA. 520 KCAL, 16 G EIWITTEN,
8 G VETTEN, 95 G KOOLHYDRATEN

INGREDIËNTEN

1 kg bloemige aardappelen
150 g polenta (maïs-griesmeel)
6 eierdooiers
120 g lichte meelmix plus
wat extra om te bewerken
versgeraspte nootmuskaat
zout | peper
1 ui
1 grote teen knoflook
1 kleine aubergine
4 kleine wortelen
1 takje tijm
1 el olie
800 g hele tomaten (uit blik)
1 tl fijngesneden basilicumblaadjes
40 g parmezaankrullen



DE GNOCCHI GEVEN ZELF AAN WANNEER ZE GAAR ZIJN. DAN STIJGEN ZE NAMELIJK VAN DE BODEM NAAR HET WATEROPPERVLAK EN KUN JE ZE GEMAKKELIJK MET EEN SCHUIMSPAAN UIT HET KOKENDE WATER HALEN.



1



2



3



BEREIDING

- 1 Was de aardappelen, doe ze in een pan met kokend water en zet het deksel erop. Kook ze in ongeveer 30 minuten op een middelhoog vuur gaar, giet ze af en laat ze schrikken onder koud water. Pel de aardappelen, pureer ze of haal ze door een aardappelpers (foto 1) en laat kort uitdampen. Doe de polenta in een hoge mengbeker en mix kort met de staafmixer. Voeg de polenta, de eierdooiers, de meelmix, een snufje nootmuskaat, peper en zout aan de aardappelen toe en kneed dit met de hand tot een glad deeg.
- 2 Laat het deeg 15 minuten rusten en verdeel het daarna in zes porties. Wrijf je handen in met meel en rol het deeg in vingerdikke rolletjes op een met meel bestoven werkblad. Snijd de rolletjes in stukken van 2 centimeter (foto 2).
- 3 Voor de saus: pel de ui en het teentje knoflook. Maak de aubergine schoon en spoel af. Maak de wortelen schoon, schil ze en spoel ze af. Snijd alle groenten in kleine blokjes. Spoel de tijm onder koud water af.
- 4 Verhit de olie in een kookpan en stook hierin de aubergine, de ui en de knoflook tot ze beginnen te kleuren. Voeg de wortelen toe en laat ze 1 minuut meestoven. Voeg de tomaten en de tijm toe, breng de saus aan de kook, zet het deksel op de pan en laat 10-15 minuten op een zacht vuur pruttelen. Verwijder de tijm en kruid de saus met peper en zout.
- 5 Breng een grote kookpan met gezouten water aan de kook en laat de gnocchi er 23 minuten in garen. Haal ze met een schuimspaan uit het water (foto 3) meng met de saus en bestrooi met basilicum en parmezaan.



Gebakken LINTMACARONI

VOOR 4 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN**
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE: CA. 430 KCAL, 16 G EIWITTEN,
14 G VETTEN, 60 G KOOLHYDRATEN

INGREDIËNTEN

250 g glutenvrije lintmacaroni,
glutenvrije tagliatelle of spaghetti.
1 kleine courgette
2 kleine wortelen
1 kleine rode paprika
1 grote ui
1 teentje knoflook
1 el olijfolie peper
1/2 tl paprikapoeder
suiker
500 g gezeefde tomaten
1 takje tijm
1 takje rozemarijn
100 g belegen Goudse kaas
200 ml melk

KEUKENHULPJES

Vuurvaste ovenschaal
Rasp, of je gebruikt geraspte kaas
Grote kookpan

BEREIDING

- 1 Kook de pasta in een grote kookpan met gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en laat schrikken onder koud water.
- 2 Maak de courgette schoon en spoel hem af. Maak de wortelen schoon, schil ze en spoel ze af. Snijd de paprika overlangs in tweeën, verwijder de zaden en zaadlijsten en spoel ze af. Pel de ui en het teentje knoflook. Snijd alle groenten zeer fijn.
- 3 Verwarm de oven voor op 170°C. Verhit de olie in een pan en stook hierin de ui en de knoflook glazig. Voeg de rest van de groenteblokjes toe, bak ze aan en kruid stevig met peper, zout, paprikapoeder en een snufje suiker.
- 4 Blus de groenten af met de gezeefde tomaten. Pluk de blaadjes van het tijm en rozemarijntakje en voeg ze toe aan de saus. Breng weer aan de kook en breng op smaak met peper en zout. Rasp de kaas grof. Meng de pasta en de saus en doe dit in een vuurvaste schaal (ca. 20 x 30 cm). Overgiet met de melk en bestrooi met de geraspte kaas.
- 5 Bak de ovenschotel ongeveer 30 minuten in het midden van de hete oven tot de kaas gesmolten is. Haal uit de oven, verdeel over vier borden en dien op.

Pikant PEULVRUCHTENPANNETJE

VOOR 4 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD** 30 VOORBEREIDEN, 1 UUR GAREN, 12 UUR WEKEN **VOEDINGSWAARDE PER PORTIE:** CA. 310 KCAL, 15 G EIWITTEN, 10 G VETTEN, 40 G KOOLHYDRATEN

INGREDIËNTEN

250 g gemengde gedroogde peulvruchten
1 laurierblaadje
2 tl glutenvrij groentebouillon-poeder plus 200 ml glutenvrije groentebouillon
2 uien
1 teentje knoflook
1 rood chilipeperkje
1 kleine stengel prei
2 wortelen

200 g aardappelen
1 el olie 400 g hele tomaten (uit blik)
100 g Italiaanse diepvrieskruiden
1/2 tl pikant paprikapoeder peper | zout
4 el zure room

KEUKENHULPJES

Stoofpan

BEREIDING

- Laat de peulvruchten een nacht weken in overvloedig koud water en giet ze daarna af. Doe ze in een grote kook pan, voeg 500 milliliter water en het laurierblaadje toe en breng dit aan de kook. Zet het deksel op de pan en laat 1 uur garen op een middelhoog vuur. Voeg tegen het eind van de gaartijd het bouillonpoeder toe.
- Pel de uien en het teentje knoflook. Spoel het rode pepertje af, snijd het overlangs in tweeën en verwijder de zaadjes. Snijd deze drie ingrediënten fijn. Maak de prei schoon, snijd hem overlangs door, spoel hem af en snijd hem in ringen. Maak de wortelen schoon, schil ze, spoel ze af en snijd ze in kleine blokjes. Schil de aardappelen, spoel ze af en snijd ze eveneens in kleine blokjes.
- Verhit de olie in een pan en stoof hierin de fijngesneden ui, knoflook en rode peper. Voeg de prei, de wortelen en de aardappelen toe en laat ze 5 minuten op een middelhoog vuur meestoven. Blus de groenten af met de aangemaakte bouillon, zet het deksel op de pan en laat 15 minuten sudderen op een zacht vuur.
- Voeg de peulvruchten en tomaten aan de groenten toe, breng op smaak met de kruiden en specerijen, breng nog eens aan de kook en laat nog 10 minuten op een zacht vuurtje pruttelen.
- Verdeel het peulvruchtengerecht over vier borden, schep in het midden van elk bord 1 eetlepel zure room.



GLUTENVRIJ KOKEN EN BAKKEN

VAN CHRISTIANE SCHÄFER & SANDRA STREHLE

Dit boek wil laten zien dat je de heerlijkste gerechten op tafel kunt toveren, zonder gluten en zonder veel gedoe. Het boek is geschreven voor mensen met coeliakie én hun familie en vrienden, die vast ook graag eens iets lekkers klaar willen maken. Je vindt er zowel eenvoudige als ambitieuze recepten voor alle momenten van de dag. Een stevig ontbijt, een frisse salade, een feestelijk vlees- of visgerecht of liever iets vegetarisch? Het kan allemaal, en allemaal glutenvrij!

Groot pluspunt

Een groot pluspunt van dit boek is dat er per recept een voedingswaarde per portie wordt gegeven. Dus bij elk recept staat hoeveel kilocalorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten het gerecht bevat, per portie of per stuk.

De 65 recepten zijn in de volgende hoofdstukken ingedeeld; ontbijt en tussendoortjes, salades, soepen, vegetarische hoofdgerechten, vis en vlees, nagerechten, brood, taart en gebak. De recepten worden overzichtelijk weergegeven en voorzien van een mooie foto. De uitleg bij de te volgen stappen is helder en wordt waar nodig verduidelijkt met foto's.

Het boek begint met een theoretische inleiding. Er wordt o.a. uitgelegd wat gluten is, hoe je keuken eruit kan zien, hoe het zit met verdikkingsmiddelen en glutenvrije meelmixen. De informatie is hier en daar wel wat onduidelijk en/of niet helemaal juist, maar hier vullen we als NCV de auteurs natuurlijk graag aan. Over de recepten zijn we zeer te spreken!

We zochten een viertal vegetarische gerechten uit, maar je kunt ook genieten van vleesgerechten in dit boek.

Onze beoordeling 4 van de 5 sterren!

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

Glutenvrij koken en bakken, Uitgeverij Deltas
ISBN i9789044746815, €19,95.

Peak's

Nationale Pannenkoekendag

19 maart 2021



Onze Pannenkoekenmix is waarschijnlijk bij velen wel bekend. Maar heb je onze andere glutenvrije pannenkoekmixen al eens geprobeerd?

De American Pancake mix is wat luchtiger, hierdoor komen de pannenkoeken meer omhoog en krijgt het een andere structuur. Deze mix is ook ideaal om wafels mee te maken!

(maar die maken we natuurlijk niet op nationale pannenkoekendag)

Voor wie even snel wat pannenkoeken wilt eten, hebben we de handige 'shaker' in ons assortiment. Voeg alleen (plantaardige) melk toe en shaken maar!

Sinds 2020 is onze Vegan + Biologische pannenkoekenmix te koop! Dé oplossing voor de bewuste eter!



Wist je dat...

89% van de Nederlanders de voorkeur geeft aan zelfgemaakte pannenkoeken?

Voor welke mix ga jij dit jaar?

Deel je leukste pannenkoekenfoto met ons via Facebook. En win een Peak's pannenkoeken pakket!





MEDICIJNEN BIJ COELIAKIE?

Amsterdam UMC begint twee studies met patiënten

'HAD JE ME EEN PAAR JAAR GELEDEN GEVRAAGD NAAR EEN MEDICIJN BIJ COELIAKIE, DAN HAD IK GEZEGD: NOOIT. DE ALOUDE GEDACHTE WAS DAT EEN GLUTENVRIJ DIEET BIJ COELIAKIE VEILIG IS EN EFFECTIEF. DAAR KAN GEEN MEDICIJN TEGENOP. MAAR KOMEND JAAR ZULLEN ER ONDERZOEKEN (TRIALS) PLAATSVINDEN MET MEDICIJNEN VOOR COELIAKIEPATIËNTEN.'

Aan het woord is Gerd Bouma, MDL-arts bij Amsterdam UMC. Bouma is hoogleraar MDL en gespecialiseerd in coeliakie. Hij gaat dit jaar in Nederland twee onderzoeken leiden naar medicijnen bij coeliakie.

ENZYMEN

Bouma: 'Een voor de hand liggende behandeling is om gluten in voeding af te breken voordat het in de darm komt. Dat kan theoretisch met enzymen die gluten al in de maag afbreken. De resultaten van zo'n eerdere trial waren jammer genoeg teleurstellend. De pil met het enzym bleek helaas niet krachtig genoeg om een complete maaltijd te kunnen neutraliseren. Het heeft er wel voor gezorgd dat farmaceuten meer aandacht kregen voor een mogelijk geneesmiddel voor patiënten met coeliakie.'

Er zijn nu voorzichtige resultaten met een andere trial. Bouma: 'In Amsterdam UMC doen we al lange tijd onderzoek bij patiënten met refractaire coeliakie, een heel zeldzame maar ernstige vorm van coeliakie. Bij deze patiënten helpt het glutenvrij dieet niet meer. Zij houden ernstige gezondheidsklachten die soms kunnen leiden tot lymfeklierkanker in de darm (lymfoom).'

ONTSTEKING

'Tijdens nieuw onderzoek is bij deze groep geprobeerd met immunotherapie de ernstige ontsteking in de darm te stoppen. Zo blijkt dat het ontstekings-eiwit interleukine 15 een hele belangrijke rol speelt bij refractaire coeliakie. Met specifieke medicijnen – monoklonale antistoffen genaamd – kun je dit eiwit heel doelgericht onschadelijk maken.'

Volgens de medisch specialist had het ook een gunstig effect op de klachten van patiënten. 'De ernstige ontsteking kon niet volledig worden geremd. Het kan zijn dat er simpelweg onvoldoende medicijn in de darm terecht kwam, of dat het remmen van dit stofje niet voldoende is. Daarvoor is vervolgonderzoek nodig. Interleukine 15 is daarnaast interessant omdat het ook een rol speelt bij de ontsteking die optreedt bij 'gewone' coeliakie.'

TEVREDEN

Bouma: 'Ik herken grofweg twee groepen patiënten. De ene groep is tevreden met het glutenvrij dieet. Voor de andere groep ligt dat anders, bijvoorbeeld omdat zij heel erg ziek worden van de geringste gluteninname of last hebben van de voortdurende focus op wat je wel/niet mag eten. Of soms ook afwijkingen aan het darmslijmvlies blijven houden. Voor hen zou een andere behandeling belangrijk kunnen zijn.'

De hoogleraar wil al te hoge verwachtingen temperen: 'Voordat een nieuw medicijn bewezen veilig en effectief is, en meerwaarde heeft ten opzichte van bestaande behandelingen, is veel onderzoek nodig. Vaak halen veelbelovende medicijnen de eindstreep niet.'

ALARBELLEN

Medicijnen worden eerst in het laboratorium ontwikkeld. Daarna volgen uitgebreide onderzoeken of het middel schadelijk zou kunnen zijn, vaak op proefdieren.

Zijn er geen alarmbellen, dan is het medicijn klaar voor onderzoek bij patiënten. Een onafhankelijke, ethische toetsingscommissie evalueert vanaf de eerste fase het onderzoek, en kijkt bijvoorbeeld of de belasting voor de patiënt opweegt tegen het te verwachten voordeel. Zo nodig wordt er tussentijds actie ondernomen – zelfs voortijdig stoppen – op basis van bijwerkingen, of andere bevindingen.

Bouma: 'Ik denk dat het belangrijk is dat we deze stappen voor coeliakie nu maken. Alleen dan kunnen we weten of er een alternatief is voor een levenslang, soms erg belastend dieet. Met alle veiligheidseisen ben ik ervan overtuigd dat zulke onderzoeken ook volledig verantwoord zijn.' De medisch specialist benadrukt overigens dat hij geen enkel persoonlijk belang heeft bij deze onderzoeken.

Hoe weet je nu zeker of een nieuw medicijn werkt? 'De enige manier om dat te onderzoeken is om een deel van de onderzoeksgroep te behandelen zonder medicijn (placebo). De arts en de patiënt weten niet wie een placebo krijgt en wie het echte medicijn (geblindeerd). Dat wordt door loting bepaald (gerandomiseerd). Na afloop wordt pas bekend wie wat heeft gekregen.

TWEE STUDIES

Dit jaar zullen er tenminste twee studies in Nederland starten. De verwachting is dat er de komende jaren nog veel meer volgen. Dat maakt dat de behandeling van coeliakie in een spannende, nieuwe fase komt.

In de eerste studie zullen een paar 'gezonde' mensen met een goed gecontroleerde coeliakie onderzocht worden.. Zij zullen gedurende acht weken in totaal vier maal een injectie krijgen met het onderzoeksmedicijn of een placebo, en dagelijks ook een kleine hoeveelheid gluten. Onderzocht wordt of het medicijn ontsteking van het darmslijmvlies door gluten kan voorkomen.

De tweede studie betreft patiënten die ondanks het dieet klachten houden zoals buikpijn, opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree. Zij krijgen een half jaar lang elke twee weken een medicijn (of een placebo). 'Bij deze studie kan het dus zo zijn dat je wel verbetering van klachten kunt ondervinden', aldus Bouma.



GERD BOUMA

INTERESSE?

Mocht je interesse hebben, wees ervan bewust dat er strenge selecties zijn voor dit soort onderzoeken.

Tegelijk vinden we het als NCV wel belangrijk je te informeren over deze ontwikkelingen.

Vragen kun je stellen aan het onderzoeksteam:

mdl.research@vumc.nl.

Vermeld dan 'coeliakie onderzoek' als onderwerp.

Je krijgt dan bericht wanneer er meer informatie beschikbaar komt, en waar deze te vinden is.

SUIKERBROOD

VOOR PASEN

Met Pasen in het vooruitzicht wilden we een lekkernij die daarbij past. Wat dacht je van dit suikerbrood van Lydia Mascini van Gluut Vrij. Lydia heeft coeliakie en bakt (mede op bestelling) de heerlijkste, glutenvrije taarten, cupcakes, muffins, broden etc. Dit suikerbrood staat leuk bij een feestelijk paasontbijt. Voor echte zoetekauwen!

INGREDIËNTEN

400 ml melk (halfvol of vol)

80 g kristalsuiker

10 g gedroogde gist

500 g Schär mix-B + een beetje extra om je werkblad te bestrooien

3 g zout

50 g gembersiroop

1 tl koek en speculaaskruiden

50 g roomboter op kamertemperatuur

75 g roomboter, op kamertemperatuur

300 g kandijnsuiker

3 tl kaneel

KEUKENHULPJES

Keukenmachine of mixer met deeghaken

Cakeblik 26 cm

1 vel bakpapier

Maatbeker van 1 liter

BEREIDING

- 1 Verwarm de melk tot 50°C in een pannetje of magnetron. Meng de melk in de maatbeker met de suiker en de gist, roer door en zet afgedekt weg voor 10 minuten zodat de gist kan werken.
- 2 Vet het cakeblik in en snijd het bakpapier zo dat het netjes in de vorm past. Maak het bakpapier eventueel vochtig zodat het beter blijft zitten. Doe de Schär mix-B samen met het zout, gembersiroop, de koek en speculaaskruiden in de kom van de keukenmachine. Klop dit in de machine met de vlinderhaak, en voeg het melk/gist mengsel toe. Meng tot een glad deeg. Voeg 50 g van de zachte roomboter toe. Meng nog even door.
- 3 Smelt de overige roomboter in een pannetje, laat kort afkoelen en voeg dan 150 g kandijnsuiker en de kaneel toe. De suiker hoeft niet te smelten.
- 4 Bestrooi je werkblad met bloem en strooi hier 150 g kandijnsuiker over. Stort het deeg erop. Duw dit voorzichtig uit met koude natte vingers tot een lange reep deeg. Let op dat het niet breder wordt dan het cakeblik. Smeer daarna het boter-kaneel kandijnsuikermengsel over het deeg uit, maar houd 1 eetlepel achter de hand.
- 5 Daarna ga je het oprollen. Begin klein en rol het zo strak mogelijk op, zonder dat het scheurt. Stort het deeg in het cakeblik en besmeer de bovenkant met het overige boter-kaneelkandijnsuiker mengsel.
- 6 Laat het rijzen op een vochtige en donkere plek gedurende 45 min. Bijvoorbeeld met een schaalje heet water in een dichte oven. De oven hoeft niet aan. (Dan hoeft het ook niet afgedekt te worden)
- 7 Verwarm de oven voor op 175 graden hele lucht. Plaats het suikerbrood onder in de oven en bak het 25 minuten. Prik daarna met een satéprikker of vork om te controleren of het brood gaar is. Laat het in het blik afkoelen voor minimaal 30 minuten. Eet smakelijk!



LYDIA MASCINI

SINDS 2002 HEB IK COELIAKIE. IN 2019 BEN IK MIJN EIGEN GLUTENVRIJE BAKKERIJ, GLUUT VRIJ, GESTART. DAARVOOR BAKTE IK AL JARENLANG GLUTENVRIJE LEKKERNIEN ALS HOBBY, MAAR AL SNEL KWAM IK ERACHTER DAT IK HIER MEER MEE WILDE GAAN DOEN! DE BASIS VAN HET VAK HEB IK GELEERD TIJDENS MIJN OPLEIDING AAN DE MIDDELBARE HOTELSCHOOL IN TILBURG. LATER HEB IK ME VERDER ONTWIKKELD DOOR DIVERSE CURSUSSEN TE VOLGEN. HET IS NU NOG EEN KLEIN BEDRIJFJE VANUIT MIJN KEUKEN, UITERAARD 100% GLUTENVRIJ. MIJN DROOM IS TOCH WEL EEN EIGEN PAND MET PRODUCTIEKEUKEN EN EEN LEUK WINKELTJE AAN DE VOORKANT!

OP MIJN WEBSITE WWW.GLUTENVRIJELEKKERNIEN.NL VINDE JE FOTO'S VAN AL HET LEKKERS WAT IK AL GEMAAKT HEBT EN MEER INFORMATIE OVER HET ASSORTIMENT.





Maak je lunch extra lekker door de glutenvrije Damhert broden te combineren met je favoriete topping.

Je kan de gluten- en lactosevrije Damhert broden terugvinden in uw betere supermarkt of online bestellen op:

WWW.DAMHERT.COM

Als je deze broden via **ONZE** webshop koopt, kan je genieten van een **eenmalige korting van 25%** door de kortingscode **GV25** in te geven tijdens de betaalfase.



De NCV presenteert zichzelf aan geneeskunde-studenten

Elk jaar wordt er voor de tweedejaars geneeskunde-studenten van de Vrije Universiteit in Amsterdam een dag georganiseerd waarop ze kunnen kennismaken met patiënten en hun verenigingen. Ons eigen bestuurslid Marthe Stevens was erbij en vertelde de studenten vanuit haar huis over wat er nu eigenlijk met een coeliakiepatiënt gebeurt nadat hij of zij de spreekkamer van een arts heeft verlaten.

Een uur lang stelden de studenten allerlei vragen over wat het betekent om met coeliakie te leven, en welke rol patiëntenverenigingen daarbij spelen. Ze vroegen Marthe ook: 'Wat zijn de consequenties voor jou? Smokkel je wel eens? Hoe doe je dat met uit eten gaan? Hoe kwam je erachter dat je coeliakie hebt? Waar haal jij eigenlijk glutenvrij eten en goede info vandaan? Hoe ontmoet je andere mensen met coeliakie?'

GELUKKIG

Het leverde mooie gesprekken op over de verantwoordelijkheid van (toekomstige) artsen. Een student merkte aan het einde van de bijeenkomst op: 'Een vriend van mij heeft coeliakie. Ik besef me nu pas hoe veel invloed dat kan hebben. Ineens moet je opletten bij alles wat je eet of drinkt. Gelukkig zijn er patiëntenverenigingen. Ik snap nu pas dat die echt heel belangrijk zijn.' Marthe hoopt er volgend jaar weer bij te zijn namens de NCV. 'Ik heb goede hoop voor de artsen voor de toekomst!', concludeert ze.

SAMEN KRIJGEN WE GRIP OP COELIAKIE

Een paar weken geleden hebben alle leden van de NCV een brief gehad met daarin uitleg over onze samenwerking met de Maag Lever Darm Stichting en onderzoekers door het hele land om onderzoek naar coeliakie mogelijk te maken. Zo krijgen we, met gebundelde krachten, samen grip op het ontstaan van coeliakie. Zodat we coeliakie in de toekomst kunnen voorkómen. Heb je de brief gemist of wil je meer informatie? Op www.gripopcoeliakie.nl lees je meer over dit onderzoek en onze aanpak.

In deze brief vroegen we jullie om zelf ook om in actie te komen hiervoor en zo deze belangrijke onderzoeken mogelijk te maken. Dat kan in de vorm van een donatie, of door zelf een gave actie te starten. We zijn heel dankbaar voor alle leuke, bijzondere en inspirerende initiatieven die we voorbij zien komen! Zo gaat Emma zoveel mogelijk kilometers hardlopen en verkoopt Maud zelfgemaakte glutenvrije cupcakes. **Doe jij ook mee? Ga naar www.voorcoeliakie.nl en start je eigen actie!**



Sneeuwster geslaagd!

Joke Anthonisse heeft volgens eigen zeggen enorm plezier beleefd aan de sneeuwster in het vorige magazine, afkomstig van onze bakinstructrice Astrid. 'Welbedankt voor het geweldige recept! Dit is de eerste keer dat bij mij iets goed lukt, prima smaakt en beperkt eenvoudig te maken is. Ik heb hem nu drie keer gemaakt en steeds was het goed. Ik bestreek de bovenkant ook nog met de slagroom mix en daardoor hoeft er geen poedersuiker op. Naar vrije creativiteit kun je de bovenkant dan eventueel nog voorzien met wat choco-vlokken om het nog gezelliger te maken maar ook zonder deze franje is hij heerlijk. De familie, burens en kennissen vinden de sneeuwster ook heerlijk. Die blijft erin, ook zonder Kerstmis. Ik zie het overzichtelijke blad weer graag tegemoet in 2021!' Hartelijk dank Joke!

GLUTENVRIJ GELUK



Heb jij ook een bijzonder verhaal over 'Glutenvrij geluk'?
Laat het ons weten: redactie@glutenvrij.nl

De eerste keer dat Fenna Scheltinga (25) bij haar schoonouders thuis kwam in Gennep was voor de zestigste verjaardag van haar schoonmoeder. 'Bij binnenkomst vroeg ze aan mij en mijn vriend of we taart wilden. Ze had twee soorten. Ik sloeg uit automatisme af, taart is immers nooit glutenvrij tenzij mensen speciaal aangeven iets glutenvrij te hebben gehaald, meestal een losse koek of iets dergelijks. Maar daar ga ik - zeker bij een eerste bezoek aan schoonouders - niet om vragen. Mijn vriend Koen wilde wel een stuk chocoladetaart.

Toen mijn schoonmoeder de taart uit de koelkast haalde, zag ik dat het de Almondy Daim taart was. Daarop zei ik verrast: 'Oh, maar deze taart is toevallig glutenvrij, dus dan lust ik wel een stukje.' Mijn schoonmoeder was op haar beurt verbaasd door mijn reactie en zei: 'Ja, daar hebben we deze taart ook op uitgezocht.'

WELKOM

'We hadden het bij de eerste kennismaking niet eens echt gehad over mijn coeliakie, dus ik had dit totaal niet verwacht. Mijn schoonmoeder (Ineke) had bij het aanbieden van taart niet gezegd dat ze glutenvrije taart had. Ik denk dat ze niet wilde dat ik me verplicht voelde een stuk te nemen. Ik voelde me gelijk zo enorm welkom daar. Mijn schoonouders vonden het kennelijk niet eens noemenswaardig of speciaal dat ze iets voor mij geregeld hadden. Het was, en is nog steeds, ook bij alle keren dat ik ze daarna heb gezien de normaalste zaak van de wereld. Ik kan er nu nog ontroerd van raken als ik aan dat moment terugdenk.'



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!



Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

Zonder gluten, mét keuze.

Bij Albert Heijn vind je het grootste assortiment aan glutenrije producten. Wist je dat we sinds kort 70 nieuwe producten hebben? Die zijn net zo lekker als het origineel, maar dan zonder gluten. Kijk voor het complete assortiment op ah.nl/glutenvrij



Nieuw

Dat is het *lekkere* van Albert Heijn

Welkom!

Catherine Pels

Wetenschappelijk kennis is de basis voor goed advies. Als Nederlandse Coeliakie Vereniging besteden we veel tijd en aandacht aan wetenschappelijk onderzoek wereldwijd. Deze studies op het gebied van coeliakie, NCGS en dermatitis herpetiformis volgen we op de voet. Dat deed de afgelopen jaren onze manager Kenniscentrum, Laura Kool. Zij neemt afscheid (zie interview op pagina 10) en Catharine Pels neemt het stokje van haar over.

'Leuk om mezelf aan iedereen voor te mogen stellen. Ik ben Catherine Pijls, 44 jaar en vanaf januari 2021 12 uur per week werkzaam bij de NCV als informatiespecialist / medewerker Kenniscentrum.

De afgelopen 21 jaar heb ik met veel plezier als logopedist gewerkt met mensen met neurologische problemen. Al een tijdje was ik op zoek naar een nieuwe uitdaging naast mijn parttime baan als logopedist. Toen de functie bij de NCV voorbij kwam, was ik direct enthousiast.

In 2015 kreeg ik zelf de diagnose coeliakie. Eigenlijk was ik daar best blij mee omdat ik vanaf dat moment mijn lichamelijke klachten beter begreep. Al snel bleek dat ik ook wel even tijd nodig had om te wennen aan het dieet. Inmiddels gaat dit goed en ik eet zelfs gezonder dan vóór de diagnose.

GENIETEN

Wat ik niet altijd even eenvoudig vind, is dat veel mensen in mijn omgeving het dieet geregeld niet helemaal goed begrijpen. Dat zorgt er juist ook weer voor dat ik er enorm van kan genieten als iemand speciaal voor mij iets lekkers heeft gekocht, of als iemand veilig glutenvrij heeft gekookt!



In mijn vrije tijd zeil ik, ga ik de natuur in, lees ik graag een goed boek, of luister ik naar muziek. Ik ben nieuwsgierig en wil graag overal veel over te weten komen. Ook vind ik het leuk om nieuwe recepten te zoeken en uit te proberen. Bij de NCV ga ik me bezighouden met nieuwe ontwikkelingen op het gebied van coeliakie. Via de websites, social media en het Glutenvrij Magazine houd ik alle leden daarvan op de hoogte. Dit zie ik als enorm boeiend en zinvol werk!



VAN HET BESTUUR

Aan het begin van het jaar blikken we normaliter vooruit. En ook dit jaar hebben we natuurlijk een aantal plannen. Tegelijkertijd hebben we door COVID-19 met onzekerheid te maken. We weten hoeveel leden de glutenvrije markten, kinderkampen, de Nederlandse Coeliakie Dag, voorlichtingsbijeenkomsten en bakworkshops waarderen. We organiseren ze dan ook graag weer, maar voorlopig gaat dat niet. Hoe lang dat 'voorlopig' is, is koffiedik kijken, wij houden er rekening mee dat dit minimaal tot de zomervakantie duurt. Dus in ieder geval geen Nederlandse Coeliakie Dag vóór de zomer.

Wel hebben we de Algemene Ledenvergadering gepland op 5 juni. Of deze live, online of in een mengvorm is, zien we tegen die tijd. Gaandeweg het jaar kijken we wat er wel kan, en wanneer. Als het verantwoord is en mag, organiseren we weer bijeenkomsten.

Kennismaking

Er zijn dus veel vraagtekens, maar intussen zitten we niet stil! Online is er veel mogelijk. Een aantal bakworkshops wordt online gegeven. Verder zijn er online kennismakingsbijeenkomsten en we onderzoeken de mogelijkheid van meer online lezingen. Het NCV-team op het bureau is, al thuiswerkend, onze leden natuurlijk digitaal van dienst. We houden je op de hoogte!

Afscheid van Gerrit Koornneef

Na acht jaar nemen we afscheid van Gerrit Koornneef die als vrijwilliger bij de NCV trouw alle wetgeving bijhield op het gebied van wetgeving en etikettering op levensmiddelen. Gerrit blikt nog even terug.



'Tot 2012 werkte ik bij het Hoofdproductchap Akkerbouw op de afdeling Levensmiddelen. Daar verzorgde ik de informatie over de levensmiddelenwetgeving, met name die in ontwikkeling was in de EG. Denk aan additieven, contaminanten, etikettering en dieetwaren. Daarvoor reisde ik veel naar Brussel of elders in de wereld. In 2012 vond de politiek dat de productschappen overbodig waren. Doordat ik meer vrije tijd kreeg, tipte een oud-collega dat de NCV mij goed zou kunnen gebruiken vanwege mijn kennis van de levensmiddelenwetgeving en hoe die te beïnvloeden is. Mensen met coeliakie hebben in het bijzonder met de wetgeving voor (glutenvrije) levensmiddelenetikettering te maken.

BAKKERS EN SLAGERS

Na een jaar ben ik bestuurslid van de NCV geworden. Een hot item was toen de verplichte allergeneninformatie die verstrekt moest

worden bij onverpakte levensmiddelen door bijvoorbeeld bakkers, slaggers en in de horeca. Daar zie je nu vaak de aanduiding 'Bent u overgevoelig voor een ingrediënt, zeg het ons.' Het is een goede zaak om ervoor te zorgen dat er continuïteit blijft in de bemoeienis van de NCV met de levensmiddelenwetgeving. Er blijken nog vier mensen te zijn die zich daarvoor willen inspannen. Ik kijk met plezier terug naar alle leuke contacten die ik via de NCV heb gehad!

Namens de NCV willen we Gerrit enorm bedanken voor alles wat hij voor onze vereniging heeft gedaan!

Laat los, voel je mens & thuis!
Uw glutenvrije vakantie in het Goldener Adler in Ischgl.
www.goldener-adler.at

NIEUWE LEDENPAS 2021

Zoals altijd ontvang je bij het eerste Glutenvrij Magazine van het jaar je nieuwe ledenpas. Op de ledenpas staat op de achterkant de kortingscode, waarmee je bij verschillende leveranciers korting kunt krijgen: www.ncv.nl/ledenvoordeel

De ledenpas 2021/2022 is geldig tot 1 maart 2022.



We zijn blij dat onze vrijwilligers opnieuw een aantal (online) superleuke, glutenvrije activiteiten organiseren de komende tijd. Ook blikken we voorzichtig vooruit naar onze populaire kinderkampen. En de nieuwe voorzitter van Coeliactive belooft zich hard te gaan maken voor de jongvolwassenen onder onze leden!

ONLINE BAKKEN

Kijk voor meer informatie en het actuele aanbod op www.ncv.nl

9 MAART & 20 APRIL & 18 MEI

Online bakworkshop brood bakken

Organisatie: Astrid Klein Oonk
Doelgroep: Volwassenen
Plaats: Online via Zoom
Info & aanmelden: ov.bakinstructie.astrid@glutenvrij.nl
Kosten: € 3.50 per inlog voor leden

18 MAART

Online demonstratie 'koekjes bakken en versieren voor Pasen'

Organisatie: Karen van Zuilen en Sevanne Keizer
Plaats: Online via Zoom
Info en aanmelden: zh.bakworkshop.sevanne@glutenvrij.nl
Kosten: Gratis

2 APRIL

Online bakworkshop muffins bakken

Organisatie: Dianne Schneijderberg
Plaats: Online via Zoom
Info en aanmelden: nb.bakworkshop.dianne@glutenvrij.nl
Kosten: € 3.50 per inlog (alleen leden)

26 APRIL

Online bakworkshop oranje soezen bakken

Organisatie: Astrid Klein Oonk
Doelgroep: Volwassen leden
Plaats: Online via Zoom
Info & aanmelden: ov.bakinstructie.astrid@glutenvrij.nl
Kosten: € 3.50 per inlog voor leden

8 MEI

Online Ouder&Kind bakworkshop 'glas-in-lood koekjes'

Organisatie: Astrid Klein Oonk
Doelgroep: Kinderen, 6 t/m 12 jaar, die NCV-lid zijn met een volwassene samen.
Plaats: Online via Zoom
Info & aanmelden: ov.bakinstructie.astrid@glutenvrij.nl
Kosten: € 3.50 per inlog voor leden

18 MEI

Online bakworkshop Filodeeg maken

Organisatie: Dianne Schneijderberg
Plaats: Online via Zoom
Info en aanmelden: nb.bakworkshop.dianne@glutenvrij.nl
Kosten: € 3.50 per inlog (alleen leden)

20 MEI

Online demonstratie zomerse tartelettes maken

Organisatie: Karen van Zuilen en Sevanne Keizer
Plaats: Online via Zoom
Info & aanmelden: zh.bakworkshop.sevanne@glutenvrij.nl
Kosten: Gratis

18 JUNI

Online bakworkshop ontbijtkoek en scones maken

Organisatie: Dianne Schneijderberg
Plaats: Online via Zoom
Info en aanmelden: nb.bakworkshop.dianne@glutenvrij.nl
Kosten: € 3.50 per inlog (alleen leden)

17 MAART

Online bijeenkomst nieuwe leden

Maak online kennis met de NCV! Deze online bijeenkomst is voor nieuwe leden, maar ook voor leden die nog graag vragen willen stellen of ervaringen uitwisselen.

De bijeenkomst start met een plenair gedeelte waar je kunt kijken en luisteren naar presentaties over coeliakie en het glutenvrije dieet. Na deze presentaties volgen in twee rondes parallelle deelsessies. In een klein groepje kun je het gesprek aangaan met een bakinstructrice, diëtist, of met andere leden. Maximaal 40 deelnemers. De inschrijving is gestart! Kijk op de website voor meer info.

Tijd: 19.30 – 21.15u, Info & aanmelden:

Hou de website/activiteitenkalender in de gaten!



Kinderkampen 2021

Heel voorzichtig kijken we vooruit naar het najaar waarin we hopelijk weer activiteiten kunnen organiseren. Ook de kampcoördinatoren staan te trappelen om voor de kinderen een glutenvrij kamp te organiseren. Hoe leuk is het om elkaar weer te zien, samen te genieten van alleen maar glutenvrij eten en samen leuke activiteiten te doen tijdens het kampweekend? Aan het enthousiasme ligt het niet! Uiteraard houden we goed de ontwikkelingen in de gaten. We organiseren alleen iets als het echt veilig is.

Houd de website in de gaten voor meer informatie!

Nieuwe voorzitter Coeliactive!



'Ik wil graag leuke activiteiten organiseren'

Hoi hoi, ik ben Rianne van Zuidam (27) en sinds kort voorzitter bij Coeliactive. Ik woon samen met mijn lieve vriend en onze veel te schattige dwerghamster.

Ik ben afgestudeerd als bioloog en werk inmiddels een paar jaar in een laboratorium. Daar doe ik onderzoek naar medicijnen. In mijn vrije tijd ga ik graag met vriendinnen wandelen, verslind ik fantasy-boeken en speel ik piano. Wanneer het eenmaal weer kan, zul je mij ook vinden bij muziekconcerten en festivals.

In 2015 kreeg ik de diagnose coeliakie. Hoewel dat voor iedereen hier anders is, pakte ik het helaas niet al te best op. Ik wilde vooral niet anders zijn dan andere mensen. Langzaam aan, gelukkig ook met hulp, heb ik niet alleen de diagnose geaccepteerd,

maar ben ik ook op zoek gegaan naar alle tips&tricks.

Dit was een flinke zoektocht en ik had achteraf gezien graag ervaringen uitgewisseld met anderen. In 2019 durfde ik de stap te zetten en ben ik meegegaan naar het Coeliactive weekendje weg. Ik was direct verkocht. Het draaide niet langer

om opletten en anders zijn, maar om samen zorgeloos genieten. Juist dit wens ik iedereen toe!

Als bestuurslid wil ik graag leuke, zorgeloze activiteiten organiseren. En vooral een platform bieden om gelijkgestemde mensen te laten samenkomen!

www.coeliactive.nl



Ontdek Dé Glutenvrije Tosti!

- ★ BOORDEVOL SMAAK
- ★ IN HITTE BESTENDIGE VERPAKKING
- ★ IDEAAL VOOR THUIS OF BUITEN DE DEUR

ONTDEK THE FREE TOSTI IN HET SUPERMARKTSCHAP OF BIJ  

Vier Pasen met



Suikerbrood

3,99



Cookies

Chocolate chip of
Cranberry-pompoenpit

3,99



Feeststol

5,99



bestel nu op
glutenvrij.bakkerleo.nl



ZORGELOOS GENIETEN

is een vrijheid die wij kunnen bieden

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

CHECK ONZE WEBSITE VOOR SPECIALE ARRANGEMENTEN

WWW.HOTELMEYER.NL



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



MORGEN KIBBELING!

OF TOCH LIEVER ZALMPIZZA?

Thuis genieten van een portie kibbeling of een heerlijke pizza met tonijn of zalm? Het kan met de Glutenvrije Visboer! Alle producten worden dagvers bereid en gekoeld bij thuisbezorgd. Daar kunt u ze invriezen of direct eten natuurlijk! Kijk op onze website voor meer informatie!

WWW.GLUTENVRIJEVISBOER.NL

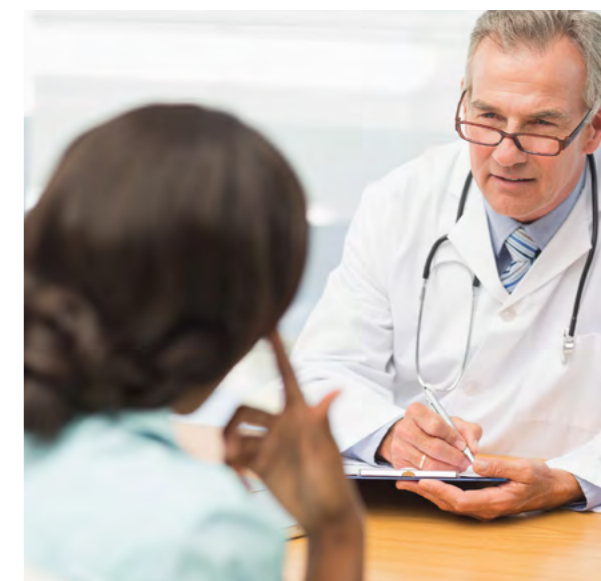
CORONA EN COELIAKIE

Wat we (tot nu toe) weten..

WIJ BLIJVEN VEEL VRAGEN KRIJGEN OVER CORONA EN COELIAKIE, EN SPECIFIEK OVER CORONA EN HET VACCIN. EN DAT BEGRIJPEN WE HEEL GOED. WE VOLGEN INTERNATIONALE ONDERZOEKEN NATUURLIJK OP DE VOET. DAARBIJ RICHTEN WE ONS ALLEEN OP INFORMATIE DIE BETREKKING HEEFT OP CORONA EN COELIAKIE. HIER HEBBEN WE DE BELANGRIJKSTE INZICHTEN VAN DE AFGELOPEN TIJD NOG EENS OP EEN RIJTJE GEZET.

GEEN VERHOOGD RISICO

Volgens Italiaans onderzoek hebben coeliakiepatiënten géén verhoogd risico op het krijgen van COVID-19. Er zijn twee onderzoeken verschenen van Italiaanse artsen. Zij keken naar het krijgen van corona én het ziekteverloop bij zowel volwassenen als kinderen met coeliakie. We maakten een samenvatting van de belangrijkste conclusies van deze onderzoekers. Lees verder op onze speciale corona-pagina: www.glutenvrij.nl/corona. Voor alle coeliakiepatiënten blijft het advies om de algemene maatregelen te volgen die voor de algehele bevolking gelden.



CONTRA-INDICATIE

Is er een contra-indicatie voor het vaccin tegen corona als je coeliakie hebt?

Die vraag houdt vele mensen met een glutenvrij dieet bezig. Recent is het volgende bekend geworden. 'Er is geen contra-indicatie voor het corona-vaccin als je coeliakie hebt. Anders gezegd, er is geen negatief advies voor het corona-vaccin als je coeliakie hebt. Dat heeft de Europese Organisatie van coeliakieartsen (ESsCD) gemeld. De informatie van ons RIVM en het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen is hiermee in lijn. We vroegen het ook aan Coeliac UK, de Britse zusterorganisatie van de NCV omdat ze in het Verenigd Koninkrijk voor de jaarwisseling begonnen met vaccinaties. Coeliac UK geeft aan dat er aan mensen met coeliakie hetzelfde advies gegeven wordt als aan mensen zonder coeliakie.

Let op: dit geldt bij mensen die uitsluitend coeliakie hebben, en geen andere (ernstige) aandoeningen. Bij twijfel raden we als NCV altijd aan de eigen huisarts of medisch specialist te raadplegen.

Meer lezen over corona? Kijk op glutenvrij.nl/corona.

VOEDING

Zoals voor iedereen geldt, is het sterk houden van je immuunsysteem belangrijk. Daarbij hoort een gezonde leefstijl, een belangrijke factor om de kans op ziek worden te verkleinen. Daaronder valt gezonde voeding, bewegen, voldoende rust, slapen, stress vermijden etc. Je kunt o.a. terecht bij de GGD voor handige tips. www.ggdsamengezond.nl.

*VOOR OVERIGE INFORMATIE OVER CORONA EN DE VACCINS RADEN WIJ AAN OM BRONNEN ALS HET RIVM, CIBG EN DE GGD TE RAADPLEGEN.

WAT IS DE LEUKSTE, GLUTENVRIJE VERRASSING DIE JIJ HEBT MEEGEMAAKT, VROEGEN WE OP FACEBOOK. OP DIE VRAAG KWAMEN ENORM VEEL LEUKE REACTIES OVER LIEVE, ATTENTE EN MOOIE VERRASSINGEN VAN FAMILIE, VRIENDEN EN COLLEGA'S. HARTVERWARMEND ALS JE TE KAMPEN HEBT MET EEN AUTO-IMMUUNZIEKTE ALS COELIAKIE, NCGS OF DERMATITIS HERPETIFORMIS. VORIGE KEER PLAATSTEN WE HET EERSTE DEEL VAN DE VELE REACTIES, DEZE KEER HET LAATSTE DEEL.

Wat is de leukste, glutenvrije verrassing die jij hebt meegemaakt

'De leukste verrassingen zijn als je ze echt helemaal niet verwacht. Op mijn allereerste werkdag werd er glutenvrij gebak speciaal voor mij gemaakt dat iedereen kon eten. Wauw dus, echt welkom! Niets apart, maar samen gezellig aan de koffie zonder dat je gelijk van alles moet uitleggen of het gesprek direct over je gluten gaat. Erg leuk en erg onverwacht dus van een erg lieve collega, waar ik nu alweer ruim 2,5 jaar mee werk op een huisartsenpraktijk.'

MONIQUE VAN RUITEN-HENDRIKS

'In mijn kerkelijke gemeente krijg ik de lekkerste verrassingen voorgeschied, tot de lekkerste zelfgebakken glutenvrije taarten en glutenvrije maaltijden toe. Keer op keer, zó lief en zorgzaam. Ik hoef slechts bij grote uitzondering een eigen doosje aan te spreken!'

JOKE WICHERS

'Ik reageer namens mijn dochter Eline van zeven jaar oud. Wij zijn vooral verrast op kinderfeestjes. Een moeder van een vriendinnetje heeft speciaal voor het kinderfeestje van haar dochter een aparte frituurpan aangeschaft om voor Eline veilig frietjes te kunnen bakken. Een andere vader en moeder bakten voor alle kinderen pannenkoeken met de glutenvrije mix van Koopmans. Superleuk en attent!'

REBEKKA MATTHIJSSSEN EN ELINE HULSKES UIT BERKEL-ENSCHOT

'Dat oma speciaal bij de bakker om glutenvrij gebak had gevraagd, omdat ze vindt dat ik niet altijd zelf met taartjes hoef te slepen naar verjaardagen.'

DORIEN TEMMEN

'Bij mij de buuf die toen ze nog maar kort naast ons woonde, al direct standaard iets in huis had! Of we een bakkie deden, of op een verjaardag kwamen.... Ze had altijd iets in huis. Dat voelde zo warm!'

KAREN ROERADE

'In onze familie komt coeliakie bij meerdere personen voor. Mijn schoonzus, die zelf geen glutenvrij huishouden heeft, bakt met haar verjaardag allemaal glutenvrije vlaaien en taarten. En alle hapjes zijn glutenvrij zodat iedereen lekker glutenvrij kan eten. Helemaal top!'

MIA LITJENS

'Toen we extra vroeg naar een verjaardag gingen om de 'taarten vlaai kruimels voor te zijn, en we lekkere glutenvrije choco brownies kregen getrakteerd, zonder dat we erom gevraagd hadden. Top!'

IVAN CUUPERS

'Tijdens het kerstdiner op school hadden veel ouders rekening gehouden met het glutenvrije dieet van onze dochter. Ze zag er best tegenop om zoveel lekkers te zien en niets te mogen eten. Maar ze had een goed gevulde tafel!'

MAARTJE VAN DER SLIK-KLUIJTMANS

'Mijn vriend Renzo Meijer die alle boodschappen glutenvrij koopt, zodat ik alles thuis kan eten. En dat hij altijd als we op vakantie gaan elk restaurant belt of naar binnenloopt om te kijken waar ik ook wat mag eten.'

FARAH VAN BREUKELN

'Al mijn veertien collega's die nog steeds elke dag serieus rekening met mij houden, maar vooral tijdens alle speciale (eet)momenten op het werk. Werkelijk fantastisch! Dit zegt genoeg over deze lieve dames en hun kwaliteiten, inlevingsvermogen en begrip!'

DIDY OLTMANS

'Ik kwam elke week met mijn dochtertje in dezelfde supermarkt. Drie keer op rij kreeg ze een croissantje aangeboden van dezelfde mevrouw. De derde keer zei ze: 'Och, wat stom. Dat had ik kunnen weten. Wacht even.' Vervolgens kwam ze met een pak glutenvrije koekjes aan voor mijn dochtertje!'

WIEKE HILLEN

'Mijn schoonzusje vond het zó vervelend dat er voor mij niets te eten of snoepen was bij onze familiedag. Toen zij een etentje voor zes broers en zussen plus aanhang organiseerde, aten we allemaal gluten- en lactosevrij. Daar is een hele studie aan vooraf gegaan. Zo lief! Grootste verrassing ooit!'

RIA TROMPERT

KRAAMTIJD 1

'Ik werk in de kraamzorg, dus heel de week omgaan met glutenvolle beschuitjes, gebakjes en verzorgen van glutenvolle ontbijtjes. In deze week deed de kraamheer de boodschappen en hij nam ook voor mij regelmatig wat lekkers mee voor bij de koffie. Nog groter was de verrassing dat ik bij het afsluiten van de kraamweek van het gezin een heerlijk pakket glutenvrij lekkers kreeg als bedankje.'

MEJ SCHUUR

KRAAMTIJD 2

'Op kraamvisite bij een vriendinnetje. Had ze zomaar tarwevrije cake voor mij gebakken omdat ze het anders zo sneu vond dat ik niks had. Echt super lief!'

TAMARA WARMENHOVEN

TROUWERIJ

'Toen de broer van mijn man ging trouwen, hadden ze speciaal voor onze twee dochters en mijzelf een glutenvrije cake laten maken. Op de avond zelf (inclusief eten) was niks te gek en werden wij op onze wenken bediend. Zo'n heerlijke dag gehad. Dan maakt mijn hart echt een sprongetje!'

PATRICIA VISSER

'Mijn dochter van drie kwam uit de peuterschool met een zakje zelf gebakken, glutenvrije koekjes. De hele klas had deze gebakken zodat zij gewoon mee kon doen. En mijn dochter van zes jaar die naar een kinderfeestje ging waar iedereen glutenvrije pannenkoeken kreeg op initiatief van de moeder.'

DARINA CASTRICUM

'Een moeder uit de klas die voor het partijtje van haar zoon alles glutenvrij maakt omdat mijn zoon komt. Zo lief en zo mooi die taart! Ik heb haar een grote bos bloemen gegeven als dank.'

SILVIA VERLENG-CORNELISSEN

'Onze dochter startte dit jaar op een nieuwe school. Op dag twee was er al een kindje dat ging trakteren, maar dat wist ik niet. Komt ze thuis met een apart doosje met een sticker onderop. Speciaal voor haar glutenvrij. Ik kon wel janken van blijdschap Welkom op de nieuwe school!'

RENSKE BOR

'De juf van mijn dochtertje die voorstelde een (glutenvrije) lijst met voorbeeldtraktaties te maken zodat iedereen, ook mijn dochter, dezelfde traktatie krijgt.'

MARIKE FLAMELING

Wat leuk dat er naar zulke positieve ervaringen gevraagd wordt! De eerste keer dat ik bij mijn date thuis kwam had hij (terwijl ik nooit uitleg had gegeven over het glutenvrije dieet) van alles glutenvrij in huis gehaald en een veilige maaltijd bereid nadat hij het zelf allemaal online had uitgezocht. Daar moest ik natuurlijk wel mee trouwen een paar jaar later!'

MIREIA LV



Veilig, vertrouwd glutenvrij

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

NEDERLAND

St. Hendrick	NL-023
Rosies	NL-026
ZiZo	NL-029
Meesters van de Halm	NL-035
Lieke is Vrij	NL-042
Peak's Free From	NL-046
Consenza	NL-047
Lisa's Choice	NL-049
Fishmasters	NL-050
Yam	NL-051
Liberaire	NL-052
So Pure	NL-053
PUUR Rineke	NL-063
Inproba	NL-065
Fonte del Gusto	NL-071
Koopmans	NL-072
Sadia	NL-073
La Vida Vegan	NL-074
Grand'Italia	NL-075
Bavaria	NL-076
Peijnenburg	NL-077
Bakker Leo	NL-079
Senzagluti	NL-080
Leev	NL-082
Roley's	NL-084
So Vegan So Fine	NL-085
K-Bio - Kaufland	NL-086
Van der Meulen	NL-089
FunCakes	NL-090
Nuscarobe	NL-091
Bakkerij Van Gils	NL-094
Silvo	NL-096
Madame Cocos	NL-097
Trouw	NL-098
Zonnemaire	NL-099
Nusco Protein	NL-100
Zonnatura	NL-101
Gluten Free Bakery Holland	NL-102
Vrij en Blij	NL-103

France Kebab	NL-104
Jopenbier	NL-105
Lekker Vrij - Jumbo	NL-106
Corn Crake	NL-107
De Lekkerste	NL-108
TLANT	NL-109
AB Mauri	NL-110
Yascha	NL-111
Borgesius	NL-112
Mitsuba	NL-113
Nusco	NL-114
Chauptain	NL-115
Ouni	NL-116
Dias	NL-117
Boekoeloeke	NL-119

BELGIË

Lima	BE-001
Damhert	BE-003
Poppies	BE-004
Turtle	BE-005
Delhaize	BE-006
Boni - Colruyt	BE-009
Generous	BE-011
Mongozo	BE-012
Nutridia	BE-013
Gluni	BE-015
L'Artisane	BE-017
Dibro	BE-018
Felix Venter's	BE-019
Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Bio	BE-021
K-Bio	BE-022
Traindevie	BE-023
Mucci	BE-024
La Lorraine	BE-025

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

Hoofdredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Laura Kool, Chris Mak, Tine Aarsen
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
Openingstijden leden-en financiële administratie ma-do 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.
Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur), Marieke Docters van Leeuwen (informatie en website), Chris Mak (diëtist), Annette Karimi (redactie- en communicatie-manager), Catherine Pels (informatiespecialist/medewerker Kenniscentrum), Andrea Newton-Wesselius (licentie- en accountmanager), Marlyne Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator), Sheila van der Burg-Boeren (bureaumedewerker), Samira Bellali (financiële- en ledenadministratie), Fatima Chehtite (ledenadministratie), Gülsüm Temur (leden- en financiële administratie).

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via: accountmanagement@glutenvrij.nl

DIETEVRAGEN

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

LEDENADMINISTRATIE

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

BANKREKENINGNUMMERS

Bestellingen webwinkel NL531NGB0005462688, BIC: INGBNL2A.
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Contributie NL431NGB0003395313, BIC: INGBNL2A.
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Giften en legaten IBAN NL76 RABO 0337809917 BIC: RABONL2U. Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging onder vermelding van giften. Graag wens besteding vermelden: onderzoeksfonds of NCV.

BESTUUR NCV

Voorzitter Masja Esselink
Penningmeester Bert Pezij
(Algemeen) bestuursleden Jeroen Knol, Marthe Stevens, Maarten van der Veen, Rozemarijn Blanken, Claire Daniëls-Kleijweg.
Ereleden Hertha Deutsch, Peter Vos, Louk de Both en Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

In onze WAR zitten de volgende artsen: Dr. P. Wahab (voorzitter), dr. A. Altoma, prof. dr. G. Bouma, dr. M. Wessels, prof. dr. R. Houwen, prof. dr. C. Mulder, dr. M.L. Mearin, drs. I. Romeijn, dr. J. Schweizer, drs. O. van der Voort van der Kleij, Iris Jonkers & Caroline Meijer, Marthe Stevens, Floris van Overveld en Catherine Pels.

De volgende uitgave verschijnt: juni 2021.

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



Nieuw bij JUMBO

Verkrijgbaar in 3 varianten:
lichtmeerzaden, bruin en wit
voor €2,99 per stuk



Te koop bij Jumbo en www.jumbo.com

Heb jij ons nieuwe glutenvrije gebak al geproefd?



www.jumbo.com



Wist je dat YAM desem ook biologisch is en gemaakt is zonder toegevoegde suikers?



YAM brood zit boordevol vezels en bevat geïodeerd zout. Zo past het goed bij een gezonde lifestyle



100% plantaardig en dus vegan. Beter voor mens, dier en planeet



Ontdek alle smaken op www.yamglutenvrij.nl

GLUTENVRIJ GENIETEN SINDS 1922



Glutenvrij, met het beste van ons. www.schaer.com