

## Maag Darm Leverziekten (MDL)

# Coeliakie

## Algemene informatie

### Inleiding

U heeft van uw arts vernomen dat u last heeft van coeliakie. Dit wordt ook wel glutenintolerantie genoemd.

Uw behandelend arts heeft u al uitleg gegeven over wat dit is en hoe dit behandeld kan worden. Hier kunt u alles nog eens rustig nalezen.

### Coeliakie

#### Wat is coeliakie?

Coeliakie (spreek uit: seuliakié) is een intolerantie voor gluten. Dat wil zeggen dat mensen met coeliakie gluten niet verdragen. Gluten is een eiwit dat voorkomt in onder andere tarwe, rogge, gerst en spelt. Voedsel dat gluten bevat, veroorzaakt bij mensen met coeliakie een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm.

Bij mensen met coeliakie gaan de darmvlokken kapot als deze regelmatig met gluten in contact komen. Darmvlokken zijn kleine vingervormige uitsteeksels in de wand van de dunne darm die ervoor zorgen dat voedingsstoffen worden opgenomen via de darmwand in het bloed. Via het bloed worden de voedingsstoffen door het lichaam verspreid.

Als er teveel darmvlokken stuk zijn kunnen voedingsstoffen minder goed opgenomen worden. Het gevolg is dat men een tekort krijgt aan vitaminen en mineralen en in gewicht afneemt. Hierdoor ontstaan allerlei klachten in het lichaam.

#### Wat is de oorzaak van coeliakie?

De precieze oorzaak van coeliakie is nog onbekend. Wel is duidelijk dat erfelijkheid een rol speelt. Waarschijnlijk wordt het veroorzaakt door een combinatie van erfelijke en omgevingsfactoren.

#### Wat zijn de klachten bij coeliakie?

De klachten kunnen heel verschillend zijn. De klachten kunnen heel vaag en onduidelijk zijn. Specialisten denken daarom dat er nog heel veel mensen met coeliakie rondlopen, zonder dat zij het zelf weten. Over het algemeen zijn de klachten bij volwassenen milder dan bij kinderen.

Door de beschadiging van de darmwand bij coeliakie kunnen de volgende klachten ontstaan:

- aanhoudende diarree
- stinkende, vette ontlasting die in het toilet vaak 'remsporen' veroorzaakt
- een opgezette buik
- buikpijn
- overgeven
- verminderde eetlust
- soms komt juist verstopping voor

Op den duur kan de darmwand ernstig beschadigd raken, waardoor er problemen kunnen ontstaan met de opname van voedingsstoffen. Dit kan onder meer klachten veroorzaken als:

- gewichtsverlies en ondergewicht
- bloedarmoede
- vermoeidheid
- depressiviteit en/of veel huilen
- algemeen gevoel van ziek zijn
- botontkalking

### **Hoe wordt de diagnose coeliakie gesteld?**

In sommige gevallen is het mogelijk om de diagnose te stellen door middel van bloedonderzoek. In het bloed van mensen met een ernstige vorm van coeliakie worden namelijk coeliakie-antistoffen aangetroffen. Deze test geeft echter geen zekerheid, met name bij mensen met een minder ernstige vorm van coeliakie.

Een andere manier om de diagnose te stellen, is door een stukje weefsel van de dunne darm te laten onderzoeken. De arts kan een stukje weefsel (biopt) van de dunne darm afnemen tijdens een gastroscopie (onderzoek van de maag). De arts kan met een flexibele slang via uw mond, slokdarm en maag in het eerste deel van de dunne darm kijken en een stukje weefsel wegnemen. Vervolgens wordt onder de microscoop bekeken of de darmvlokken beschadigd zijn.

### **Behandeling van coeliakie**

De behandeling van coeliakie bestaat uit het levenslang volgen van een glutenvrij dieet. Als u dit dieet volgt, zullen uw klachten langzaam verdwijnen. Binnen 6 maanden tot een jaar is uw dunne darm weer helemaal hersteld.

Het volgen van een levenslang dieet is belastend voor veel mensen en zeker voor kinderen.

Waarschijnlijk zal uw arts u doorverwijzen naar een diëtist. De diëtist kan u helpen met het samenstellen van een goed voedingspatroon. Meer informatie kunt u vinden op de website van onder andere Het Voedingscentrum en de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV).

Als gevolg van coeliakie kunt u misschien verzwakt zijn of bloedarmoede hebben. Dan krijgt u het advies om enige tijd extra vitaminen en mineralen te gebruiken, bijvoorbeeld foliumzuur, vitamine B12 en ijzer.

Wanneer de klachten niet minder of zelfs erger worden dan kan er sprake zijn van refractaire coeliakie. Dit is een erg zeldzame vorm van coeliakie. Deze komt vooral voor als de diagnose pas op latere leeftijd, na het vijftigste jaar, is gesteld.

### **Tips en adviezen bij coeliakie**

Het volgen van een glutenvrij dieet als behandeling klinkt misschien vrij simpel. Dat is het echter niet. Zelfs het kleinste broodkruimeltje kan al klachten veroorzaken. Ook via pannen, bestek, frituurvet of snijplanken kan een glutenvrije maaltijd toch 'besmet' raken met gluten.

Uw huisarts, diëtist en ook de Nederlandse Coeliakie Vereniging kunnen u tips en informatie geven over het koken en bereiden van maaltijden.

### **Meer informatie**

#### **Maag Lever Darm stichting**

Voor uitgebreide informatie over coeliakie

[www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)

#### **Nederlandse Coeliakie Vereniging (patiëntenvereniging)**

Informatie over coeliakie en lotgenotencontact

[www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)

t: (035) 695 4002

e: [info@glutenvrij.nl](mailto:info@glutenvrij.nl)

#### **Stichting voedselallergie**

Voor informatie over voedselallergie en voedselintolerantie

[www.voedselallergie.nl](http://www.voedselallergie.nl)

#### **Stichting Erfocentrum**

Voor informatie en lotgenotencontact over erfelijkheid en erfelijke aandoeningen

[www.erfelijkheid.nl](http://www.erfelijkheid.nl)

#### **Het Voedingscentrum**

Voor informatie en advies over voeding

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

<b>Polikliniek Maag Darm Leverziekten</b>		
<b>Locatie Venlo</b>	routenummer 43	☎ (077) 320 53 53

## VieCuri Medisch Centrum

### Locatie Venlo

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

### Locatie Venray

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)