

Coeliakie – gluten vrij dieet

Wat is coeliakie?

Coeliakie is een intolerantie voor gluten. Dat wil zeggen dat mensen met coeliakie gluten niet kunnen verdragen. Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Daarnaast is haver in Nederland vaak besmet met tarwe en het wordt daarom ook niet verdragen door mensen met coeliakie. 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 aanraking komen. Dit veroorzaakt verschillende buikklachten.¹

Handige links:

glutenvrij.nl/media/documenten/ncvfolderonbekendevolksziekte2018.pdf

glutenvrij.nl/media/documenten/ncvdieetinformatie.pdf

glutenvrijemarkt.com/blogs/blog/waar-zitten-gluten-in

¹ Maag lever darm stichting. (z.d.). Coeliakie. Geraadpleegd op 6 oktober 2020, van https://www.mlds.nl/chronische-ziekten/coeliakie/?gclid=CjwKCAjwq_D7BRADEiwAVMDdHgcZqQxtYef8k-CRLGsPyme5KvO9Rd9O98oyYdi5sokbau_SFP5EgxoCQJkQAvD_BwE