

# Coeliakie

In Nederland heeft 1 op elke 100 mensen coeliakie. Iemand met coeliakie kan niet tegen gluten en daarom wordt coeliakie ook vaak glutenintolerantie genoemd. Voedsel met gluten zorgt bij mensen met coeliakie voor een beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. Daardoor kan de darm zijn werk niet goed doen. Een gezonde dunne darm heeft aan de binnenkant darmplooiën met daarop darmvlokken.



Door de plooiën en de vlokken is er een groot oppervlak voor voedselopname. Bij iemand met coeliakie ontstaan door het eten van gluten ontstekingsreacties in het darmslijmvlies. De darmvlokken gaan daardoor kapot. Bij langdurige schade aan het darmslijmvlies worden

belangrijke voedingsstoffen niet meer goed opgenomen. Met alle gevolgen van dien.

Iemand die ziek is door het eten van gluten kan last hebben van diarree, maar ook van verstopping. Van gewichtsverlies, maar ook van overgewicht. De ziekteverschijnselen verschillen per persoon en zijn niet altijd direct te koppelen aan het maag-darmkanaal. Denk bijvoorbeeld aan depressie, bloedarmoede en botontkalking. Soms worden ziekteverschijnselen verward met het prikkelbaar darmsyndroom (PDS) of een tarweallergie. Of zelfs met stress of ouderdom.

De eerste verschijnselen van coeliakie treden bij baby's vaak op als ze voor het eerst gluten krijgen. Meestal is dat vanaf de zesde maand, als ze hun eerst broodkorst of pap op basis van tarwebloem krijgen. Bij volwassenen kunnen de verschijnselen schijnbaar uit het niets optreden. Vaak blijkt dan echter dat er al jaren sprake is van vage klachten.

Hoe eerder coeliakie wordt herkend, hoe beter de dunne darm kan herstellen. Daar is wel een strikt glutenvrij dieet voor nodig. Elk spoortje van gluten beschadigt de darm opnieuw. Coeliakie heb je levenslang. Sommige mensen hebben al zo lang een beschadigde darm, dat deze niet meer kan herstellen. Dat heet 'refractaire coeliakie'. Een glutenvrij dieet werkt dan niet meer. En er is een verhoogd risico op kanker.

Coeliakie is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat je antistoffen maakt tegen je eigen weefsels. Coeliakie komt nogal eens voor in relatie met andere auto-immuunziekten, zoals diabetes type 1 en schildklierafwijkingen. Alhoewel geen auto-immuunziekte, komt ook lactose-intolerantie geregeld voor bij mensen met coeliakie. Dat geldt ook voor botontkalking.

Coeliakie is een veel voorkomende aandoening bij mensen met het syndroom van Down, het syndroom van Turner en het syndroom van Williams.

*(Met dank aan de Nederlandse Coeliakie Vereniging)*