

Twee verschillende diëten

WAT NU?

DOOR: LIESBETH SMIT-VERBRUGGEN,
EIGENAAR VAN EN DIËTIST BIJ DIËTISTEN-
PRAKTIJK PRIMA VOEDING MET LOCATIES
IN VOORBURG EN DEN HAAG

VIJF TOT ZES PROCENT VAN DE MENSEN MET DIABETES MELLITUS TYPE 1 HEEFT COELIAKIE. ZIJ ZIJN DUS GEDWONGEN TE LETTEN OP KOOLHYDRATEN ÉN OOK TE ZORGEN VOOR VOEDING ZONDER GLUTEN. NIET ALTIJD EEN GEMAKKELIJKE OPGAVE, BLIJKT IN DE PRAKTIJK. DE COMBINATIE IS NATUURLIJK HET MOEILIJKST VOOR DE PATIËNT ZELF, MAAR OOK COMPLEX VOOR DE ZORGVERLENERS RONDOM DE PATIËNT. HET VRAAGT SPECIALISATIE IN KENNIS OVER BEIDE ZIEKTEBEELDEN EN DIËTEN. OOK IS INTENSIEVE SAMENWERKING TUSSEN DE ZORGVERLENERS NODIG, OM DE BLOEDGLUCOSEWAARDEN GOED TE HOUDEN.

► Coeliakie is, net als diabetes mellitus type 1, een auto-immuunziekte waarbij het lichaam antistoffen aanmaakt tegen het eigen weefsel. Bij coeliakie [1] is deze reactie gericht op het weefsel in de dunne darm. Het eten van gluten zorgt voor ontstekingsreacties in de dunne darm en daardoor worden de darmvlokken aangetast. Hierdoor wordt het darmoppervlak waardoor voeding wordt opgenomen minder groot en wordt dus minder voeding opgenomen. Zowel de macronutriënten, zoals koolhydraten, eiwitten en vetten, maar ook de micronutriënten, zoals vitamines en mineralen, worden dan minder opgenomen en daardoor ontstaat een tekort [2]. Bij diabetes mellitus type 2 komt coeliakie net zoveel voor als onder de rest

van de bevolking zonder auto-immuunziekte, namelijk 1 procent. Bij diabetes mellitus type 1 is de kans op coeliakie groter, omdat hetzelfde enzym betrokken is bij de afweer tegen gluten als bij de afweer tegen de eilandjes van Langerhans. Iemand kan eerst diabetes mellitus type 1 krijgen en daarna coeliakie of andersom. Er is geen vaste volgorde [1].

Gluten

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in tarwe (waaronder spelt en khorasantarwe), rogge en gerst (gort). Gluten zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, pizza, pasta, paneermeel en koek. Het zit ook verstopt in producten waarin je het niet direct verwacht. Bijvoorbeeld in ingrediënten van soepen (bindmiddel, bouillonblokjes of vermicelli), in sauzen, snoepjes, ijssoorten en bier [2]. Niet alleen mensen met coeliakie hebben baat bij een glutenvrij dieet, maar ook mensen met dermatitis herpetiformis (een huidaandoening) of non-celiac glutensensitivity (NCGS).

Grotere keukenkast?

Mensen met coeliakie kunnen al klachten krijgen, zoals diarree, obstipatie en buikpijn, van het eten van maar een kruimel brood. De gevoeligheid scheidt per persoon. Maar op lange termijn kan het eten van te veel gluten voor iemand met coeliakie complicaties geven, naast slecht instelbare diabetes, ook onvruchtbaarheid, hoger risico



op darmkanker, botontkalking, vermoeidheid en depressiviteit. Dus ook als iemand geen klachten heeft, is het toch belangrijk om aan het dieet te houden om de complicaties op langere termijn te voorkomen. Net zoals dit ook bij diabetes geldt. Het volgen van het glutenvrij dieet komt heel nauw. Zo is naast het vermijden van gluten in voedingsmiddelen, het ook belangrijk om gluten in de voeding door contaminatie te voorkomen. Dit zorgt ervoor dat mensen met coeliakie hun glutenvrije brood moeten bakken in een glutenvrije oven, de glutenvrije patat moeten bakken in frituurvet waarin geen kroket is gefrituurd, en een aparte botervloot en pot met pindaas nodig hebben. Want als een familielid zijn gewone boterham besmeert en daarna het mes weer gebruikt in de boter of pindaas, dan is er al kans op gluten hierin. Maar denk ook aan snijplanken, aparte pollepels in de pannen tijdens het koken, aparte pan voor glutenvrije en niet glutenvrije producten, broodrooster, tostiapparaat en broodbakmachine.

Etiketten lezen

Als er gluten in een voedingsmiddel zit, dan moet dit dikgedrukt op het etiket staan. Dat betekent dus etiketten lezen in de winkel. En dan denk je net allemaal te weten wat je wel kan eten en dan verandert de verpakking. Als een verpakking verandert, dan is vaak ook de samenstelling van het product veranderd. Etiketten lezen blijft dus altijd nodig. Daarnaast is het soms ook nog zo dat in een kleinere verpakking van een bepaald product geen gluten kan zitten en in de grotere verpakking van hetzelfde product weer wel. Deze worden soms in een andere fabriek gemaakt en dan is de samenstelling soms weer anders.

Waar geen gluten inzitten, is onder andere haver, boekweit en quinoa. Maar ook hier zit een addertje onder het gras. Deze producten kunnen besmet zijn met gluten tijdens het oogsten, vervoer of verwerkingsproces. Bijvoorbeeld als ze worden verbouwd naast tarwe, waar gluten in zitten. Het advies is dan ook om hier te kiezen voor een product waarop het glutenvrije logo van de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) is afgebeeld. Dit is het Crossed Grain symbool (doorgestreepte aar). Dit symbool is hét internationaal

erkende kwaliteitskeurmerk voor glutenvrije producten. Producenten die producten met dit logo hebben, voldoen aan de strengste Europese richtlijnen voor glutenvrij produceren. Het geeft de zekerheid dat het product veilig glutenvrij is [2]. Er zijn een aantal claims die door fabrikanten gebruikt worden:

- ▶ **Glutenvrij:** dit betekent dat er minder dan 20 milligram gluten per 100 gram product in het voedingsmiddel zit. De meeste mensen met coeliakie reageren daar niet op.
- ▶ **Zeer laag glutengehalte:** dit betekent dat het voedingsmiddel 20-100 milligram gluten per 100 gram product en is dus NIET glutenvrij.
- ▶ **Kan sporen van gluten bevatten:** Deze claim is niet verplicht. Ook voedingsmiddelen waar het niet opstaat zouden dus besmet kunnen zijn met gluten.

Je hebt ook voedingsmiddelen die van nature glutenvrij zijn. Bijvoorbeeld rijst, aardappelen, maïs (polenta), peulvruchten, sorghum, amaranth, teff en gierst. Maar ook groenten, fruit, noten, zaden, pitten, onbewerkt vlees, vis, kip, olie, eieren en zuivelproducten. Naast gluten in voeding zitten er soms ook gluten in non-food verwerkt, zoals in zeep, medicatie, supplementen, wegwerpservies, tandpasta en cosmetica. In deze producten kunnen glutenbevattende granen verwerkt zijn [2]. Geen simpele klus dus, dat boodschappen doen.



Liesbeth Smit-Verbruggen

Duur?

Naast dat boodschappen doen veel tijd vraagt, zijn glutenvrije producten ook niet goedkoop. Na een rondje door de supermarkt om prijzen te vergelijken zag ik dat een glutenvrij brood zo'n € 3,50 kost tegenover een heel glutenbevattend brood voor € 1,19. En dan zitten er in het glutenvrij brood nog minder sneetjes. Ook de pasta heb ik meegenomen in mijn rondje. En glutenvrije pasta kost € 1,29 tegenover € 0,93 voor dezelfde hoeveelheid glutenbevattende pasta. Als je glutenvrij moet eten dan kun je wel een bedrag bij de belastingdienst aftrekken. Hiervoor heb je een dieetverklaring van de (huis)arts of diëtist nodig, om te bewijzen dat je dit dieet volgt. De bedragen die je mag gebruiken hiervoor worden elk jaar opnieuw bepaald. Momenteel gaat dat om € 900,00, maar dat is lang niet toereikend. Het lidmaatschap van de NCV wordt vaak ook vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Een lidmaatschap is zeker aan te raden. Je vindt er allerlei informatie via de website glutenvrij.nl, ontvangt het blad glutenvrij en krijgt exclusieve kortingen op producten.

Minder vezels

Is glutenvrije voeding een volwaardige vervanger voor voeding met gluten? Om kort te zijn: nee. In de glutenvrije producten wordt bijvoorbeeld veel minder volkorenmeel van glutenvrije granen gebruikt. Hierdoor bevatten deze producten vaak minder vezels dan als je de keuze zou maken voor een glutenbevattend volkoren product, zoals bijvoorbeeld volkoren pasta. Om te zorgen dat een glutenvrije voeding voldoende vezels bevat is het belangrijk om de keuze te maken voor een vervangend ▶

Over Liesbeth

Liesbeth Smit-Verbruggen is gespecialiseerd in het behandelen van coeliakie en lid van het diëtistennetwerk van de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV). Daarnaast heeft zij recent de post hbo-opleiding voeding en diabetes met goed resultaat afgerond. Dit voorjaar heeft zij in de regio'scholing van V&VN Diabeteszorg meer verteld over diabetes en coeliakie.



product met een hoog vezelgehalte. Daarnaast is het van belang voldoende groenten (250 gram) en fruit (2 stuks) te eten. Maar ook een handje noten, notenpasta of pindakaas of de keuze voor zilvervliesrijst zorgt voor extra vezels in de voeding.

Qua vitaminen en mineralen kan er een tekort ontstaan als je geen producten meer kan gebruiken op basis van glutenbevattende granen. Denk dan bijvoorbeeld aan foliumzuur, ijzer en vitamine B1 en B12. Ook kan er een tekort aan jodium optreden, doordat in glutenvrij brood vaak geen bakkerszout (dat verrijkt is met jodium) gebruikt wordt. Er is dus extra aandacht nodig voor deze vitaminen en mineralen. Een diëtist kan bepalen of een voeding volwaardig is bij het gebruik van glutenvrije producten.

Koolhydraten

In glutenvrije producten wordt vaak meer (verzadigd) vet en suiker toegevoegd om een goede smaak te krijgen. Met name een hoger koolhydraatgehalte in deze producten kan ervoor zorgen dat de diabetes ontregeld raakt als iemand glutenvrij gaat eten. Daarnaast zorgt het eten van producten van meer verzadigd vet ervoor dat het risico op hart- en vaatziekten wordt verhoogd. De hoeveelheid koolhydraten in glutenvrije pasta is vaak hoger dan

in de niet glutenbevattende pasta. Maar ook in verhouding tot zilvervliesrijst en aardappelen. Ook veel soorten glutenvrij brood bevatten meer koolhydraten. Maar wie goed zoekt kan ook broden vinden die juist positiever uit de test komen en minder koolhydraten bevatten. Voor de gezondheid, stabielere bloedglucosewaarden en minder klachten loont het dus om langer boodschappen te doen.

Aandachtspunten

Naast een, mogelijk, hoger koolhydraatgehalte in glutenvrije producten worden de koolhydraten beter opgenomen als de darm zich weer gaat herstellen. Hierdoor kan de diabetes ontregeld raken en is eventueel extra medicatie of insuline nodig. Herstel kan bij volwassenen tot wel vijf jaar duren. Afhankelijk van onder andere de dieetrouw en het vermogen tot herstel. Bij kinderen gaat het herstel vaak sneller. Omdat het herstel bij iedereen een verschillend tempo heeft is het belangrijk zorg op maat te leveren. Houd dus geregeld contact met de diabetespatiënt die ook recent is gediagnosticeerd met coeliakie. Pas aan de hand van de bloedwaarden de medicatie of insuline aan. Adviseer de patiënt om bij de apotheek door te geven dat er sprake is van coeliakie. Zij kunnen dan voorgeschreven medicatie en supplementen controleren op het bevatten van gluten.

Wees alert bij patiënten met diabetes mellitus type 1 en 2 die buikklachten hebben. Ga na of dit een bijwerking van medicatie, zoals metformine, kan zijn. Vraag na of coeliakie in de familie zit, bij eerstegraads familieleden met coeliakie is de kans hierop 10 procent. En er is nog steeds een onder-diagnose van coeliakie. In Nederland hebben 170.000 mensen coeliakie, maar slechts 30.000 mensen zijn gediagnosticeerd [3]. Heb je het vermoeden dat je patiënt last heeft van coeliakie, dan kan door middel van een bloedtest bepaald worden of de antistoffen tegen gluten verhoogd zijn. De patiënt moet wel gluten eten op moment van testen en anders weer minimaal zes weken gluten gaan eten voor de test. Ook afeten kunnen een eerste symptoom zijn van coeliakie [4]. Vraag dus ook nog wat verder door naar de mondgezondheid van een patiënt met diabetes.

Samenwerking

Doorverwijzing naar een gespecialiseerde diëtist bij de diagnose coeliakie is van groot belang. Zeker als er ook nog andere ziektebeelden naast bestaan, zoals diabetes. De NCV heeft een netwerk van diëtisten, die tweemaal per jaar bijgeschoold worden op het gebied van coeliakie. De samenwerking tussen diabetesverpleegkundige en diëtist is van belang om te zorgen dat de patiënt stabiele bloedglucosewaarden heeft en behoudt en daarbij volwaardig eet. Samen leveren we de beste zorg!

Bronnen ►►

- (1) www.diabetesfonds.nl
- (2) www.glutenvrij.nl. De website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV)
- (3) www.hebikcoeliakie.nl
- (4) Voeding en mondgezondheid, Louise Witteman ◀◀