TIELT SINT-ANDRIES ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Gastro Tielt

Coeliakie

Informatiebrochure

Wat is coeliakie?

Coeliakie, ook wel gluten-intolerantie genoemd, is een auto-immuunziekte die uitgelokt wordt door inname van gluten (= eiwitbestanddelen in o.a. tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut).

Bij mensen met coeliakie ontstaat door het eten van gluten een ontstekingsreactie in het slijmvlies van de dunne darm: een abnormale immunologische reactie (= overgevoeligheidsreactie) van het lichaam op gluten.

De dunne darm is ongeveer 5 meter lang en vertegenwoordigt ongeveer 90% van de totale contactoppervlakte van het maagdarmstelsel: een gezonde dunne darm bestaat uit vingervormige uitstulpingen (darmvlokken) die het opnameoppervlak vergroten. De belangrijkste functie van de dunne darm is de vertering en vooral de absorptie (= opname) van voedingsbestanddelen naar de bloedbaan en het inwendig milieu van ons lichaam.

Bij coeliakiepatiënten worden de darmvlokken aangetast, waardoor voedingsstoffen niet goed meer opgenomen kunnen worden.

Deze aandoening leidt bij deze patiënten tot een verminderde absorptie van essentiële voedingsbestanddelen zoals vetten, vitamines, ijzer en calcium. Deze situatie wordt ‘malabsorptie syndroom’ genoemd, en duidt op aanwezige tekorten in het lichaam.

Wat zijn de symptomen?

De klassieke symptomen bij volwassenen zijn diarree, flatulentie, gewichtsverlies en vermoeidheid.

Maag-darmklachten

- chronische diarree die bleek is, volumineus met een penetrante geur
- onregelmatige ontlasting, overmatige ontlasting en/of opstopping (constipatie)
- gewichtsverlies
- een opgezette buik
- buikpijn en krampen
- gebrek aan eetlust
- braken

Algemene klachten

- gewichtsverlies
- bloedarmoede (= anemie) vnl. door ijzertekort
- vermoeidheid/ slaperigheid/ lusteloosheid
- stemmingswisselingen
- botontkalking (= osteoporose)
- spierklachten

Andere

- vruchtbaarheidsproblemen
- neurologische of psychische problemen
- groeiachterstand (bij kinderen)
- puberteitsvertraging (bij kinderen)

Het meest typische bij deze ziekte is echter de vaak atypische presentatie van de klachten, waardoor de diagnose gemakkelijk kan gemist worden.

Mogelijke geassocieerde ziekten

- diabetes type I (suikerziekte)
- schildklieraandoeningen
- andere auto-immuunziektes
- Down-, Turner- en Williams-syndroom

Hoe gebeurt de diagnosestelling?

- Bloedonderzoek incl. bepaling 'transglutaminase antistoffen' (= specifieke antilichamen of afweerstoffen in het bloed) kan wijzen in de richting van de ziekte.

- De zekerheidsdiagnose kan slechts gesteld worden d.m.v. een gastroscopie (= inwendig onderzoek van de maag en eerste deel van de dunne darm), waarbij weefselstukjes (= biopten) worden genomen t.h.v. het eerste deel van de dunne darm. Deze weefselstukjes worden dan onder de microscoop bekeken en bij coeliakie vindt men dan typisch een afgevlakte dunne darm structuur terug, de zogenaamde villusatrofie.

Wat is de behandeling?

- Doordat gluten de schadelijke factor zijn, zal het aangewezen zijn om een glutenvrij dieet te volgen. Dit dieet is de enige behandeling: alles wat gluten kan bevatten, is strikt te vermijden. Gezien genezing nog niet mogelijk is, wordt een levenslang dieet en opvolging aangeraden. Zie onderaan voor een dieetlijst.

- Supplementen aan vitamines, ijzer, calcium en dergelijke om de aanwezige tekorten aan te vullen en om belangrijke langetermijngevolgen te voorkomen.

- De eerstegraadsverwanten (ouders-broers-zussen-kinderen) van een coeliakiepatiënt dienen gescreend te worden op de ziekte d.m.v. een gerichte bloedafname.

Voeding – dieetadviezen coeliakie

Strikt glutenvrij dieet volgen is noodzakelijk

Niet toegelaten

- Bloem en zetmeel van tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut, durum, triticale…
- Brood, beschuiten, crackers, pistolets, sandwiches, muesli…
- **Bindmiddelen**: tarwebloem, tarwegriesmeel, deegwaren zoals vermicelli, banketbakkersroom…
- **Gebak**: taart, koekjes, pannenkoeken, wafels, koffiekoeken, peperkoek, pizza…
- **Pasta**: spaghetti, tagliatelli, lasagne, vermicelli, macaroni, mie…
- Bereide aardappelen waarin paneermeel is verwerkt (aardappelgratin, kroketten…).
- Paneermeel.
- Gepaneerd vlees en vis, gehakt, paté, bloedworst…
- Couscous, bulgur, seitan.
- Gemouten dranken: bier.

Toegelaten

- Aardappelen en aardappelzetmeel, rijst(zet)meel, maïs(zet)meel, gierst, sorghum, teff.
- Glutenvrij brood.
- Bonen, soja, erwten, boekweit, kasha, quinoa, amaranth, tapioca, maniok, cassave, sago.
- Arrownoot, pijlwortel, kuzu, agar, guarpitmeel, johannesbroodpitmeel, carobe, gelatine, xanthaangom, Arabische gom.
- Glutenvrij gebak.
- Glutenvrije deegwaren.
- Glutenvrij paneermeel.
- Eieren, room, melk, yoghurt, sojamelk, platte kaas, Hollandse kaas.
- Vlees en vis (niet gepaneerd).
- Groenten en fruit.
- Olie, boter, margarine.
- Confituur, honing, siroop.
- Water, koffie, thee, frisdranken.

Praktische tips voor koks

- Opgelet voor slechts een klein beetje gluten, zoals kruimels, paneermeel.
- Bak geen frietjes in de frituurpan waarin je gewone aardappel- of garnaalkroketten, bakt.
- Snijd glutenvrij brood op een aparte broodplank.
- Voorzie een aparte broodrooster voor glutenvrij boterham.
- Gebruik apart kookgerei (messen, lepels, …) bij het koken.
- Wees creatief, vervang een glutenbevattend ingrediënt door een glutenvrij ingrediënt vb. kroketten door gebakken aardappelen.
- Een saus kan je binden met maïs- of aardappelzetmeel.
- Lees goed de etiketten op de verpakkingen.
- Let op met bouillon en sojasaus, kan ook gluten bevatten.

Waar te verkrijgen?

- dieet- en natuurwinkels
- grootwarenhuizen
- horeca groothandel
- webshops
- apotheek
- …

Vragen en info

Secretariaat maag-, darm- en leverziekten

T 051 42 51 60

interne@sintandriestielt.be 1ste verdiep Route 30 wachtzaal C

Artsen

- Dr. De Coninck Steven
- Dr. Baertsoen Chantal
- Dr. De Decker Evelyne
- Dr. De Zutter Astrid
- Dr. D'hoedt Andrea
- Dr. Verhé Manon

Website dienst maag- darm- en leverziekten www.gastrotielt.be
Website Sint-Andriesziekenhuis www.sintandriestielt.be

Spoedopname

Buiten de kantooruren, in het weekend en op feestdagen kunt u voor dringende problemen langskomen tot de dienst spoedgevallen van het Sint-Andriesziekenhuis, voor vragen spoeddienst T 051 42 50 67

Bron: dienst Gastro enterologie, Sint-Andriesziekenhuis, 19 mei 2026,art._

TIELT
SINT-ANDRIES
ZIEKENHUIS

Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

Inwendige Ziekten

T 051 42 51 60
interne@sintandriestielt.be
www.gastrotielt.be

19/05/26