

TIP
3
WEES ALERT



IN DE SCHAPPEN
Er verschijnen steeds meer glutenvrije producten op de markt.
FOTO: BLEWISSZ/ISTOCKPHOTO



VRAAG & ANTWOORD



Remko Hiemstra
Heeft een intolerantie voor koemelk

■ Koemelk-allergie is iets anders dan koemelk-intolerantie?
"Klopt. Ik heb koemelk-intolerantie en dat betekent dat lactose in de melk niet goed verwerkt wordt; melk of melkproducten gaan gisten in je buik. Dan krijg je krampen en diarree bijvoorbeeld. Bij een allergie gaan de klachten veel verder."

■ Hoe ontdekte je dat?
"Tijdens een vakantie met veel regen merkten mijn ouders dat ik wel heel vaak naar het toilet moest. We gingen bijhouden wat ik at en dronk en wanneer ik naar de wc ging. Daar konden we een verband tussen ontdekken."

■ En nu?
"Op zich is er goed mee te leven. Je moet ervoor zorgen dat je genoeg kalk binnenkrijgt, maar dat kan goed met sojaproducten. Maar lactose zit in veel dingen, ook vaak in vleeswaren. Ik eet daarom biologisch vlees."

■ In welke mate is het een probleem?
"Je moet alert zijn en goed lezen wat er in een product zit. Als ik uit eten ga, kan ik preventief een soort medicijn nemen. In restaurants wordt meestal wat rijker gekookt dan thuis, met slagroom in de sauzen bijvoorbeeld. Dat kan ik wel merken."

■ Is het erfelijk?
"Ja. Mijn zootje heeft het ook. Gelukkig heeft mijn vrouw geleerd om heerlijk lactosevrij te koken."

COR DOL
redactie@mediaplanet.com

Glutenvrij wordt steeds makkelijker

■ Vraag: Een glutenvrij dieet: is dat anno 2009 goed te realiseren?
■ Antwoord: Er komen steeds meer coeliakiepatiënten die een glutenvrij dieet moeten volgen. En daardoor ook steeds meer glutenvrije producten.

Coeliakie is een intolerantie voor gluten. "En dus geen allergie, want daar kun je over heen groeien", verduidelijkt hoogleraar MDL-ziekten Chris Mulder van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Eigenlijk is coeliakie een foute reactie in het af-

weerapparaat van de mens. Gluten zijn een eiwitbestanddeel van tarwe, rogge en gerst. Bij coeliakie gaat een bestanddeel van gluten een verbinding aan met afweerellen, die vervolgens in de darmvlokken cytokine maken die de darm aantast. "We kennen het klassieke ziektebeeld met drie belangrijke symptomen: gewichtverlies, diarree en bloedarmoede. De diarree is niet waterdun, maar smeug en veroorzaakt de bekende remsporen in het toilet. Veel mensen die we tegenwoordig met coeliakie diagnostiseren hebben overgewicht

en een auto-immuunziekte." Een belangrijk symptoom is chronisch vermoeidheid en een goede diagnose van coeliakie kan dus zeker belangrijk zijn voor een patiënt. Dankzij meer bekendheid over de ziekte en betere motivatie bij huis- en kinderartsen wordt de ziekte sneller herkend.
Coeliakie
Mulder: "In 1988 kende Nederland 800 patiënten. Nu stellen we bij zo'n 1.500 mensen per jaar de diagnose, in totaal 16.000 coeliakiepatiënten.

Daarmee wordt het commercieel interessant. Er verschijnen veel glutenvrije producten op de markt. Het leven voor coeliakiepatiënten wordt daarmee een stuk draaglijker. De meeste coeliakiepatiënten kunnen met een glutenvrij dieet goed leven en de meerderheid gaat er goed mee om. Het is natuurlijk ook cultuurbepaald: in landen als India eet men nauwelijks brood, dus daar is het niet zo'n probleem als hier.

verrijgbaar bij uw apotheek, drogist en gezondheidswinkel

DISOLACT® lactase

Ondersteunt de afbraak van lactose in melk(producten) en andere voeding

DISOLUT®
Dietary solutions that make you smile

www.DISOLUT.COM

MinusL lactosevrije koemelkproducten

MinusL is een range van lactosevrije koemelkproducten. MinusL is niet alleen lactosevrij maar bovendien ook erg lekker omdat het echte koemelk is!

MINUSL Lactosevrij

www.minusl.nl * Percentage lactose minder dan 0,1 gram per 100 gram.