

Nieuwsbrief Augustus 2007



Betreft:

- Voedselintolerantie: coeliakie en lactose-intolerantie
- Nieuw voorlichtingsmateriaal voor kinderen in de praktijk
- Start 2 nieuwe cursussen

Voedingsadviesbureau De Winter

Skagerrak 116
2133 DV Hoofddorp
Tel: 023 557 33 44
Fax: 023 557 57 55

Website: www.voedings-advies.nl
Email: info@voedings-advies.nl

Diëtisten:

Anne Mesman-de Winter
Joyce Noordover
Mariëtte Röttgering

Datum: augustus 2007

Coeliakie

Wat is coeliakie?

Coeliakie is een chronische reactie van de dunne darm op gluten. Gluten is een eiwitbestanddeel in tarwe, rogge, spelt, kamut en gerst. Haver kun je zien als een 'borderline' graan: het wordt door de meeste maar niet alle coeliakie-patiënten goed verdragen. Toch wordt het afgeraden in verband met mogelijke besmetting door tarwe, rogge of gerst.



De prevalentie

Er wordt geschat dat 1 op de 150-200 Nederlanders coeliakie heeft. Coeliakie komt vaker voor dan men denkt. De diagnose wordt meestal gesteld bij patiënten met een duidelijk malabsorptiesyndroom, maar eigenlijk hebben de meeste mensen met coeliakie weinig of geen gastro-intestinale klachten.

Wist u dat:

- *In Nederland 85.000 mensen coeliakie hebben;*
- *...maar hier slechts 14.000 van zijn bekend*
- *Dus 75.00 zijn spoorloos; verwacht aantal patiënten per huisartsenpraktijk min. 10*
- *Eerstegraads familie 10% meer kans heeft op coeliakie.*
- *Mensen met PDS en/of lactose intolerantie meer kans hebben op coeliakie?*

Er zijn twee leeftijdscategorieën waarin coeliakie het meest geconstateerd wordt. De eerste 'piek' valt tussen het zesde en tiende jaar, de tweede tussen de twintig en veertig jaar. Mogelijk heeft deze tweede groep al van jongs af aan coeliakie, doch komen de klachten pas later duidelijk naar voren.

Behandeling

De therapie bestaat uit het levenslang volgen van een strikt glutenvrij dieet. Ook sporen van gluten kunnen bij herhaaldelijk contact darmbeschadiging geven. Het is een gecompliceerd dieet en voor patiënten intensief om te volgen: niet alleen brood en broodproducten maar ook de meest uiteenlopende industrieel bereide voedingsmiddelen bevatten gluten.

De kans dat de voeding van een patiënt onvolwaardig wordt is groot. Door het volgen van het glutenvrij dieet kan een tekort ontstaan op bijvoorbeeld voedingsvezel, ijzer, vitamine B1, foliumzuur en jodium. Doorverwijzen naar een diëtist is daarom noodzakelijk. De diëtist kan helpen om het eetpatroon volwaardig te maken. Tevens geeft zij productinformatie en uitleg over het lezen van etiketten.

Het motiveren en stimuleren van de patiënt blijft essentieel bij het volgen en naleven van het glutenvrije dieet. Bij niet behandelde coeliakie bestaat een verhoogde kans op complicaties, zoals verminderde vruchtbaarheid, miskramen, darmtumoren, botontkalking en neurologische problemen.

Bij mensen met coeliakie kunnen bepaalde aandoeningen vaker optreden:

- Dermatitis herpetiformis (50-70% vlokafwijking)
- Lactose-intolerantie
- Diabetes mellitus type 1
- Schildklierafwijking (te snelle werking)

Tarwevrij is hetzelfde als glutenvrij (feit of fabel?)

Gluten is een bestanddeel van tarwe en men kan gevoelig zijn voor meerdere bestanddelen. Een glutenvrij dieet kan tarwe-eiwitten en tarwe-zetmeel bevatten. Tarwevrij is niet glutenvrij en glutenvrij is niet tarwevrij.

Lactose intolerantie

Wat is lactose-intolerantie?



Een primaire lactose-intolerantie is een chronische aandoening, waardoor levenslang een lactosevrije of lactosebeperkte voeding gebruikt moet worden. Lactose of melksuiker is een disaccharide en komt voornamelijk voor in borstvoeding en melk en melkproducten. Zij bevatten respectievelijk gemiddeld 7 % en 4,5 % lactose. Lactose komt voornamelijk voor in melk maar ook in producten waar melk in is verwerkt zoals fruitzuiveldranken, Rivella en Taksi. Daarnaast moet de patiënt letten op het gebruik van zachte kazen, yoghurt, pudding, mousse, room, pap en crème fraîche. In de Nederlandse harde kaas zoals de Goudse komt geen lactose voor. Lactose kan ook in meer beperkte hoeveelheden voorkomen in producten waarin melk is verwerkt zoals in cake- en pannenkoekenmix, dressings, snacks, kant- en klaarmaaltijden, snoep en koekjes maar ook in bepaalde medicatie (zoals de anti-conceptie pil) en vitaminesupplementen.

Prevalentie

Ongeveer 75% van de volwassen wereldbevolking beschikt over een lage lactase-activiteit en vertoont als gevolg daarvan een lactose-malabsorptie. Lactose intolerantie komt voornamelijk voor bij mensen in het Midden Oosten, India en delen van Afrika. Echter slechts 2% van de blanke Europeanen zijn lactose intolerant en dit is meestal erfelijk bepaald.

Klachten:

- Lactose bemoeilijkt in de dunne darm de opname van water, zodat de inhoud en de transportsnelheid toeneemt, met krampen (buikpijn), misselijkheid en 'gerommel' als voelbare symptomen. In de dikke darm volgen andere problemen: bepaalde bacteriën fermenteren de lactose waarbij koolzuurgas, waterstofgas en organische zuren vrijkomen. Ook dit veroorzaakt buikpijn, en daarnaast winderigheid en in ernstige gevallen waterige diarree.

Het verschil tussen lactose-intolerantie en een koemelkeiwit-allergie?

In beide gevallen zorgt het drinken van melk voor klachten, maar de oorzaak is verschillend. Bij lactose-intolerantie kan het lichaam de lactose die in de melk zit niet verteren. Iemand met koemelkeiwit-allergie daarentegen reageert allergisch op de eiwitten die in de melk voorkomen. Lactose zit niet in alle melkproducten, melkeiwit wel. Het dieet bij koemelkallergie is daarom strenger dan dat bij lactose-intolerantie.

Behandeling

De behandeling bestaat uit het voorkomen van de klachten door het beperken of vermijden van lactose in de voeding. Eventueel kunnen enzympreparaten met het enzym lactase gebruikt worden. Bij mensen met een beschadiging van de darmwand, bijvoorbeeld ontstaan door ziekte of een operatie, kan de productie van lactase (tijdelijk) sterk zijn verminderd. Ook dan kunnen klachten van lactose-intolerantie ontstaan. Soms is het volgen van een dieet dan slechts tijdelijk om de geïrriteerde of ontstoken darm kans te geven te herstellen. Bij oudere mensen lijkt de productie van lactase met het toenemen van de leeftijd geleidelijk af te nemen. Hierdoor kan op latere leeftijd lactose-intolerantie ontstaan.

Wanneer melk(producten) uit de voeding worden beperkt of zelfs helemaal weggelaten, kunnen tekorten aan calcium en vitamine B2 ontstaan. Het is van belang deze op een andere manier aan te vullen. Begeleiding van een diëtist is hierbij van belang. Daarnaast kan ze uitleg geven over de aanduidingen op het etiket van bepaalde producten die kunnen wijzen op het gebruik van melk en melkbestanddelen.

Nieuw voorlichtingsmateriaal voor kinderen

Sinds een aantal maanden gebruiken we in de praktijk met veel plezier en succes voorlichtingsmateriaal voor kinderen met overgewicht.

Dit voorlichtingsmateriaal is ontwikkeld ter ondersteuning van de reguliere dieetbehandeling. Op deze manier worden kinderen spelenderwijs bewuster van hun eigen eet- en bewegedrag.



werkboek
gezond eten

Per leeftijdscategorie zijn er opdrachten ontwikkeld die elk consult worden meegegeven afhankelijk van waar het kind moeite mee heeft. Als een kind bijvoorbeeld onvoldoende beweegt, leggen we in de behandeling het accent op deze factor en geven we bijbehorende opdrachten en informatie mee naar huis. De opdrachten bestaan voor de oudere kinderen (tot 12 jaar) uit het maken van quizzen, internetopdrachten, praktische puzzels etc. De jongere kinderen worden meer gestimuleerd door het inkleuren van kleurplaten, knippen en plakken. Alle opdrachten worden verzameld in een werkboek die we de kinderen tijdens het eerste consult geven. Tijdens dit consult krijgt het kind ook een afsprakenkaart mee waarop iedere keer het gewichtsverloop wordt bijgehouden. Deze is gevisualiseerd in een gekleurd balkje. Tevens krijgen ze een eetdagboekje mee om zelf het eetpatroon bij te houden. Zo worden kinderen zich bewuster van hun eigen eetgedrag. Bij het positief afsluiten van de dieetbehandeling wordt een diploma 'gezonder eten en bewegen' uitgereikt.

Gebleken is dat zowel ouders als de kinderen erg enthousiast zijn over het nieuwe voorlichtingsmateriaal. Er bestaan namelijk opdrachten voor verschillende knelpunten in het eetgedrag, zoals calorierijke tussendoortjes, moeilijke groente- en fruiteters, weinig beweging, energierijke dranken en grote porties/te snel eten. Bij de voorlichting worden ook de ouders betrokken, voornamelijk bij de jonge schoolgaande kinderen. Zij krijgen informatie en tips mee om een bijdrage te leveren aan de knelpunten van hun kind.

Cursussen

Er starten weer 2 nieuwe cursussen in de praktijk:



Tien gouden stappen naar balans.

Cursus gezond afvallen in groepsverband.

Voor mensen met overgewicht die behoefte hebben aan steun vanuit een groep en praktische tips om op gewicht te komen en te blijven.

Vanaf: 21 september om 16.00 uur in onze praktijk aan het Skagerrak 116

Meer informatie: 023 557 44 58 of mariette@voedings-advies.nl

Kids Go Fit

Sporten en voedingsadvies voor kinderen van 10-14 jaar met (aanleg voor) overgewicht. Tijdens dit programma wordt in groepsverband intensief gewerkt aan het aanleren van gezond (eet)gedrag, het zelfvertrouwen en een goed bewegingspatroon. Ook de ouders zitten bij dit programma niet stil. Zij krijgen voedingsles en sporten actief mee. De voorlichtingsavond is op donderdag 30 augustus 2007 om 17:00 uur bij Dynamic Family Sport. De cursus zal starten op 13 september.

Meer informatie: 023 557 33 44 of anne@voedings-advies.nl