

## Regionale contacten

### ♦ West-Vlaanderen

Griet DEMETS  
Burg. Vandenbogaerdlaan 30  
8870 Izegem  
Tel: 051 315716 (voor 21.30u)  
westvlaanderen@coeliakie.be

### ♦ Oost-Vlaanderen

Veronique VELGHE  
Jozef II straat 73  
9000 Gent  
Tel: 0497 287158  
oostvlaanderen@coeliakie.be

### ♦ Limburg

Magda JENNES  
Schrikheidestraat 13  
3582 Koersel  
Tel: 011 455700 (na 16.00u)  
limburg@coeliakie.be

### ♦ Brabant

Karen HAMELS  
Oude baan 94  
3060 Bertem  
Tel: 02 687 59 60  
brabant@coeliakie.be

### ♦ Antwerpen

Jella SPAAS  
Koning Albertlei 34  
2950 Kapellen  
Tel: 03 664 42 71  
antwerpen@coeliakie.be

## Hoe lid worden van VCV?

Indien je graag lid wil worden van VCV, schrijf dan 20 euro over op het rekeningnummer van VCV (IBAN BE 54 0016 2895 9897) met vermelding: "NIEUW LID, naam, voornaam, geboortjaar, adres en emailadres".

Of betaal jaarlijks 18 euro via domiciliëring. Contacteer hiervoor de verantwoordelijke voor ledenadministratie:

Jella Spaas  
Tel: 03 664 42 71  
ledenadministratie@coeliakie.be

---

## Vlaamse Coeliakievereniging (VCV)

Maatschappelijke zetel:  
Kabienstraat 16, 2382 Poppel

E-mail voorzitter: voorzitter@coeliakie.be

E-mail secretariaat: info@coeliakie.be

Website: [www.coeliakie.be](http://www.coeliakie.be)

IBAN BE 54 0016 2895 9897

BIC: GEBABEBB

---

Vlaamse Coeliakievereniging

VZW

Patiëntenorganisatie voor  
mensen met glutenintolerantie



**Wat is  
coeliakie?**

# GLUTEN is aanwezig in TARWE, ROGGE, GERST, SPELT en KAMUT

## Wat is gluten?

Gluten is een plantaardig eiwit dat aanwezig is in **tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut** en dat de bakmogelijkheden van de overeenstemmende bloemsoorten bepaalt. Haver wordt vaak gecontamineerd met tarwe, om die reden raden we aan om enkel gecertificeerde glutenvrije haver te gebruiken.

## Wat is coeliakie?

Coeliakie, ook wel glutengevoelige enteropathie of **glutenintolerantie** genoemd, is een auto-immuunziekte te wijten aan een permanent onvermogen gluten uit de voeding te verdragen.

Gluten beschadigt het **dunnedarmslijmvlies** zodat er een afvlakking ontstaat van de dunne darm en het absorptieoppervlak van de darm gevoelig vermindert. Het gevolg hiervan is een verminderd vermogen om voedingsbestanddelen op te nemen waardoor een **tekort** aan **essentiële voedingsstoffen** ontstaat.

Coeliakie kan zowel bij **kinderen** als **volwassenen** worden vastgesteld.

De **diagnose** kan vermoed worden door een bloedonderzoek maar kan enkel met zekerheid gesteld worden door een dunnedarmbiopsie.

De behandeling van coeliakie omvat een **strikt glutenvrij** dieet voor het hele leven.

In België wordt de prevalentie van coeliakie geschat op **1 op 200 Belgen**. Het aantal gediagnosticeerde gevallen is echter beduidend lager (1 op 1000).

## Wat zijn de symptomen?

Zowel bij volwassenen als bij kinderen kan het ziektebeeld enorm verschillen naargelang de lengte van het dunnedarmsegment dat door de gluten werd aangetast. Tevens komen niet alle symptomen samen voor.

- ◆ Diarree
- ◆ Verteringsstoornissen
- ◆ Buiklast
- ◆ Tekort aan vitaminen en mineralen
- ◆ Bloedarmoede
- ◆ Vermoeidheid
- ◆ Groeiachterstand
- ◆ Verminderde bloedstolling
- ◆ Gewichtsverlies
- ◆ Puberteitsvertraging
- ◆ Onvruchtbaarheid (infertiliteit)
- ◆ Miskramen
- ◆ ...

## Wat is de behandeling?

Aangezien gluten de schadelijke factor is, zal de behandeling bestaan uit het volgen van een glutenvrij dieet. Dit betekent dat **alles wat gluten kan bevatten volstrekt verboden is**. Aangezien tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut gluten bevatten, zijn bloem en zetmeel van deze graansoorten verboden. Ook alle bereidingen waarin deze graansoorten zijn verwerkt, zijn bijgevolg verboden.

## Vlaamse Coeliakievereniging

De Vlaamse Coeliakievereniging (VCV) is een patiëntenorganisatie die, samen met een medische en een dieetadviesraad, ondersteuning verleent aan haar leden via:

- ◆ Publicaties
  - Coeliakiemagazine (driemaandelijks)
  - Bakboek 'Lekker Glutenvrij Bakken'
  - Handleiding voor de coeliakiepatiënt
  - Horeca-folder bestemd voor hotels en restaurants
  - Reispasjes met vertalingen van het glutenvrij dieet
  - Boekje etikettering (ingrediëntenlijst met vermelding toegelaten in glutenvrij dieet)
  - Adressen van dieetwinkels, restaurants en hotels met glutenvrije dienstverlening in binnen- en buitenland
  - Schoolbrochure 'Iemand in mijn klas heeft coeliakie'
- ◆ Contactmomenten
  - Regionale bijeenkomsten
  - Jaarlijkse ledendag met gastsprekers en een glutenvrije markt
  - Glutenvrije wintermarkt
- ◆ Belangenverdediging op nationaal en internationaal vlak