

‘Glutenvrij, voor jou en mij!’

Zondag 26 mei 2019 was het zover. De kookstudio van Zorgpark Voorburg in Vught stond in het teken van een dag vol kookplezier voor kinderen met coeliakie (glutenintolerantie) en hun ouders, broertjes en zusjes. De dag was georganiseerd door de afdeling Kindergeneeskunde van het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) en werd mogelijk gemaakt door de Stichting Vrienden van het JBZ. Een leuke en onbezorgde dag speciaal voor deze kanjers, die zich eens een dag geen uitzondering hoefden te voelen.



Even geen uitzondering

Op de Kinderpolikliniek zijn ongeveer 200 kinderen tot de leeftijd van 19 jaar onder behandeling in verband met coeliakie. Kinderen kunnen gluten dan niet verdragen. Dit betekent dat deze kinderen vaak een uitzondering zijn tijdens verjaardagsfeestjes. Zo mogen ze

de verjaardagstaart niet eten, moeten de frietjes glutenvrij gebakken worden et cetera. Weinig ouders van vriendjes houden rekening met het dieet van een kind met coeliakie.

Heidi van der Wielen, verpleegkundig specialist van het JBZ: "Ouders en kinderen geven op de polikliniek zonder uitzondering aan, dat het niet onbezorgd alles kunnen eten een enorme impact heeft op het gevoel van 'erbij horen'. Daarom is deze dag georganiseerd, om de kinderen het gevoel te geven dat ze er zeker toe doen".

Lekker eten en gezond leven met een glutenallergie

Naast het kookplezier waren er inspirerende presentaties over gezonde voeding en werden er tips gegeven over hoe je met coeliakie goed voor jezelf kunt zorgen. Mensen reageerden blij verrast dat zij toch weer nieuwe dingen hoorden. Ook werden er buiten allerlei sportieve activiteiten georganiseerd waar de kinderen enorm van genoten.

Proeverij met glutenvrije baksels

Sem van Gestel, 12 jaar oud, was met zijn zelfgemaakte monchoutaart de winnaar van de glutenvrije proeverij. Daarbij koos een jury uit een tafel vol heerlijke baksels die waren meegenomen door de trotse deelnemers. Sem: 'Ik wil al bakker worden sinds ik 8 jaar ben, dus ik was verdrietig toen ik een jaar geleden te horen kreeg dat ik coeliakie heb. Nu weet ik dat ik heel veel kan bakken dat glutenvrij is. Ik had het erg naar mijn zin en heb ook veel geleerd over gluten. Zo heb ik tijdens de bakworkshop geleerd hoe ik zelf een lekkere pizza kan maken. Ook heb ik veel andere kinderen met coeliakie ontmoet, dat vond ik wel leuk omdat ik niet de enige was met een glutenintolerantie".

Gezondheidswelzijn

"Het is mooi om te zien dat we met deze dag echt een stukje verbinding tot stand hebben kunnen brengen", aldus Heidi. "Wanneer je coeliakie hebt, of je hebt een kind met coeliakie, is dat niet gemakkelijk en vraagt het veel aanpassing van het kind en het gezin. Op deze dag konden kinderen overal aan meedoen en hoorden ze er bij. Daarnaast konden zij op een leuke manier met bakken kennismaken. Het is namelijk erg belangrijk dat een kind met coeliakie leert goed voor zichzelf te zorgen."



