

Suppletierichtlijn Coeliakie

Coeliakie is een auto-immuunziekte. Het lichaam is overgevoelig voor gluten met als gevolg schade aan het darmslijmvlies van de dunne darm. Er zijn vijf categorieën:

- Marsh I: lymfocytose in het darmslijmvlies
- Marsh II: abnormale groei van de crypten in de darmwand
- Marsh IIIa: partiële afname van de darmvlokken
- Marsh IIIb: subtotale afname van de darmvlokken
- Marsh IIIc: totale afname van de darmvlokken

Als gevolg hiervan kan malabsorptie ontstaan, met tekorten aan nutriënten als gevolg. Veel coeliakiepatiënten ontwikkelen ook een lactose-intolerantie, die kan herstellen wanneer men glutenvrij gaat eten. Het consequent volgen van een glutenvrij dieet is noodzakelijk. Coeliakiepatiënten hebben vaak een afwijkende darmmicrobiota.

Suppletie is gericht op het voorkomen van tekorten, het verbeteren van de darmmicrobiota en het verminderen van oxidatieve stress en ontstekingsmarkers.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Calcium Een glutenvrije voeding en malabsorptie t.g.v. coeliakie kan leiden tot een calciumtekort Belangrijke bouwstof van botweefsel Vergroot de botdichtheid en vermindert de botafbraak	500-1.000 mg	● ● ●
Probiotica: multi-strain, multi-species Stimuleert een gezonde darmmicrobiota Helpt de spijsvertering ondersteunen	Individueel te bepalen. Minimaal 10 ⁹ cfu*	●
Omega-3 vetzuren (EPA, DHA) Helpt ontstekingsreacties te verminderen	1.000-2.000 mg	●
Vitamine C Helpt oxidatieve stress verminderen	500-1.000 mg	●

*cfu = Colony forming units / kolonievormende eenheden

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Lactose-intolerantie

Aandachtspunten

- Een levenslang glutenvrij dieet is in de meeste gevallen noodzakelijk.
- Een kwalitatieve multivitaminen kan helpen bij het aanvullen van essentiële vitaminen en mineralen die mogelijk in onvoldoende hoeveelheden in het glutenvrije dieet aanwezig zijn, zoals vitamine D, B-vitaminen (met name foliumzuur en B12), ijzer en zink.
- Per individu kan het soort en dosering van een probioticum dat helpt verschillen. Het adviseren van meerdere soorten en stammen (multi strain, multi species) probiotica vergroot de kans op succes.
- Door een verminderde werking van de spijsvertering en absorptiecapaciteit bij een voedselintolerantie kunnen nutriënttekorten ontstaan. Ook wanneer bepaalde groepen voedingsmiddelen worden gemeden, bestaat het risico op het ontstaan van deficiënties.
- Bij coeliakie worden vaak deficiënties van onder andere vitamine B6, B12 en foliumzuur, gezien. Maar ook tekorten aan ijzer, vitamine D, zink en magnesium komen regelmatig voor.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Francavilla, R., Cristofori, F., Vacca, M., et al. Advances in understanding the potential therapeutic applications of gut microbiota and probiotic mediated therapies in celiac disease. *Expert Review of Gastroenterology & Hepatology*, 2020, 14.5: 323-333.
- Pecora, F., Persico, F., Gismondi, P., et al. Gut microbiota in celiac disease: is there any role for probiotics?. *Frontiers in Immunology*, 2020, 11: 957.
- Ferretti G et al. Celiac disease, inflammation and oxidative damage: A nutrigenetic approach. *Nutrients*, 2012. 4(4): p. 243-257.
- Iedsoe, A. C., King, K. S., Larson, J. J. et al. Micronutrient deficiencies are common in contemporary celiac disease despite lack of overt malabsorption symptoms. In: *Mayo Clinic Proceedings*. Elsevier, 2019. p. 1253-1260.
- de la Calle, I., Ros, G., & Nieto, G. et al. Celiac disease: causes, pathology, and nutritional assessment of gluten-free diet. A review. *Nutricion hospitalaria*, 2020, 37.5: 1043-1051.
- Kamycheva, E., Goto, T., & Camargo, C. A. Celiac disease is associated with reduced bone mineral density and increased FRAX scores in the US National Health and Nutrition Examination Survey. *Osteoporosis International*, 2017, 28: 781-790.
- Fu, Y., Wang, Y., Gao, H., et al. Associations among dietary omega-3 polyunsaturated fatty acids, the gut microbiota, and intestinal immunity. *Mediators of inflammation*, 2021, 2021.