



HemelsBrood is glutenvrij!

Dat is een grapje wat alleen mensen begrijpen die ons gezin kennen. Onze Judith heeft namelijk coeliakie, wat betekent dat ze geen gluten mag eten. Gluten zitten in bijna alle graanproducten en dus is een lekkere volkorenboterham bijvoorbeeld het eerste wat je niet meer mag eten. Erg jammer, maar je hebt het er best voor over. Als je namelijk toch gluten eet, raken je darmen (verder) beschadigd en kunnen er minder voedingsstoffen in je bloed worden opgenomen. Allerlei nare klachten en een verminderde groei en weerstand zijn dan het gevolg. Judith eet dus geen 'gewoon' brood meer (wel een lekkere glutenvrije variant!), maar ook geen andere producten waarin gluten zitten. Menselijkerwijs gesproken (...) moet Judith zich hier levenslang aan houden. Maar we danken de Heere voor hoe het de laatste twee jaren met haar gaat!!!



Net als onze andere kinderen, vindt ook Judith het fijn om in de Bijbel te lezen en daar veel over te leren. En van dat Brood van God krijg je geen



buikpijn. Het voedsel wat God je elke dag wil

geven vanuit de Bijbel, is gezond voor iedereen. In Gods Woord zitten de vitaminen verstopt voor een gezond leven met de Heere. Vitaminen en allerlei bouw- en brandstoffen zie je niet zitten in het voedsel, maar als ze ontbreken ga je het op langere termijn zeker merken omdat je verzwakt of ziek wordt.

Zo vergaat het je ook als je stopt met Bijbel lezen. Je geestelijke gezondheid gaat hard achteruit en je dwaalt weg bij God.

Het omgekeerde gebeurt als je wel de Bijbel leest en de God van de Bijbel wilt kennen. De Bijbel doortrekt je hele leven.

- Door de Bijbel te lezen ga je meer leren wie Jezus is en wie de Vader is.
- Van Bijbel lezen word je sterk tegenover dwaling. Vooral in de laatste dagen, waarin ook wij leven, zullen er veel dwalingen zijn onder gelovigen. Maar herkennen we ze ook?
- Je gaat leven naar het Woord; leven vanuit Jezus. Hij is en wordt steeds meer de Bron van je leven en van je kracht.
- Je wordt voorbereid en toegerust om te kunnen getuigen. Je kunt mensen bereiken met Jezus zelf, want Hij is het Woord.

Lees dus dagelijks de Bijbel! Over hoe je dat doet, geven we je op deze site meer informatie.

Op de volgende bladzijde kun je lezen hoe Judith haar glutenvrije dieet ervaart.
Ze heeft dit stuk geschreven voor een verhalenwedstrijd in het blad van de coeliakievereniging.

Groeten,
Bastin en Colinda



Glutenvrij hoort erbij!

Twee jaar geleden werd er ontdekt dat ik coeliakie had. Toen was ik 9. Ik was voor die tijd een jaar lang ziek geweest. Ik vond het eerst wel een raar gevoel. Maar ik was wel blij dat ik toen aan mijn klas kon uitleggen wat er aan de hand was met mij. Want ik was vaak thuis gebleven. Eerst was het moeilijk maar ik had wel het geluk dat ik al verpakkingen kon lezen. Dat maakt het een stuk makkelijker om de gluten op te sporen.

Toen ik in groep 6 zat heb ik mijn spreekbeurt over coeliakie gehouden, toen snapte de klas het wel veel beter. Mijn moeder heeft toen ook een brief gemaakt voor traktaties. Daar stond aangegeven wat ik wel en niet mocht. Sindsdien gaat het ook goed met traktaties. Toen de meester jarig was gingen we cake versieren. Ik kreeg een groot stuk chocolade met slagroom erop. Ik werd er helemaal misselijk van.

Nu in groep 8 gaat het nog steeds prima. Als kinderen het vergeten zijn of wel wat gemaakt hebben maar het vergeten mee naar school te nemen gaan ze naar de meester of juf toe om voor mij een zakje snoep te halen. Dat hebben de juf en meester in hun bureaula zitten en ik mag er altijd een pakken als ik iets niet mag.

Als ik bij vriendinnen ga spelen neem ik mijn eigen brood mee. Verder hoef ik niks mee te nemen. Als ik bij ze ga slapen of er is een feestje belt mijn moeder meestal even. Maar ze hoeft meestal bijna niks mee te geven.

Mijn moeder heeft de brief die ze voor mijn klas gemaakt heeft ook aan de familie gegeven. Dat vind ik wel fijn. Het ene familielid let er beter op dan de ander. Bijvoorbeeld mijn oom, die bakt altijd iets helemaal glutenvrij 's als wij komen. En het is ook nog eens super lekker. Toen hij was afgestudeerd gingen we in een restaurant eten dat KNUS heet. Toen kreeg ik een heel diner voorgeschoteld. Ik kreeg het niet op. Het was echt heel lekker.



Ook kennissen en vrienden van mijn ouders letten op mijn dieet. Als ik een dag weg ga met de vriendin van mijn moeder gaan we ook glutenvrij eten. Een keer kwam de kok het zelfs speciaal naar mij brengen. Super de luxe.

Er zitten nog een paar andere kinderen voor een half jaar bij mij in de klas die ook een dieet hebben maar die letten er veel minder op. Dat vind ik wel jammer. Voor de rest van mijn klasgenoten is het niet meer raar dat ik soms iets anders eet. Alleen is het soms wel vervelend als een vriendin iets uitdeelt in de pauze want dan mag ik het meestal niet.

Ook kon ik gewoon op groep 8 kamp gaan. Eigenlijk had ik toen veel meer geluk want ik had allemaal lekkere bolletjes en de rest moest gewoon boterhammen eten. Ik had mijn eigen beleg dus ik had dingen op mijn brood die anderen niet konden nemen.

Als we op vakantie gaan neemt mijn moeder een hele tas vol spullen voor mij mee zodat we bijna of niks hoeven te kopen.

Soms vergeet ik wel eens ergens wat mee heen te nemen maar meestal is dat niet zo erg. Dan zijn het meestal tussendoortjes en die kun je best een keer overslaan.

Nu voel ik mijn gewoon goed en heb ik geen buikpijn meer.
En ik vind gewoon: Glutenvrij hoort erbij!
Succes met je dieet!

Judith Romijn
judithromijn@filtnet.nl