

'Coeliakie heeft me veranderd'

AAN TAFEL BIJ CORINNE IN HAAR GEZELLIGE AMSTERDAMSE WOONKEUKEN. HET LICHT VALT RIJKELIJK HET APPARTEMENT BINNEN DOOR TWEE WANDEN MET HOGE RAMEN. 'HET IS NET EEN VISSSENKOM', KNIPOOGT ZE. ZE ZET EEN POT THEE OP TAFEL EN BIEDT EEN KOEKJE AAN. GLUTENVRIJ ÓF MET GLUTEN, DAT KAN OOK. CORINNE IS DAN WEL COELIAKIEPATIËNT, MAAR HAAR TWEE ZOONS ZIJN DAT GELUKKIG NIET EN DUS IS ER KEUZE.

Pas in 2010 ontdekte ze dat ze coeliakie heeft. 'Anderhalf jaar lang ben ik heel veel ziek geweest', vertelt Corinne. 'Moe, overgeven, *brain fog* en eens in de maand had ik buikgriep, tenminste: dat dacht ik. Herhaaldelijk ging ik naar de huisarts. Het advies was om het rustiger aan te doen. Er speelde op dat moment namelijk veel in mijn leven. Mijn vader was net overleden en mijn relatie was uitgegaan. Je bent overspannen, hoorde ik. Ik dacht alleen maar: 'Nee, dat is niet waar, ik kan mijn leven wél aan.'

Door een vriendin met coeliakie meent Corinne de symptomen te herkennen. Ze vertelt het aan de huisarts, maar die doet er niets mee. 'Ik werd steeds zieker. Ook psychisch eist dat zijn tol. Als je niet serieus wordt genomen, denk je: 'Het zit dus in mijn hoofd, het ligt aan mij''.

Na anderhalf jaar is er bijna niets meer van Corinne over en gaat ze opnieuw, maar nu huilend, naar de huisarts. Eindelijk wordt ze doorverwezen voor een endoscopie. De camerabeelden zijn duidelijk: de darmvlokken zijn helemaal kapot. Corinne: 'Typisch hè, ik was opgelucht toen ik de diagnose kreeg: 'Oh, zie je wel, ik ben niet gek.'

PAS NA ACHT JAAR CONTROLE

'In de regel word je na de diagnose ieder jaar gecontroleerd. Ik niet, dat vond de huisarts niet nodig.' Ze slaat met een ferme tik op tafel: 'Vorig jaar was de maat vol, ik wilde zo graag goed onderzocht worden. Ik had te vaak klachten, een chronisch ijzertekort én een vitaminetekort. Weer kwam ik niet langs de huisarts. Ik heb de NCV de situatie uitgelegd. Ze gaven me een folder, speciaal voor de arts. Met die folder onder de arm klopte ik opnieuw aan. Eindelijk werd ik doorverwezen, en belandde ik in het VU bij de maag-darm-leverspecialist.'

Corinne Bolink

Moeder van Maas (16) en Melle (12), een fulltimebaan bij 's lands grootste reclamebureau en inspirator op Instagram a.k.a. Glutenfreeco.

TEKST: ILONA LABREE FOTOGRAFIE: SASCHA SCHALKWIJK STYLING: DILLE & KAMILLE



GLUTENVRIJE PARADIJSJES

Corinne houdt van reizen: 'New York is een glutenvrij paradijs. In Londen vind je restaurant Indigo waar de kok in een keer de hele kaart gluten- en lactosevrij maakte. Niemand merkte het. Daar wil graag naar toe. In Parijs heb je trouwens geweldige bakkerijen en een heel goed restaurant: Noglu. In Italië serveren alle restaurants glutenvrij. Reizen is leuk, je moet even zoeken, maar het is heus te doen met coeliakie.'

Haar blik dwaalt af: 'Wat een verademing. Eindelijk had ik het gevoel dat iemand me snapte. Ik werd er gewoon emotioneel van.' Ze pauzeert even. 'Eindelijk een arts die me serieus nam en een plan maakte. Opnieuw kreeg ik een endoscopie. Mijn darmwand bleek zich goed hersteld te hebben. Wel bleek ik een maagaandoening te hebben, gastritis, veroorzaakt door een auto-immuunziekte, net zoals coeliakie. Dat verklaarde het ijzertekort en het vitamine B12-tekort.'

GEEN HIPSTER EN GEEN ZEIKERD

Het dieet volgt ze vol overtuiging. Ze weet waar ze het voor doet. 'Maar soms vind ik het moeilijk om steeds op te moeten letten. Dan heb ik helemaal geen zin meer om sociaal te doen. Dat kost te veel moeite. Als ik met een groep ben, wil ik niet roepen: 'Nee, liever daarheen'. En overall moet ik onderstrepen dat ik serieus glutenvrij moet eten en geen hipster ben. De bediening pakt het niet altijd goed op. Er zijn zoveel mensen die glutenvrij willen eten, maar wel een koekje nemen bij de koffie. Je moet eigenlijk met de kok praten.'

Steeds weer aandacht hiervoor vragen, dat vindt Corinne 't allermoeilijkste. 'Ik voel 'm al aankomen, die opgetrokken wenkbrauw: 'Daar heb je weer zo'n zeikerd'. Het past niet bij me. De spontaniteit schiet erbij in. Om er zeker van te zijn dat ik ook kan eten, heb ik altijd iets in mijn tas.' Ze frons. 'Mijn persoonlijkheid is door coeliakie veranderd. Ik voel me een controlfreak, voorzichtiger en minder vrij. Ik ben altijd met eten bezig.'

ZELF KOKEN GEEFT VRIJHEID

Gelukkig houdt Corinne zelf van koken. 'Dat maakt het makkelijker', glimlacht ze. 'Koken maakt me rustig. De jongens zijn mijn proefkonijnen, en dat vinden ze leuk. Steeds maak ik weer nieuwe dingen. Zelf koken betekent ook vrijheid. Er zijn zoveel heerlijke dingen die je kunt maken. Gezonder én lekkerder dan kant-en-klare producten. En zeg nou zelf, lekker eten is belangrijk.'

Op haar Instagramaccount *Glutenfreeco* post Corinne appetijtelijke glutenvrije gerechten. 'Ik wil laten zien hoe lekker glutenvrij eten kan zijn. Ik ben het account als een grapje begonnen, in het Engels. Na anderhalf jaar had ik opeens meer dan 1.500 volgers. Op een dag zag ik dat de bekende actrice Penelope Cruz me volgde. Geen *spoof account*, nee, ze was het echt. Mijn collega's van het reclamebureau noemden me een *influencer*, maar dat vind ik overdreven. Zo serieus neem ik het niet. Ik post niet altijd, maar als ik tijd en inspiratie heb, ga ik helemaal los. Het is leuk, mensen vragen dan ook echt om de recepten.'

'IK ZAG DAT PENELOPE CRUZ ME VOLGDE'

HET HOOFD LEEG MAKEN

Hoe doe je dat, Corinne? Alleenstaand moeder, gezondheidsissues en toch een fulltimebaan?

'De jongens wonen bij mij, maar ik heb een heel goede relatie met mijn ex. We functioneren samen echt als ouders. Van mijn werk word ik blij. Mijn baan hield me op de been, toen ik in de overlevingstand stond. Ik heb een vrij stabiel leven nu. Regelmaat is belangrijk als je leven door coeliakie op de kop staat.' Ze lacht: 'En goed eten.' En nu en dan stapt ze met haar zoons en een weekendtas in de auto en gaan ze naar haar moeder op het platteland. 'Dat is een kuuroord voor ons, daar komen we helemaal tot rust.'

Als je het vroeger met Corinne over mediteren zou hebben, zou ze het wegwimpelen: 'niks voor mij, veel te zweverig'. Dat veranderde. 'Ik ben even ingestort, in 2014, toen ik net in Amsterdam woonde. Er was te veel gebeurd, het was klaar'. Haar werkgever bracht haar in contact met een goede coach, die haar leerde hoe ze haar hoofd leeg kan maken. 'Alles viel op zijn plek. Maandenlang stond ik om zes uur op om te mediteren. Ik voelde me zo relaxed, ik was meteen ook veel leuker voor mijn kinderen. Het gekker in de ochtend en het snauwerige 'nu je tas pakken' vielen weg', lacht ze.

TOEKOMSTDROOM

Hoe zie je de toekomst, vraag ik haar tot slot, heb je een stille droom? 'Genieten en de liefde voor eten', antwoordt ze, 'heb ik van huis uit meegekregen. Mijn moeder is een keukenprinses, mijn oma was dat ook. Zij en mijn opa hadden een groentewinkel. Mijn broer is kok en samen met zijn vriendin eigenaar van twee restaurants. Zelf heb ik hotelschool gedaan. Soms droom ik van een klein glutenvrij café met heerlijke gerechten op het menu. Wie weet, als de jongens klaar zijn met school...'