

“20 verboden zinnen over coeliakie en glutenvrij eten”, ik kwam deze titel begin maart plots overal tegen op het internet. Gretig gedeeld door mensen met coeliakie die er zichzelf helemaal in konden terugvinden. We gingen op zoek naar de dame achter de blogpost en dat bleek Annemiek Ziessen te zijn.

Annemiek heeft samen met haar man drie kinderen, een zoon van 9 jaar en twee dochters van 4 en 7 jaar. Het is Alexander, de oudste, die coeliakie heeft en dat sinds zijn tweede verjaardag. “Zelf hoef ik niet glutenvrij te eten, ik ben een mama met een glutenvrij kind. Mijn moeder heeft ook coeliakie dus ik heb ook een glutenvrije mama. Vandaar de naam van mijn blog, glutenvrije mama. Thuis eten wij meestal glutenvrij met Alexander mee. Het enige glutenvolle dat ik in huis haal is brood.”

Op Annemiek’s blog, <http://glutenvrijemama.nl>, kan je terugkeren tot mei 2010. Wie op zoek is naar wat leuk leesvoer rond het thema glutenvrij is dus wel even zoet. Toch vragen we aan Annemiek wat haar drijft om een blog bij te houden.

“Na de geboorte van mijn derde kind was ik op zoek naar een bezigheid voor mezelf waar ik mijn huis niet voor uit hoefde. Ik had behoefte aan een creatieve uitlaatklep maar was aan huis gebonden met een baby, een peuter en een kleuter. Ik vond het ook leuk om mijn ervaringen met het glutenvrije leven te delen met anderen.”

En ervaringen delen, daar hebben anderen veel steun aan, zeker als ze pas de diagnose kregen. Annemiek herinnert zich nog het moment toen de diagnose bij Alexander gesteld werd.

“Er ging toen heel veel door mijn hoofd: paniek, bezorgdheid maar uiteindelijk was het de opluchting die overheerste. Het ging zo slecht met Alexander dat wij erg blij waren dat er een oplossing was voor zijn slechte gezondheid.

Vanaf dan was het een kwestie van aanpassen. Als jong gezin ben je er wel aan gewend om je levensstijl aan te passen. Dat doe je immers ook bij de geboorte van een kind. De diagnose kwam net na de geboorte van Alexander’s zusje dus ons leven was al aan het veranderen.

Toch was het wel ingrijpend. Wat nooit helemaal went is dat je bij alles wat je onderneemt moet nadenken over wat er daarbij gegeten gaat worden en of je iets mee moet nemen. Neem nu het eerste brood dat ik bakte, het zat vol met luchtballen maar Alexander vond het lekker. Daar was ik erg blij mee want hij at toen nog bijna niks.

Brood bakken is een kunst. Ik bak wekelijks een brood en het is elke week anders. Soms mislukt er nog wel eens een brood. Dan wil ik inderdaad mijn bakmachine wel uit het raam gooien.”

“Op aanraden van onze kinderarts zijn wij meteen lid geworden van de Nederlandse Coeliakie vereniging”, gaat Annemiek verder. “Ik ben erg blij met de NCV. Ze geven goede informatie en komen op voor mensen die om medische reden een glutenvrij dieet moeten volgen.

Als ik mij op mijn blog of twitter weer eens boos maak over de glutenhype of foutieve informatie over glutenvrij eten in een TV programma of artikel dan pikken zij dat snel op. Zij nemen dan vaak ook contact op met de betreffende programma of tijdschrift.”

Terug naar de blog. Vraagt zo’n blog veel tijd om up-to-date te houden?

“Een blog kan heel veel tijd vragen. Per artikel ben ik gemiddeld een uur aan het schrijven maar er komt meer bij kijken. Ik test recepten uit, wil er mooie foto’s bij maken, en volg binnen- en buitenlandse sociale media over glutenvrij eten en coeliakie om op de hoogte te blijven. Ik lees boeken over voeding om goede adviezen te kunnen geven en schrijf daar ook recensies over. Op het moment schrijf ik 3 tot 4 artikelen per week. Daar ben ik wel twee of drie avonden per week mee bezig naast mijn gezin en baan in het onderwijs.

Er zijn ook periodes dat ik minder blog, dan heb ik veel minder tijd en ook minder inspiratie. Ik ben begonnen met mijn blog in mei 2010. Sinds januari 2015 blog ik op mijn eigen domeinnaam glutenvrijemama.nl

Ik blog over mijn leven als moeder van een glutenvrije zoon. Eten doen we elke dag en mijn zoon groeit op dus het leven blijft veranderen en zo komen er steeds nieuwe onderwerpen.

Collega bloggers inspireren mij ook enorm. Ik heb veel contact met andere Nederlandstalige glutenvrije bloggers. Wij bloggen een keer per maand over hetzelfde onderwerp en in december werken we ook samen aan een kerstadvent.”

20 verboden zinnen... kwam overal opduiken op internet. Je meest succesvolle blog bericht ooit Annemiek?

“Het is mijn best gelezen artikel by far. Alles komt samen in dit artikel. Veel mensen die glutenvrij leven of andere voedselbeperkingen hebben herkennen deze zinnen, ik heb het geplaatst op het juiste moment, lijstjes doen het goed op social media en het heeft een pakkende titel. Zoals ik al schrijf in de inleiding van het artikel, ik heb het niet eens zelf bedacht maar vertaald van een Duitse blog over coeliakie bij kinderen.”

Welke tip kan je tenslotte nog meegeven aan onze leden?

“*Deal with it, don't dwell on it* wat zoveel betekent als *Niet bij de pakken neerzitten maar schouders eronder*. Het is echt heel vervelend om (als kind) coeliakie te hebben en glutenvrij te moeten leven. Daar is niks aan te doen maar je hoeft ten minste geen pillen te slikken, alleen maar gezond te eten. En dat gezonde eten maken glutenvrije papa en ik met veel plezier en liefde klaar voor onze kinderen.”

Bedankt voor het interview Annemiek!