

Wie o wie weet het meeste van coeliakie?

Heb jij familieleden, vrienden of collega's die niet goed weten wat coeliakie inhoudt? Hebben ze geen idee wat ze moeten doen als ze voor je willen koken? Of fronsen ze hun wenkbrauwen als je een toastje of bitterbal afslaat bij de borrel?

Daag ze dan uit voor de CoeliaQuiz, de gezelligste kennisquiz over coeliakie. Met deze quiz vergroten we de kennis van coeliakie en kweken we meer begrip voor het glutenvrije leven bij familie, vrienden en collega's.

De CoeliaQuiz kun je spelen vanaf je balkon, in de tuin of vanuit je luie stoel. Ideaal voor de anderhalve meter samenleving!

Zo speel je de CoeliaQuiz!

VOORBEREIDING

- Jij als ervaringsdeskundige op het gebied van coeliakie (glutensensitiviteit of dermatitis herpetiformis) bent de CoeliaQuizMaster en leidt het spel. De mensen die deze aandoening niet hebben, zijn de spelers.
- Speel de CoeliaQuiz met maximaal 10 personen. Spelers kunnen desgewenst ook een team vormen.
- Om de quiz online te spelen kun je gebruikmaken van een videobeltool zoals Zoom, Microsoft Teams en Skype.
- Speel je het spel liever niet digitaal? Dat kan ook. Je kan de vragen voorlezen of laten zien op bijvoorbeeld tablet of laptop.
- Maak een leuke uitnodiging en stuur die naar de mensen met wie je het spel wilt spelen. Zorg ervoor dat je een dag en tijdstip noemt. Stuur hen daarna de link naar de videobelsessie.
- Stuur de spelers, voordat je begint met het spel, ook onderstaande link naar het online antwoordformulier. Hiermee kunnen ze tijdens het spel via hun mobiele telefoon de antwoorden geven en de tussenscores zien: <https://www.formdesk.com/NederlandseCoeliakieVereniging/Coeliaquiz>

VOORDAT JE GAAT SPELEN...

- Print deze instructie met de antwoorden uit. Deze heb je nodig om uitleg te geven en de antwoorden te bespreken.
- Houd daarnaast een (digitale) stopwatch bij de hand om de tijd bij te houden. Per vraag krijgen de deelnemers 30 seconden de tijd.
- Speel je online, zorg er dan voor dat je de pdf met vragen open hebt staan op je computer. Tip: zet de pdf in 'leesmodus' dat oogt mooier. Zorg er wel voor dat het venster breed genoeg is zodat alles zichtbaar is. Als het spel begint, deel je je scherm en toon je (in volledige schermweergave) een voor een de vragen. Op iedere pagina staat 1 vraag. Na afloop van alle vragen, zie je een pagina met de antwoorden.
- Laat zien dat jij de CoeliaQuizmaster bent! Trek bijvoorbeeld een glitterjas aan, sla een boa om of zet een maffe feestbril op.

SPELREGELS EN SPELVERLOOP

1. Geef een korte introductie. Het is ook leuk om te vertellen waarom jij de quiz met ze wil spelen.
2. In totaal zijn er 5 vragenronden: Voeding, Medisch, Veiligheid, Praktisch/Sociaal en Zin & Onzin. Elke ronde telt 6 vragen met ieder 4 antwoordmogelijkheden. Per vraag krijgen de spelers 30 seconden de tijd om het antwoord via het antwoordformulier te geven.
3. Spreek met elkaar af dat antwoorden niet worden opgezocht en er geen antwoorden worden verklapt.
4. Als iedereen er klaar voor is en het antwoordformulier geopend heeft op zijn mobiele telefoon of tablet, kun je beginnen.
5. Speel je via een videobeltool dan kun je door middel van de optie "scherm delen" de vragen tonen aan de deelnemers. Speel je het spel niet online, dan kun je de vragen voorlezen of tonen op je tablet of laptop.
6. Vraag iedereen om aan het einde van het spel op het antwoordformulier zijn of haar én jouw email-adres in te vullen. Jij maakt als CoeliaQuizmaster kans op een prijs en de deelnemers ontvangen handige tips (zie ook punt 9).
7. De spelers of teams voeren hun antwoord via hun mobiele telefoon in op het online antwoordformulier.
8. Na iedere ronde vraag je de deelnemers om op de knop 'verder' in het antwoordformulier te klikken. Ze krijgen dan de score te zien. Laat iedereen zijn score delen, dat houdt de spanning erin!
9. Na de laatste vraag, krijg je bij iedere ronde een overzicht met alle vragen en antwoorden. Loop met de deelnemers door de goede antwoorden. Bij sommige antwoorden kun je een toelichting geven. Deze vind je verderop in dit document. Je kunt ook uit je eigen rijke ervaring putten!
10. Na de laatste ronde is er een knop 'verder' die de deelnemers naar de totaalscore brengt. Vraag de deelnemers om hun eigen én jouw e-mailadres in te vullen en het formulier te verzenden. Als ze hun e-mailadres invullen, ontvangen ze van ons handige tips, bijvoorbeeld over wat ze moeten doen als iemand met coeliakie bij hen op bezoek komt. (Men kan zich hiervoor altijd uitschrijven.) Het stelt ons bovendien in staat te bepalen welke CoeliaQuizmaster de meeste deelnemers heeft gewonnen. Om die reden hebben we ook jouw e-mailadres nodig.
11. Is de stand na 5 rondes gelijk? Stel dan de extra schattingsvraag om de winnaar te kunnen bepalen. De speler of het team dat het dichtst bij het goede antwoord zit, wint de quiz en krijgt de eeuwige roem en natuurlijk een luid applaus van de overige spelers. En wellicht de hoofdprijs die je zelf hebt bedacht!

Antwoorden & toelichting

RONDE 1: Voeding

1. C
2. D. Vaak wordt er van spelt ten onrechte gezegd dat het glutenvrij is.
3. D. Inderdaad, alle antwoorden zijn goed, in al deze voeding kan gluten zitten.
4. C
5. C
6. B. Er zit veel ijzer in vlees, vis, gevogelte, noten, peulvruchten en donkergroene groenten zoals spinazie, postelein en paksoi.

RONDE 2: Medisch

1. B
2. D
3. D
4. A
5. B
6. B

RONDE 3: Veiligheid

1. C. Haver is op zich glutenvrij, maar komt tijdens transport en verwerking vaak in contact met glutenbevattende granen. Bij gecertificeerde haver wordt dat voorkomen.
2. D
3. D. Het is belangrijk om geen houten keukengerei te gebruiken dat eerder voor glutenvolle gerechten is gebruikt.
4. C
5. D
6. B

RONDE 4: Praktisch/sociaal

1. D. Ook een keer een klein beetje gluten eten, geeft bij coeliakiepatiënten schade.
2. D
3. C. Let er wel op dat de kaas en augurk niet op een broodplankje worden geserveerd waar net glutenvol brood op heeft gelegen.
4. D
5. B
6. B. Dit percentage is een van de resultaten uit het onderzoek 'Taboe en stigma bij maag-, darm- en leveraandoeningen' van de Maag Lever Darm Stichting (april 2019).

RONDE 5: Zin & onzin

1. D. Lady Gaga eet glutenvrij als lifestyle, de anderen hebben coeliakie of glutensensitiviteit.
2. B
3. A
4. A
5. D
6. D. Velen denken dat het antwoord B is, en dat is natuurlijk ook een mooi verhaal. Zo staat het zelfs in Wikipedia. Maar van Dickes vrouw weten we dat antwoord D) het juiste is. Hoe dan ook heeft Dicke enorm veel betekend in de kennis over coeliakie.

ANTWOORD TOELICHTING OP DE SCHATTINGSVRAAG

Het antwoord is **35.000 milligram**. Een gemiddeld volkoren brood weegt 500 gram en het glutengehalte van een gemiddeld volkorenbrood is 70.000 mg gluten per kilogram brood. Dus in één brood van 500 gram zit 35.000 milligram gluten. Dat is 35 gram. Als je je realiseert dat iemand met coeliakie geen voeding kan eten waar meer dan 20 mg gluten per kilo in zit, weet je hoe gevaarlijk zo'n volkorenbrood is. Zelfs een kruimel daarvan!