



Glutenvrij eten

Wonderdieet of ongezonde trend?

Tekst: Rianne van Vulpen

Hollywoodsterren zweren erbij: het glutenvrije dieet. Vraag celebs als Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham en Miley Cyrus naar hun dieetgeheim en stuk voor stuk noemen ze het glutenvrije eetpatroon. Als je de sterren mag geloven krijg je er meer energie van, zul je stralen als nooit tevoren én val je er kilo's van af. Er zijn dan ook steeds meer mensen die het dieet vrijwillig volgen. Toch raar. Tot enkele jaren geleden stond het glutenvrije eetpatroon bekend als een allesbehalve prettig eetpatroon. Mensen met een glutenintolerantie

zijn gedoemd om gluten de rest van hun leven te mijden. Het dieet werd over het algemeen als verschrikkelijk lastig gezien en niet als dieet dat je zomaar volgt. Dat is nu dus wel anders. Maar is het wel verstandig om gluten zonder medische redenen uit je eetpatroon te weren?

Medicijn

Een mogelijk positieve werking van het glutenvrije dieet werd decennia geleden ontdekt. In de jaren dertig kwam er een vrouw bij de Nederlandse kinderarts Willem Karel Dicke die

vertelde dat haar kind ziek werd als hij tarwepap te eten kreeg. Zodra ze het kind rijstepap gaf, ging het snel beter. De arts raadde een glutenvrij eetpatroon aan en met succes: het kind voelde zich veel beter. De kinderarts besloot bij meerdere mensen met soortgelijke klachten het glutenvrije dieet systematisch toe te passen. Hij observeerde deze mensen jarenlang en werkte de observaties uit in wetenschappelijke publicaties. Uiteindelijk kon hij vaststellen wat er aan de hand was: de patiënten hadden coeliakie.

In de daaropvolgende jaren is er veel meer onderzoek gedaan naar deze aandoening en inmiddels is er behoorlijk wat over bekend. Zo weten we nu dat coeliakie een glutenintolerantie is waarbij de darmen ernstig worden aangetast door gluten. Normaal bestaat de darmwand uit ribbelige darmvlokken die ervoor zorgen dat voedingsstoffen in het lichaam worden opgenomen. Bij coeliakiepatiënten worden die darmvlokken door gluten aangetast. Hoogleraar maag-, darm- en leverziekten in het VUmc Amsterdam Chris Mulder weet dat de gevolgen groot kunnen zijn: "In het

"Gluten zit in producten die van essentieel belang zijn voor een gezond voedingspatroon."

ergste geval zijn de vlokken helemaal afgestompt en kunnen er geen voedingsstoffen meer door het lichaam worden opgenomen. De symptomen als gevolg daarvan zijn vaak buikpijn en moeheid. Door een glutenvrij eetpatroon kan de darmwand bijna altijd weer volledig herstellen. Het dieet is het enige medicijn tegen coeliakie."

Overall gluten

Gluten is (ja, dat is enkelvoud) een eiwit dat van nature voorkomt in granen. Een tarwekorrel bestaat bijvoorbeeld voor zo'n 10 procent uit gluten.



Dit eiwit is vrijwel onmisbaar in producten zoals brood en andere deegwaren, omdat gluten het rijzen en de elasticiteit van het deeg bevordert. "Maar niet alleen in tarweproducten is gluten te vinden", vertelt Esther Melenberg, diëtiste van de Nederlandse Coeliakie Vereniging. "Het zit in veel meer producten dan je in eerste instantie zou denken. Gluten zorgt namelijk niet alleen voor een soepel deeg, maar is daarnaast ook een handig bindmiddel voor bijvoorbeeld bouillonblokjes, sommige vleeswaren en vrijwel alle biersoorten." Zo onmisbaar als gluten is voor de voedings-

industrie, zo goed kan het lichaam zonder. Heeft het lichaam gluten dan helemaal niet nodig? "Nee," meent Chris Mulder stellig, "ik zou niet weten waarom." Meelenberg nuanceert dat: "Gluten op zichzelf is inderdaad niet belangrijk voor het lichaam, maar het zit nu eenmaal in producten die wel van essentieel belang zijn voor een gezond voedingspatroon. Bij een glutenvrij eetpatroon is het dan ook heel belangrijk om producten zoals brood en pasta goed en gevarieerd te vervangen. Veel glutenvrije vervangers zijn bijvoorbeeld erg zout en vet. Het is belangrijk om voor de juiste vervangers te kiezen, zodat er geen tekorten in de voeding ontstaan."

Glutensensitiviteit

De enige manier om vast te stellen of iemand coeliakie heeft, is door het doen van een bloedtest en het uitvoeren van een darmbiopsie. "Als iemand klachten heeft die ook maar enigszins op een glutenintolerantie wijzen, raad ik aan direct naar de huisarts te gaan om bloed te laten prikken", zegt Melenberg. "Aan de hand van die bloedtest kan er geconcludeerd worden of er antistoffen tegen gluten in het bloed aanwezig zijn. Mocht dat het geval zijn, dan zal de huisarts een doorverwijzing naar het ziekenhuis geven voor een darmbiopsie." Hoogleraar Chris Mulder ziet dat er de laatste tijd ook een andere ontwikkeling gaande is. "Er komen steeds meer mensen bij ons op de polikliniek bij wie na een bloedtest en darmbiopsie geen coeliakie vastgesteld kan worden, maar die uit zichzelf of op advies van een natuur-



"Voor mij nooit meer gluten."

Leonie Jepma (26): "Ik at al een aantal jaren zo veel mogelijk natuurlijke en onbewerkte producten, maar volledig glutenvrij was dat eetpatroon niet. Een paar maanden geleden besloot ik bij de sport school te gaan trainen met een personal trainer. Hij vond dat ik mijn voedingspatroon volledig moest omgooien en raadde me aan te eten volgens de schijf van vijf, wat dus betekende: veel brood. Ik heb het een paar weken volgehouden, maar ik voelde me er verschrikkelijk door. Ik kreeg last van pijnlijke pukkels in mijn gezicht, had totaal geen energie en had na bijna iedere maaltijd last van stekende buikkrampen. In die tijd las ik het boek *Wheat Belly* en dat was een eye-opener. Het was zo herkenbaar. Ik eet nu zo'n twee maanden glutenvrij en ik voel me stukken beter. Ik heb energie voor tien, de pukkeltjes op mijn gezicht zijn weggetrokken en mensen vragen me of ik ben afgevallen. Ik ben helemaal om; voor mij nooit meer gluten."

arts toch een glutenvrij dieet gaan volgen. Zij hebben vaak klachten zoals buikpijn of moeheid en voelen zich stukken beter als ze geen gluten meer eten. Medisch gezien is daar geen verklaring voor."



"De diagnose was duidelijk: ik had coeliakie."

Mirjam Holleman (36): "In november 2006 overleed onze veel te vroeg geboren tweeling. Dat was heel heftig, het was dan ook niet raar dat ik me de weken daarna heel slecht voelde. Maar het ging echt niet goed met me, ik voelde me futloos, had last van diarree en ik viel kilo's per week af. Op een gegeven moment woog ik nog maar 44 kilo. Toen ik voor een nagesprek bij de gynaecoloog kwam, verwees hij mij direct door naar de huisarts. Na een bloedtest en een darmbiopsie was de diagnose duidelijk: ik had coeliakie. Vanaf de eerste dag dat ik glutenvrij ging eten, merkte ik verschil. Om alle informatie over glutenvrij eten voor mezelf te kunnen ordenen, ben ik de website ikbenglutenvrij.nl gestart. Het was in eerste instantie puur voor mezelf bedoeld, maar al snel bleek dat veel mensen het handig en leuk vonden om te lezen. Zelf heb ik gemerkt dat glutenvrij eten helemaal niet lastig hoeft te zijn. Vooral in bakrecepten vind ik het een leuke uitdaging om naar goede glutenvrije alternatieven te zoeken."

Sinds enkele jaren zijn mensen met deze symptomen dan ook belangrijk onderwerp van wetenschappelijk onderzoek. Wat is er bij hen aan de hand? "Er is nog veel meer onderzoek nodig om die vraag exact te beantwoorden," vervolgt Mulder, "maar het zou kunnen zijn dat er naast coeliakie zoiets bestaat als glutensensitiviteit. Een aandoening waarbij uit de symptomen blijkt dat mensen gluten niet goed kunnen verdragen, maar waarbij geen antistoffen tegen gluten in het bloed worden aangetroffen zoals bij coeliakie. Die mensen besluiten vaak om toch over te stappen op een glutenvrij dieet."

Wheat Belly

Het aantal mensen dat besluit glutenvrij te gaan eten zonder dat er bij hen coeliakie kan worden vastgesteld, lijkt de laatste jaren toe te nemen. Voor veel van hen was het in 2011 verschenen boek *Wheat Belly* de aanleiding. Enkele maanden geleden verscheen het boek ook in Nederland op de markt [onder de titel

Broodbuik, red.] en de reacties waren zowel lovend als vernietigend. Het Voedingencentrum noemt het boek op hun website "onzorgvuldig" en "onjuist", in lezersreacties wordt het boek juist "boeiend" en een "eye-opener" genoemd.

In *Wheat Belly* meldt de Amerikaanse cardioloog William Davis dat tarwe in de westerse wereld hoofdonderdeel van het voedingspatroon is geworden; het is overall. Veel mensen kunnen niet meer zonder, sommigen krijgen zelfs serieuze afkickverschijnselen op het moment dat ze glutenvrij gaan eten. Davis raadt iedereen aan over te stappen op een glutenvrij dieet, omdat ons lichaam volgens hem helemaal niet bestand is tegen die enorme tarweconsumptie. Maar de auteur doet in het boek nog een andere, overstreden, uitspraak die kan verklaren waarom zo veel mensen spontaan overstappen op een glutenvrij dieet. Davis zegt namelijk letterlijk:

"Ik wil zelfs zo ver gaan te verklaren dat de hoofdoorzaak van de obesitas- en diabetes-crisis in Amerika en de rest van de westerse wereld de overenthousiaste tarweconsumptie is. (...) Het komt erop neer dat tarwe je eetlust opwekt: het zorgt ervoor dat je méér wilt." Kortom: het vermijden van gluten zou volgens de cardioloog in veel gevallen leiden tot minder eetlust en dus gewichtsverlies tot gevolg hebben.

Kilo's kwijt

Tallose overtollige kilo's kwijtraken door het glutenvrije dieet, zou dat kunnen? "Nee," meent Esther Melenberg "dat is echt onzin. Zonder medische redenen glutenvrij gaan eten is een modeverschijnsel. Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat het werkt. Je raakt geen gewicht kwijt door alleen maar gluten weg te laten, daarvoor is meer nodig." Chris Mulder beaamt dat: "Mijn gevoel zegt dat het vrijwillig glutenvrij eten een hype is. Zo één waarvan we ons over een jaar of tien

"Om zonder medische redenen glutenvrij te gaan eten is een modeverschijnsel."

zullen afvragen: 'waar waren we in hemelsnaam mee bezig?' Ik vind het onbegrijpelijk dat zo veel mensen zomaar overstappen op een glutenvrij dieet. Ze hebben geen idee wat ze doen." Gluten zit nu eenmaal in producten die het lichaam nodig heeft. Zowel hoogleraar Mulder als diëtist Melenberg vindt het onverstandig om die belangrijke graanproducten zomaar, zonder aantoonbare medische redenen, weg te laten uit het voedingspatroon. Bovendien raak je geen gewicht kwijt door alleen maar gluten weg te laten, daarvoor is wel wat meer nodig. Lichaamsbeweging bijvoorbeeld.





Checklist:

- Ben je vaak moe?
- Heb je vaak last van buikpijn?
- Verlies je de laatste tijd zomaar gewicht?

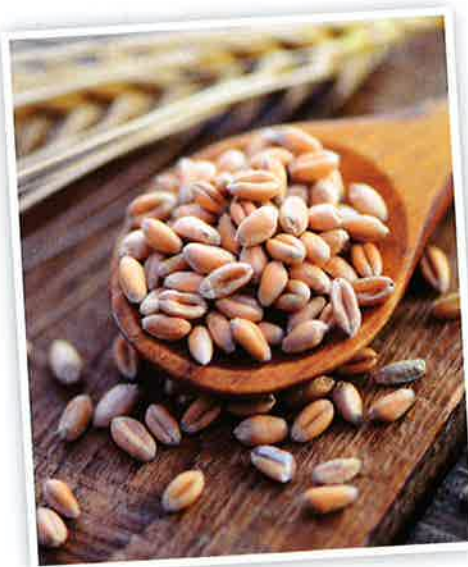
Weinig energie, buikpijn en gewichtsverlies zijn de meest voorkomende symptomen van coeliakie. Als je last hebt van deze klachten, is het verstandig om bij de huisarts je bloed te laten testen. Op die manier kan er gekeken worden of je een glutenintolerantie hebt.

Melenberg vertelt dat het toenemende aantal 'vrijwillige glutenvrije eters' onbedoeld leidt tot meer onbegrip voor coeliakiepatiënten. "Mensen die vrijwillig glutenvrij eten kunnen best een keer een koekje nemen of een paar verwaalde broodkruimels in een gerecht hebben. Coeliakiepatiënten kunnen dat absoluut niet; van een paar broodkruimels krijgen hun darmen al een enorme opdonder. Dat is voor veel mensen moeilijk te begrijpen." Toch ziet Melenberg ook de voordelen in van de glutenvrij-hype: "Er zijn wel steeds meer glutenvrije producten verkrijgbaar. De markt voor zulke producten is sinds 2006 met 170 procent gegroeid. Dat is natuurlijk ook voor coeliakiepatiënten gunstig."

Dus: doen of niet?

Zonder aanwijsbare medische redenen een glutenvrij dieet volgen, lijkt dus niet zo'n goed idee. Afvallen door alleen gluten te laten staan, is volgens Mulder en Melenberg onmogelijk. Maar is het feit dat er mensen zijn die zich beter voelen en lichaamsgewicht verliezen sinds ze glutenvrij eten niet voldoende bewijs dat het wél kan?

De verklaring is volgens Melenberg en Mulder te wijten aan het feit dat mensen die een glutenvrij dieet volgen überhaupt meer gaan letten op wat ze eten. Ze kijken vaker op etiketten van producten en weten dus beter wat er in hun voeding zit. "Daardoor gaan mensen automatisch gezondere keuzes maken. Ze kiezen bijvoorbeeld voor een stuk komkommer als tussendoortje in plaats van een koekje vol suikers," zegt Melenberg. "Maar in tegenstelling tot wat boeken als *Wheat Belly* beweren, zijn graanproducten wel degelijk nodig voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Een glutenvrij eetpatroon moet je alleen zien als een medicijn tegen coeliakie. Zonder medische redenen heeft het echt geen zin om gluten uit je leven te verbannen." Dus wat Hollywoodsterren als Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham en Miley Cyrus ook over het glutenvrije dieet mogen beweren: voor een betere gezondheid hoeft je er niet aan te beginnen.



"Sinds ik glutenvrij eet, ben ik 15 kilo afgevallen."

Gaia (22): "Ik had vaak last van moeheid en buikpijn, totdat me werd aangeraden geen granen meer te eten. De klachten verdwenen, maar na anderhalve maand merkte ik dat er alweer behoorlijk wat graanproducten in mijn eetpatroon waren geslopen; ik kon er maar moeilijk van afblijven. Toch besloot ik om het weer te proberen en me ook bij de huisarts te laten testen op coeliakie. Het vermijden van granen lukte me dit keer beter en ik voelde me goed door het dieet. Totdat ik voor ik voor de bloedtest weer een week lang gluten moest eten: ik kreeg ontzettend heftige buikkrampen. Tot overmaat van ramp ging er iets mis bij de bloedtest, waardoor er niet kon worden vastgesteld of ik wel of geen glutenintolerantie heb. Ik wilde me niet nog een keer een week lang aan gluten wagen en besloot toen, in december 2012, de gluten voorgoed te verbannen.

Sinds ik glutenvrij eet, ben ik 15 kilo afgevallen. Toch heb ik niet de illusie dat het afvallen een direct gevolg is van het glutenvrije dieet. Ik ben ook veel bewuster gaan eten; ik maak nu bijvoorbeeld veel meer zelf in plaats van te kiezen voor iets kant-en-klaars. Ik ben er veel creatiever door geworden en mijn glutenvrije recepten deel ik dan ook met veel plezier op mijn website gaia.nu. Op die manier wil ik aan iedereen laten zien dat glutenvrij eten ook gewoon heel lekker kan zijn."

Wel/niet glutenvrij



Wat mogen mensen die een glutenvrij dieet volgen wel eten en wat absoluut niet?



Haver is een glutenvrije graansoort maar tijdens het productieproces komt haver vaak in aanraking met niet-glutenvrije graansoorten. Kijk dus voor de zekerheid op de verpakking of de haversoort wel of geen officieel gluten vrijlogo bevat.



Paneermeel is niet glutenvrij. Producten zoals kant-en-klare gehaktballen en andere vlees- of vissoorten met een krokant korstje bevatten vaak ook paneermeel.



Pure noten en zaden zijn glutenvrij.

Rijst is van nature glutenvrij. Rijstmeel kan gebruikt worden om glutenvrij brood mee te bakken en rijstwafels zijn een lekker glutenvrij tussendoortje.



Bijna alle broodsoorten bevatten gluten. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is ook speltbrood niet glutenvrij.



Geen enkele groente- of fruitsoort bevat gluten. Let op: gedroogde vruchten kunnen soms wel gluten bevatten.



Quinoa

Soep uit een blik bevat vrijwel altijd gluten, net als sauzen uit pakjes en zakjes.

