

Eten zonder gluten

Tarwe in de ban

Waren eerder melk, roomboter, suiker en E-nummers verdacht, nu staat brood in de beklagdenbank. Ook andere tarweproducten als pasta en crackers zouden darmklachten, een opgezette buik en vermoeidheid veroorzaken. Moeten onze boterhammen in de ban?

Tekst Bert Kroon

Coeliakiepatiënten hebben geen keus, zij worden ziek van brood, crackers, pasta, pizza en koekjes door het gemeenschappelijk basisingrediënt tarwe. Nog preciezer: dat komt door de eiwitten (gluten) in tarwe, die zorgen voor een mooi samenhangend deeg. Bij coeliakiepatiënten veroorzaken gluten beschadigingen aan de dunne darm, met een opgeblazen gevoel, diar-

ree of juist obstipatie tot gevolg. Ook klachten als depressiviteit, botontkalking en bloedarmoede horen bij coeliakie. Geschat wordt dat 1 op de 100 Nederlanders lijdt aan coeliakie, oftewel zo'n 160.000. Bij 25.000 patiënten is coeliakie daadwerkelijk vastgesteld; zij hebben geen andere optie dan het volgen van een absoluut glutenvrij dieet. De laatste tijd zijn er steeds meer men-

sen die 'vrijwillig' voor een glutenvrij dieet kiezen. Wereldwijd is Australië trendsetter: daar eet al bijna 10% van de bevolking glutenvrij. In de VS is glutenvrij 'big' dankzij aanhangers als tv-persoonlijkheid Oprah Winfrey, tennisser Djokovic en actrice Gwyneth Paltrow.

Broodbuik

Ook in Nederland raken steeds meer mensen overtuigd van de negatieve invloed van gluten op hun gezondheid. Het boek 'Broodbuik' van de Amerikaanse

cardioloog W.R. Davis, is een verkoop-succes: van de Nederlandse vertaling zijn al 20.000 exemplaren verkocht. Davis ziet tarweproducten als oorzaak van overgewicht. Verder leidt het eten van tarwe volgens hem tot gewrichtsklachten, astma, diabetes en coeliakie. Dat er de laatste jaren meer klachten aan het eten van tarwe gekoppeld worden, heeft volgens Davis te maken met de genetische 'veredeling' van tarwe. Die maakt tarwe beter bestand tegen schimmels, droogte en insecten, maar heeft ook het karakter ervan veranderd.

Volgens Fred Brouns, hoogleraar innovatie gezonde voeding aan de Universiteit van Maastricht, is er wel wat af te dingen op het verhaal van Davis. Granen als tarwe, rogge en gerst zijn inderdaad door eeuwenlange selectie veredeld, maar dat is op een natuurlijke manier gebeurd, zegt hij. Voor de door Davis veronderstelde genetische veredeling is geen bewijs. Zijn bewering dat het eten van tarwe leidt tot coeliakie is onzin; coeliakiepatiënten hebben een geneti-

VU Medisch Centrum in Amsterdam een plausibele verklaring voor het kiezen voor een glutenvrij dieet, terwijl er geen medische noodzaak is. Veel klachten, van wie overgevoelig is voor gluten, lijken op het prikkelbaredarmsyndroom: buikpijn, een opgeblazen gevoel en diarree. Daarnaast worden onder meer genoemd hoofdpijn, gewrichtsklachten, moeheid en huiduitslag. Er zijn naar

zoek gedaan, pas nu is er weer belangstelling voor gluten als veroorzaker van allerlei klachten.

Glutensensitief

Er komt in toenemende mate wetenschappelijke onderbouwing voor de diagnose 'glutensensitief'. Een recent Italiaans onderzoek onder 920 patiënten met het prikkelbaredarmsyndroom toonde aan dat 30% van hen geen klachten meer had als ze een glutenvrij dieet volgden. Binnen drie dagen nadat ze (zonder het zelf te weten) gluten toegediend kregen, kwamen de klachten terug. Brouns schat dat 5 tot 10% van de bevolking glutensensitief is, maar dit is niet objectief vast te stellen. Over de vraag of dat wel nodig is, lopen de meningen uiteen. Het is goed mogelijk glutenvrij én gezond en gebalanceerd te eten, concludeert Brouns. Esther Melenberg, diëtist bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging, denkt daar iets genuanceerder over en raadt aan niet op eigen houtje te gaan experimenteren. 'Als je graanproducten weglaat mis je voedingsvezels, ijzer, vitamine B1 en foliumzuur. Die zijn wel te vervangen, maar je moet goed weten wat je doet. Wie glutenvrij wil gaan eten vanwege serieuze klachten, zou zich eerst moeten laten testen op coeliakie. Volg je eenmaal een glutenvrij dieet, dan kan een bloedtest een verkeerde diagnose opleveren.' ❏

5 tot 10% van de Nederlanders is glutensensitief

sche aanleg die hen gevoelig maakt voor gluten. Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in tarwe, rogge, gerst en spelt. En in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart. Maar ook meer verborgen, zoals in sauzen, snoepjes, soep, ijs en bier. Het volgen van een glutenvrij dieet is dus niet eenvoudig, en medisch gezien alleen nodig voor coeliakiepatiënten.

Prikkelbare darm

In een artikel in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde geven maag-darm-leverartsen van het

schatting 1 miljoen Nederlanders met het prikkelbaredarmsyndroom; dus veel meer dan het aantal coeliakiepatiënten. Het reguliere medisch circuit biedt nauwelijks soelaas voor wie aan deze kwaal lijdt. Het is daarom begrijpelijk dat er gezocht wordt naar alternatieve behandelmethoden, zoals het volgen van een dieet. In 1978 werd in medisch tijdschrift The Lancet voor het eerst een patiënte met diarree genoemd bij wie na onderzoek coeliakie was uitgesloten, maar die zich wel beter voelde met een glutenvrij dieet. Ook uit een studie in diezelfde tijd bij acht patiënten met buikpijn en chronische diarree bleek dat zes van hen minder klachten hadden met een glutenvrij dieet. Jarenlang is er geen onder-

Lekker glutenvrij

Nelleke Polderman, voedingsonderzoeker bij de Consumentenbond: 'Glutenvrij eten lijkt lastig, maar gelukkig bevatten veel producten van nature geen gluten zoals groente en fruit, aardappelen, rijst, quinoa, zuivel, noten en zaden, peulvruchten, vis en eieren. En ook vlees, maar dan wel zonder paneerlaagje. De Hollandse avondmaaltijd is vrij eenvoudig glutenvrij te maken. Bij ontbijt en lunch is dat anders. Wie glutenvrij gaat eten, moet op zoek naar vervangers voor gewoon tarwebrood. Bijna elke supermarkt verkoopt tegenwoordig lang houdbaar of diepgevroren glutenvrij brood en/of crackers. Maar niet iedereen vindt dat lekker. Zelf brood bakken van rijste-, mais- of andere meelsoorten is een optie. Of je eetpatroon omgooien: geen boterhammen met kaas, maar een salade van rijst, gerookte kip, rucola en granaatappelpitjes.'



OP ONZE SITE
consumentenbond.nl/
test/broodbuik

