

AL ZIEK VAN EEN KRUMMEL

Glutenvrij eten is een hype en dat is een gruwel voor mensen die echt geen gluten verdragen; zij worden niet serieus genomen. En dan gaan restaurants er ook nog eens slordig mee om.

Tekst FABienne MELJER beeld DIANA SCHERER

B

arbara Roelofs (26) eet al jaren geen gluten: een mengsel van eiwitten die in onder meer tarwe zitten. Niet omdat ze meedoet aan de hype of omdat ze wil afvallen. Ze kan niet anders; ze heeft coeliakie, de medische term voor glutentolerantie. Als ze gluten eet, wordt ze ziek, doordziek.

“Als ik vertel dat ik glutenvrij moet eten, krijg ik reacties in de trant van: Dat heb je toch helemaal niet nodig? Je bent hartstikke slank! of: O ja, ik eet zelf ook glutenvrij. Voel me nu veel beter, want gluten is zo ongezond!” Een keer wilde ze glutenvrije pannenkoeken proberen van The Pancake Bakery in Amsterdam. “Bij navraag bleken de koks voor glutenvrije en niet-glutenvrije pannenkoeken dezelfde pannet te gebruiken. En hun pannenkoeken waren toch eerder glutenarm dan gluten-vrij. Dat is voor mij het verschil tussen ziek of niet ziek worden.”

Glutenvrije diëten waren jaren het domein van de circa 25.000 Nederlanders die weten dat ze coeliakie hebben. Sinds de lente van 2013 is glutenvrij eten een hype, met dank aan de Nederlandse vertaling van het boek *Wheat belly* van William Davis.

Goed nieuws voor de antigitenfanatici die denken dat ze afvallen en gezonder worden als ze stoppen met gluten eten. In eerste instantie was de hype ook goed nieuws voor de mensen met coeliakie, want restaurants en winkels stortten zich massaal op glutenvrij, vooral in Amsterdam, de hoofdstad voor glutentestsisten. Maar het succes heeft een keerzijde voor mensen die echt geen gluten mogen. De hype leidt tot onbegrip; de *believers* doen aan een lichte versie van glutenvrij. Ze vermijden ‘gewoon’ brood, koekjes, pasta, gebak en andere voor de hand liggende deegproducten, en realiseren zich niet dat coeliakiepatiënten nog veel meer van hun lijstje moeten schrappen: soepen, sauzen, bouillons, dressings, bier en zelfs lippenstift.

Die believer hoeft zich niet druk te maken over kruisbesmetting in restaurants waar glutenvrij en glutenvrij naast elkaar worden bereid. Maar een coeliak weet: één kruimel kan al genoeg zijn om ontzettend ziek te worden.

Missers

Lidewij van den Brink (29) zat in een restaurant met een gemarkeerde glutenvrije menukaart. Het enige gluten-vrije toetje op de kaart was uitverkocht, maar volgens de serverster waren alle toefjes glutenvrij. “Ze hield voet bij stuk, dus ik bestelde zo’n gerecht. Even later kwam ze terug om te vragen of ik zo iemand was die echt heel ziek werd van gluten, want de toefjes bevatten glutenarme ingrediënten, maar waren gebakken in een gewone bakvorm, in een gewone oven. Als ik dat had gegeten, was ik twee weken ziek geweest.”

Voordeel van de hype is dat er meer glutenvrije producten zijn gekomen, al leidt het grote aanbod weer tot nieuwe misverstanden. “Ik word niet langer aangekeken

alsof ik Chinees spreek als ik over gluten begin,” zegt Tine Aarsen (52), wetenschapsredacteur bij het tijdschrift van de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV). “Maar daar houdt het soms ook wel mee op.”

Joanneke Voothoewe (24): “In een supermarkt vroeg ik om glutenvrij brood, waarop de verkopster zei dat er wel spelbrood was. Toen ik zei dat spelt niet glutenvrij was, kreeg ik te horen: ‘Er zit wel minder gluten in. Goed toch?’ Terwijl ik weglietp, hoorde ik ze zeggen dat ik zeker aandacht zocht.”

De lijst met missers is eindeloos. Mirjam Holleman (38) werd bijvoorbeeld ziek van een zogenaamd gluten-vrije bakwerkshop, ook zo’n hype, waar niet werd gelet op kruisbesmetting via houten lepels en snijplanken.

De opmars van glutenvrij eten leidt tot nog iets opmerkelijks: veel mensen denken dat gluten slecht is. Maar dat is niet zo.

“Ik heb er jaren aan gespendeerd om het glutenvrije dieet op de kaart te zetten en nu ontvang ik mensen die zeggen beter te weten hoe gluten in elkaar steekt dan ik,” zegt Chris Mulder, MDL-arts aan Umc en gespecialiseerd in onderzoek naar coeliakie. “Er zijn tien keer zo veel mensen die glutenvrij eten als die ziek worden van gluten. Daar klopt natuurlijk iets niet. Op mijn spreekuur tref ik ook mensen die zeker weten in hoeden van gluten, terwijl ze geen antistoffen in hun bloed hebben en ook de genen niet hebben die nodig zijn om coeliakie te krijgen. Als ik hun vertel dat ze best gluten kunnen eten, krijg ik te horen dat ik er niets van snap.”

De hype heeft inmiddels zo’n omvang aangenomen dat ook patiëntenvereniging NCV zich zorgen maakt. “De trend zorgt ervoor dat mensen zichzelf gaan ‘diagnostiseren’ in plaats van in het ziekenhuis een darmbiopsie te laten doen,” zegt diëtiste Esther Melenberg. “Zelfs als klachten inderdaad gerelateerd zijn aan gluten, is zelf dokteren geen goed idee. Op die manier kan een bloedtest of biopsie namelijk geen coeliakie meer aantonen en zal er een *glutenchallenge* – opnieuw gluten eten – gedaan moeten worden.”

Vitaminetekort

Veel fanatici denken dat de claim ‘glutenvrij’ automatisch betekent dat een product gezond is. In werkelijkheid gaat dat niet op voor veel glutenvrije vervangers voor brood en gebak. Een glutenvrije brownie is nog steeds een brownie en zelfs eenje met meer vet, suiker en zout dan een normale. Glutenvrij eten zorgt er dus zeker niet automatisch voor dat de kilo’s eraf vliegen.

De NCV is daarom begonnen met de campagne ‘Goed Glutenvrij’ om mensen een gezond glutenvrij dieet te laten volgen. “Dat is meer dan gluten uit je voeding halen. Steeds meer mensen met coeliakie jelden aan overgewicht of een vitaminetekort vanwege de beperkingen die het dieet met zich meebrengt,” aldus Melenberg.

Om coeliakie als ziekte meer op de kaart te zetten, organiseert Elze Vis (23) met andere glutenvrije bloggers in mei de Maand van de Coeliakie. Zij heeft gelukkig geen negatieve ervaringen met de glutenhype. “Ik ben heel voorzichtig in mijn restaurantkeuze en benadruk altijd dat ik minstens twee weken ziek ben van één kruimel.” Toch is coeliakie ook volgens haar nog veel te weinig bekend in Nederland. “Er lopen heel veel mensen rond zonder diagnose. Dat moet beter kunnen! En die hype? Die gaat hopelijk wel weer over.”

Wat is gluten?

Gluten is een mengsel van eiwitten die in onder meer tarwe zitten. Het functioneert als een soort lijm en houdt lucht vast, waardoor brood kneedbaar en luchtig wordt. In moderne tarwe zit zo’n tien procent gluten, terwijl in oertarwe slechts twee procent zat. Dit komt doordat er behoefte is aan beter rijzend deeg. Gluten is voor mensen zonder intolerantie niet schadelijk.

Wat is coeliakie?

Coeliakie (zeg: seuliakie) is een intolerantie voor gluten en een auto-immuunziekte; het is dus geen allergie. Als een coeliakiepatiënt gluten eet, reageert het immuunsysteem door de darmwlokken in de dunne darm kapot te maken. Hierdoor kunnen er geen voedingsstoffen meer worden opgenomen, wat resulteert in klachten als diarree, overgeven, buikpijn, hoofdpijn, haaruitval, spierpijn, groeiachterstand en depressie. Als coeliakie niet wordt behandeld door middel van een levenslang glutenvrij dieet, kunnen patiënten in ernstige gevallen vernederd vruchtbaar worden of lymfklier- of darmkanker krijgen. Bij een bepaalde vorm van coeliakie worden ook de hersenen aangetast: de kleine hersenen kunnen dan verdwijnen. Coeliakiepatiënten hebben wel vijftig procent minder kans op borstkanker. Over coeliakie kun je niet neengroepen; de meerderheid van de coeliakie-diagnoses wordt bij volwassenen gesteld. Om coeliakie te kunnen krijgen, moet je HLA-DQ2 of DQ8-genen hebben. Bij onbehandelde coeliakie worden tevens antistoffen in het bloed gevonden tegen gluten en bepaalde lichaamsweefsels. Deze antistoffen verdwijnen bij een strikt glutenvrij dieet.

Hoeverveel mensen hebben het?

Volgens schattingen hebben 125.000 mensen coeliakie, maar bij slechts 25.000 is het vastgesteld. “Coeliakie is een complexe aandoening met gevarieerde symptomen,” zegt arts Chris Mulder. “De klassieke problemen van diarree en buikklachten vinden we bij een heleboel patiënten niet terug. In plaats daarvan zijn mensen moe of prikkelbaar, of hebben ze een groeiachterstand.” En dan is er nog een nieuwe, mogelijk aan gluten gerelateerde aandoening ontdekt: mensen met glutensensitiviteit hebben niet de voor coeliakie kenmerkende schade aan de darmen of aan coeliakie verwante genen, maar hebben in hun bloed soms wel antistoffen tegen het eiwit gliadine in gluten.