

Wacht de
diagnose af

**NIET TE SNEL
VERANDEREN**

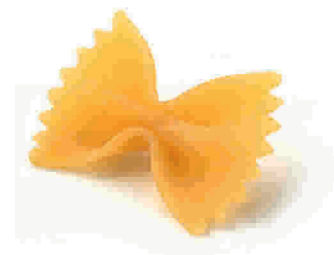
Ga niet zomaar
glutenvrij eten
zolang u niet weet
of u daar baat bij
hebt.



Gluten

vriend of vijand?

Stéphanie Bonnewyn – Evelyne Deltenre – Marc Guéret



Is gluten echt zo'n boosdoener en is glutenvrij eten sowieso gezonder? Of is het de zoveelste hype die binnen enkele jaren wel weer overwaait? Het standpunt van de medische wereld is genuanceerd. Maar vast staat dat een glutenvrij dieet voor de meeste mensen geen zin heeft.

Raadpleeg een arts



OP ZOEK NAAR ZEKERHEID

Alleen de dokter kan vaststellen of u een glutenintolerantie hebt.

De hype is niet helemaal nieuw. Gluten kwam al onder vuur te liggen in de jaren 80, met de opkomst van zogenaamde paleodiëten. Die zijn gebaseerd op de veronderstelling dat we weer moeten eten zoals onze voorouders. En aangezien die geen granen teelden, namen ze ook geen gluten op. Sindsdien heeft dat idee behoorlijk wat aanhang gekregen, zowel bij bepaalde – soms zelfverklaarde – experts als bij het grote publiek. Dat beroemdheden uit de sport- en filmwereld zich daar de laatste jaren bij aansluiten, werkt de trend nog meer in de hand. Bekende aanhangers zijn onder anderen Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston, Andy Murray en vooral Novak Djokovic. De tennisster vertelt in een boek dat hij zich veel beter voelt en beter presteert sinds hij gluten volledig uit zijn voeding heeft gebannen. De reden voor dat indrukwekkende effect is echter dat Djokovic deel uitmaakt van naar schatting 1 % van de bevolking die aan coeliakie lijdt. Dat is een auto-immuunziekte, waarbij de darmvlokken door het contact met gluten aangetast raken en uiteindelijk zelfs verdwijnen. De enige manier waarop mensen met een glutenintolerantie de aantasting van het darmweefsel kunnen tegengaan en hun darmen gezond houden, is door nooit meer gluten te eten.

Is de status van boeman terecht?

Tegenwoordig hebben steeds meer mensen last van klachten die onder meer het gevolg kunnen zijn van coeliakie.



Soms schrijven zijzelf of hun dokter die dan ook toe aan een overgevoeligheid voor gluten. Maar is dat wel altijd terecht? De medische wereld is nog altijd verdeeld over de rol die gluten bij al die klachten speelt.

In bepaalde gevallen kan er inderdaad een overgevoeligheid voor gluten in het spel zijn. Maar dat neemt niet weg dat sommige van de onheilstijdingen in de pers en op het internet sterk overdreven zijn.

Sinds mensenheugenis wordt er altijd wel een of ander voedingsmiddel met de vinger gewezen. Na boter, melk, suiker is het nu de beurt aan brood, of beter, aan gluten. Gluten is namelijk een eiwit dat in de meest courante graanproducten voorkomt. Moeten we die dan allemaal van het menu schrappen om ons beter te voelen en van al onze kwaaltjes verlost te raken? Misschien vindt u het niet eens zo'n grote opgave om brood en pizza links te laten liggen. Maar een volledig glutenvrij dieet is nog veel strenger en enkel aan te bevelen voor mensen met een echte intolerantie. Bovendien moet een arts of diëtist hen opvolgen om eventuele tekorten aan voedingsstoffen te voorkomen. Granen bevatten namelijk vooral veel vezels en vitamine B.

Eten we meer gluten dan vroeger?

Hoe is dat doembeeld rond gluten ontstaan? Er heerst een wijdverspreide veronderstelling dat we steeds meer gluten opnemen. Dat klopt echter niet. Doordat het eiwit voorkomt in tarwe, rogge, gerst en spelt, is het inderdaad alomtegenwoordig in onze voeding, met name in brood en bewerkte producten (vooral pasta, pizza en koekjes). Het eiwit maakt deeg namelijk luchtig en elastisch. Maar we eten vandaag de helft minder brood dan in de jaren 60.

Anderzijds verbruiken we steeds meer voedingswaren waar niet altijd granen in zitten, maar waar de voedingsindustrie gluten aan toevoegt, bijvoorbeeld om te >



MEER INFO

- Vlaamse Coeliakie Vereniging
vcv.coeliakie.be/tiki-index.php

- coeliakie.startpagina.nl

"Leven met coeliakie is niet simpel"

Michel Eenens kreeg pas laat de diagnose coeliakie. Sindsdien zet hij zich in voor de Société belge de Cœliaquie. Die geeft informatie over de aandoening en organiseert groepsaankopen van vervangproducten. De leden wisselen ook recepten, tips en nuttige adressen uit.

Wat vindt u van de trend die glutenvrij eten voor iedereen promoot?

Ik begrijp niet goed wat men daarmee wil bereiken. Voor mensen met coeliakie is die hype niettemin een goede zaak. Hoe groter de vraag naar glutenvrije producten, hoe groter het aanbod immers wordt. Anderzijds zal het voor beroepsbeoefenaars in de voedingssector, zoals restauranthouders, nog moeilijker worden om de echte noden van coeliakiepatiënten te kennen. Mensen die denken slecht gluten te verdragen, hebben immers niet noodzakelijk dezelfde behoeften. Dat maakt het natuurlijk verwarrend.

Soms wordt coeliakie pas laat vastgesteld. Weten huisartsen er onvoldoende van af?

Tot de jaren 90 van de vorige eeuw waren enkel kinderartsen met de aandoening vertrouwd, omdat werd gedacht dat het om een kinderziekte ging.

Pas later werd de aandoening ook beter bekend bij maag- en darmspecialisten en vervolgens bij huisartsen. Per slot van rekening zijn de symptomen bij kinderen duidelijk, maar bij volwassenen niet. Soms volgt de diagnose pas wanneer de arts een gevolg van de slechte opname van voedingsstoffen door coeliakie vaststelt, zoals bloedarmoede of vroegtijdige osteoporose. Het is ook mogelijk dat de arts aanvankelijk lactose-intolerantie vermoedt, terwijl



Michel Eenens is afgevaardigd bestuurder van de Société belge de Cœliaquie

die uiteindelijk ook een gevolg blijkt van de darmaantasting door coeliakie.

Welke impact heeft een glutenvrij dieet?

Als coeliakie wordt vastgesteld op volwassen leeftijd, is dat erg frustrerend. Brood is een van de moeilijkst vervangbare voedingsmiddelen. Glutenvrij brood heeft immers niet dezelfde smaak en consistentie. Het is ook niet altijd makkelijk om uit eten te gaan, want je voelt je altijd een buitenbeentje. Vooral jongeren hebben er vaak moeite mee dat ze bepaalde voedingsmiddelen moeten mijden, zoals pizza, hamburger, bier ... Dat maakt het soms moeilijk om in de groep te passen. Vaak geven ze er dan toch aan toe.

En wat vindt u van de vervangproducten?

Dankzij die vervangproducten kunnen mensen met coeliakie toch nog een soort van brood, pasta en pizza eten. Dat is zeker aangenaam, ook al smaken ze niet hetzelfde. Hopelijk worden glutenvrije producten door hun succes ook gemakkelijker verkrijgbaar en goedkoper. Het ziet er echter niet meteen naar uit dat hun prijs zal zakken. Hoewel glutenvrije producten tegenwoordig in de supermarkt te vinden zijn, kosten ze soms ruim drie keer meer dan de gewone! Op jaarbasis kan dat tellen. Daarom voorziet het Riziv in een vaste tegemoetkoming van € 38 per maand. Dat is al iets, maar natuurlijk niet genoeg.

Vermijd een strikt dieet

ENKEL NUTTIG BIJ COELIAKIE

Laat u dan opvolgen door een arts om voedingstekorten te vermijden.



> binden en te emulgeren (bij sommige fijne vleeswaren), het eiwitgehalte te verhogen (bij bepaalde dieetvoeding en vleesvervangers) of te zorgen voor extra knapperigheid (bij ontbijtgranen). Wie veel van zulke industrieel bewerkte voedingsmiddelen eet, zou in theorie dus inderdaad meer gluten kunnen opnemen. Maar bij een evenwichtige voeding met veel verse producten, zoals we die aanmoedigen in onze artikelen, is dat niet noodzakelijk het geval.

De diagnose verloopt veelal moeizaam

Zouden we misschien ook minder goed gluten verdragen dan vroeger het geval was?

Dat proberen wetenschappers te achterhalen. Maag- en darmspecialisten onderscheiden niet meer alleen coeliakie en glutenallergie, maar beginnen ook te spreken van overgevoeligheid voor gluten. Daarover bestaat echter nog discussie in de medische wereld.

Coeliakie kan eenvoudig vast te stellen zijn, aangezien de aandoening erfelijk is en op te sporen is door een bloedafname en een analyse van een staaltje van het dunnedarmweefsel. Maar de gevallen die gemakkelijk te herkennen zijn op basis van klachten als chronische diarree, gewichtsverlies, zware vermoeidheid enz., vormen slechts het topje van de ijsberg. Bij vier op de vijf coeliakiepatiënten is de ziekte moeilijker herkenbaar en wordt ze pas op latere leeftijd of zelfs helemaal nooit ontdekt.

Deze mensen kunnen meerdere uiteenlopende symptomen vertonen, waaruit de arts niet altijd meteen kan afleiden dat het om coeliakie gaat: lichte

Verboden voeding

Deze lijst is niet volledig en niet nauwkeurig genoeg voor mensen met coeliakie. Ze toont louter aan hoe lastig het is om een glutenvrij dieet te combineren met een normaal gezinsleven en een aangenaam sociaal leven.

Tarwe, spelt, rogge en gerst in alle vormen: bloem, couscous, bulgur, zetmeel, griesmeel, kiemen, vlokken, zemelen, mout.

Alle afgeleide producten: brood, pasta, pizza, koekjes, sauzen op basis van bloem, tarwetzetmeel, puddingpoeder, sommige zoutjes en chips, granenrepen, paneermeel ...

Bereide voedingsmiddelen: sommige soepen in blik of in poedervorm, bouillon-blokjes, gepaneerde voedingsmiddelen (kroketten, vissticks), smeerkaas, mosterd, chocolademelk, pudding, visterrine, surimi, vleesvervangers, paté, gehaktbereidingen, met bloem bestoven gedroogd fruit, sommige minarines (met een vetgehalte van minder dan 60 %), lightproducten waarbij suiker en vetten vervangen zijn door gluten, sommige soorten bloemsuiker met tarwetzetmeel, sommige soorten lippenstift ...

De meeste bieren en andere dranken op basis van mout of granen.

Sommige geneesmiddelen en voedings-supplementen.

spijsverteringsproblemen, constipatie, botpijn, hoofdpijn, zenuwaandoeningen zoals depressie, tandproblemen enz. Soms worden de darmen zelfs helemaal niet aangetast. In dat geval spreekt men van atypische of latente coeliakie. Als de ziekte wordt vastgesteld, is de enige behandeling levenslang een strikt glutenvrij dieet volgen. Dat geldt ook in het geval van een glutenallergie, die geen darmklachten maar wel ademhalingsklachten veroorzaakt. Opgelet, bij een vermoeden van coeliakie is de aandoening enkel vast te stellen als u tot het moment van het onderzoek gluten blijft eten.

Overgevoeligheid of prikkelbare darm?

Er zijn ook heel wat mensen die de symptomen van coeliakie vertonen, maar er volgens onderzoek niet aan lijden. Zijn zij dan toch overgevoelig voor gluten? Dat is moeilijk te zeggen, want momenteel wordt daar nog onderzoek naar gedaan. Voorlopig is hier nog geen eensgezindheid over en bestaat er nog geen onderzoek om glutenuvergevoeligheid op te sporen. Dat is trouwens des te moeilijker omdat de darmwand niet wordt aangetast. Of zou het in die gevallen veeleer om het prikkelbaredarmsyndroom gaan? Bepaalde symptomen wijzen inderdaad in die richting, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, tintelingen in de handen en voeten ... Het enige dat vaststaat, is dat mensen met dergelijke klachten aanzienlijk minder last hebben als ze geen gluten meer eten. Er wordt echter nog meer onderzoek naar mogelijke oorzaken gedaan.

Glutenvrije voeding: een bloeiende markt

Wie aan coeliakie lijdt, moet alle producten mijden die zelfs maar een spoor van gluten bevatten. Dat is niet gemakkelijk. Maar gelukkig helpt het specifieke logo op steeds meer glutenvrije producten om ze te herkennen. Ze zijn overigens niet alleen meer verkrijgbaar in speciaalzaken, maar meer en meer ook in de gewone supermarkt. De voedingsindustrie heeft duidelijk nieuwe kansen geroken. Als mensen niet alleen meer gluten gaan mijden vanwege een bepaalde ziekte, maar gewoon om in vorm te blijven, kan de vraag immers exponentieel toenemen. En de winst dus ook.

Maar zijn al die producten ook echt veilig? Volgens een Europese richtlijn die in 2012 van kracht werd, mogen voedingsmiddelen "glutenvrij" op de verpakking vermelden als ze maximaal 20 mg gluten/kg (ppm) bevatten. Tot die limiet zijn ze veilig voor mensen met coeliakie. Een andere Europese richtlijn die in december 2014 in werking is getreden, verplicht fabrikanten om de aanwezigheid van allergenen – waaronder gluten – opvallend op de verpakking van voedingsmiddelen te vermelden (bv. in het vet, onderlijnd of in kleur). Dat geldt ook voor producten die in bulk worden verkocht.



Laag FODMAP-dieet kan wel zinnig zijn

Tegenwoordig zijn maag- en darmspecialisten het wel eens over de positieve werking van een laag FODMAP-dieet. Dat bestaat uit een beperkte opname van bepaalde fermenteerbare of slecht opneembare suikers (Fermenteerbare Oligosacchariden, Disacchariden, Monosacchariden en Polyolen, afgekort FODMAP's). Deze bestanddelen veroorzaken immers een opgeblazen gevoel en winderigheid. Een laag FODMAP-dieet bant geen gluten, maar beperkt de opname van fructose (in peren, appels, amandelen, perziken ...), fructanen (graan, rogge, ui, prei, artisjok ...), lactose (melk en melkproducten) en polyolen (sorbitol, mannitol ...). Dit zou een positief effect hebben op het prikkelbare darmsyndroom.

De weliswaar zeer recente en beperkte gegevens waarover men beschikt, lijken erop te wijzen dat een dieet zonder FODMAP's in geval van zogenaamde glutenovergevoeligheid

Zelfs in geval van overgevoeligheid is het niet altijd noodzakelijk gluten totaal van het menu te schrappen

even doeltreffend kan zijn als een glutenvrij dieet.

Dieet vergt sowieso een zeer zware aanpassing

Een glutenvrij of een laag FODMAP-dieet is geen lachertje. Als u alle gluten moet mijden, zit u opgezadeld met een lange lijst van "verboden" voeding. Gluten zit vaak verborgen waar u het niet zou verwachten. U leest er meer over in het kaderstuk op de vorige bladzijde. Vergeet granen en graanproducten, sauzen op bloembasis, koekjes, pasta, bepaalde zoutjes en chips, de meeste soepen in blik of in poedervorm, bepaalde kazen, pudding, gehaktbereidingen enz. Voor u uw eetgewoonten zo drastisch verandert, bent u dus beter zeker dat het echt nodig is. En daar knelt het schoentje. Wie aan coeliakie lijdt, heeft geen andere keuze en beseft dat zeer goed. Maar overgevoeligheid voor gluten blijft een vaag begrip. Dat kan dus aanleiding geven tot alarmerende boodschappen en een explosie van de winstgevende markt voor glutenvrije producten. ♥