

Toenemende aandacht voor gevoeligheid voor gluten

In het kielzog van Lady Gaga, Oprah Winfrey en cardioloog William Davis schrappen steeds meer mensen producten als tarwebrood en pasta uit hun menu. Een glutenvrij dieet zou een heilzaam effect hebben, ook als geen sprake is van allergie. Wat is daarvan waar? En wat is wijsheid als iemand denkt gevoelig te zijn voor gluten?

‘G’luten’ klinkt als een ouderwets ingrediënt, zoets als gort of grutten. Het staat nooit op de menukaart, maar toch krijgen we het dagelijks binnen, vaak ongemerkt. Gluten is namelijk de benaming voor eiwitbestanddelen in granen. Tarwe, het meest verbouwde gewas ter wereld, zit er vol mee. Maar ook rogge, gerst, spelt en in mindere mate haver en - jawel - gort en grutten bevatten gluten. Gluten is populair dankzij de eigenschap dat het zowel kneedbaar als elastisch is. Daardoor kan deeg van tarwemeel uitzetten en het door gistcellen geproduceerde kooldioxide vasthouden. Dankzij gluten rijst het deeg goed en wordt het lekker luchtig. Gluten geeft structuur aan pasta, koekjes, snoep en nog veel meer producten. Ook dranken die uit granen zijn gebrouwd, zoals bier, bevatten gluten. Maar het

komt ook voor in producten waarvan je het niet meteen zou verwachten, zoals sojasaus, hamburgers, ketchup en bepaalde medicijnen en theesoorten.

Ontstekingsreacties

Gluten is voor sommige mensen ronduit ongezond. Ongeveer één op de honderd mensen heeft een genetische aanleg die leidt tot een immunologische reactie op gluten – vooral gliadine - die leidt tot ontstekingen in de wand, het slijmvlies, van de dunne darm, bekend als coeliakie. Naar schatting hebben in Nederland zo’n 160.000 mensen coeliakie. Bij slechts 25.000 mensen is deze diagnose gesteld. Wel komt coeliakie steeds vaker aan het licht, doordat er meer aandacht voor is. Bij mensen met coeliakie kan zelfs het kleinste spoor van gluten een ontsteking veroorzaken. Doordat de darmen worden aangetast en beschadigd, kunnen voedingsstoffen niet goed worden opgenomen. Daarnaast kan het zijn dat er kleine beschadigingen ontstaan in de darmwand en er afvalstoffen terecht komen in het bloed. Deze afvalstoffen kunnen ook allerlei (ontstekings)reacties geven. De enige manier om dit te voorkomen, is een glutenvrij dieet volgen. De symptomen van coeliakie lopen erg uiteen. Gewichtsverlies, groeiachterstand en diarree kunnen voorkomen, maar ook obstipatie. Vaak zijn er vage klachten zoals buikpijn en een opgeblazen gevoel. Het komt voor dat mensen geen (darm)klachten hebben. Vaak worden tekorten en stofwisselingsstoornissen vastgesteld, zoals bloedarmoede en botpijn als gevolg van osteoporose.

Naar schatting zijn van elke honderd mensen er vier tot tien gevoelig voor gluten.



Tegenwoordig bevat voedsel, waaronder brood, veel meer gluten dan vroeger.



Coeliakie wordt weleens verward met allergie voor tarwe. Bij coeliakie is strikt genomen sprake van een auto-immuunziekte, en niet van een allergie. Allergie voor tarwe komt voor, maar is vrij zeldzaam. Mensen met tarweallergie reageren op een of meer van de eiwitten in tarwe, maar niet op gluten. De symptomen treden meestal heel snel na consumptie van tarwe op.

Er kan ook sprake zijn van overgevoeligheid voor gluten die kan leiden tot dermatitis herpetiformis, ook wel bekend als de ziekte van Dühring. Deze huidaandoening kenmerkt zich door jeukende blaasjes, bultjes of blaren op de ellebogen, kniën, schouders en billen. Er zijn maar weinig mensen met coeliakie die dermatitis herpetiformis hebben. Omgekeerd heeft vrijwel iedereen met dermatitis herpetiformis beschadigingen in de dunne darm. Bij mensen met dermatitis herpetiformis zijn deze echter minder ernstig dan bij mensen met coeliakie.

Daarnaast bestaat het vermoeden dat er een grote groep mensen is bij wie geen coeliakie kan worden aangetoond en die geen dermatitis herpetiformis hebben, maar wel gevoelig is voor gluten. Dit wordt glutensensitiviteit of glutengevoeligheid genoemd. Dit blijkt uit recent onderzoek naar de gevoeligheid voor gluten uit tarwe onder patiënten met het prikkelbare-darmsyndroom bij wie coeliakie was uitgesloten. Bij glutensensitiviteit lijkt sprake van een ander type immuunreactie dan bij coeliakie. De genoemde symptomen komen voor een deel overeen met coeliakie. Vooral buikpijn, een opgeblazen gevoel en diarree komen vaak voor. Daarnaast is er een scala aan andere klachten mogelijk, zoals migraine, huiduitslag en chronische vermoeidheid. De klachten verdwijnen bij een glutenarm eetpatroon, om weer terug te keren zodra weer meer gluten worden gegeten.

Veel impact

Naar schatting is vier tot tien procent van de bevolking glutensensitief. Om vast te kunnen stellen hoe vaak glutensensitiviteit voorkomt en hoe het moet worden vastgesteld, is nog veel vervolgonderzoek nodig, benadrukt directeur Bianca Rootsart van de Coeliakie Vereniging Nederland. "Er is wel iets aan de hand, maar we weten nog niet of het daadwerkelijk gaat om gluten in tarwe of een ander eiwit. Ook is nog niet duidelijk of glutensensitiviteit een diagnose voor het leven is en of er levenslang een glutenvrij dieet gevolgd moet worden."

Rootsart adviseert mensen die denken dat zij gevoelig zijn voor gluten in elk geval zich te laten diagnosticeren en niet zomaar gluten uit de voeding weg te laten. "Alternatieve ge-

Haver als alternatief

Sinds 2009 is haver toegestaan in het glutenvrije dieet. Tenminste, als het gaat om gecertificeerde glutenvrije haver, oftewel 'schone haver'. Haver bevat van nature weinig gluten, maar in de praktijk raakt het vaak besmet met tarwe, bijvoorbeeld doordat voor de oogst dezelfde machines worden gebruikt of de haver werd verwerkt door bedrijven die ook tarwe verwerken. Wageningen Universiteit werkt samen met onder meer de (bakkers)industrie en de Nederlandse Coeliakie Vereniging om haver opnieuw in Nederland te introduceren en 'schoon' te verwerken om er brood van te bakken. Zo komen er meer geschikte voedingsmiddelen voor mensen met coeliakie. Daarnaast wordt gewerkt aan methoden om het meest toxische gluteneiwit te verwijderen.



Gluten is een van de allergenen die op verpakkingen moet worden aangegeven.

Het officiële keurmerk voor glutenvrije producten, dat wordt afgegeven door de Nederlandse Coeliakie Vereniging.



nezers zeggen vaak: probeer maar eens een tijdje geen gluten te eten. We zien nu dat ook gewichtsconsulenten diagnoses stellen. Maar het probleem is dat goed glutenvrij eten veel kennis vereist. Je kunt makkelijk tekorten oplopen.” Zo bevat glutenvrije voeding vaak te weinig graanproducten, terwijl die een belangrijke bron zijn van voldoende voedingsvezels, ijzer en vitamine B1. Gewassen die goed bruikbaar zijn in een glutenvrij dieet zijn bijvoorbeeld boekweit, gierst, maïs, quinoa, sorghum en teff, mits ze het officiële glutenvrij-logo dragen en dus niet tijdens de verwerking in aanraking zijn gekomen met tarwe.

“Begin niet zomaar aan een glutenvrij dieet, maar laat eerst een goede diagnose stellen.”

Bovendien heerst er volgens de voorzitter veel verwarring over wat glutenvrij is. “Vaak wordt bijvoorbeeld het advies gegeven om speltbrood te eten, terwijl daar net zo goed gluten in zitten. Of er wordt aangeraden om tarweproducten te laten staan, terwijl glutenvrij eten veel verder gaat dan dat.” Het lastige is dat er op dit moment weinig objectieve criteria zijn om de diagnose ‘glutensensitiviteit’ te stellen. In alle gevallen is het zaak eerst uit te sluiten dat sprake is van coeliakie, stelt Rootsart. “Ook daarom is het belangrijk niet meteen glutenvrij te gaan eten, want dat maakt het onmogelijk een goede diagnose te doen op coeliakie. Via de digitale

zelftest op onze site kunnen mensen eenvoudig nagaan of sprake zou kunnen zijn van coeliakie. Een bloedonderzoek bij volwassenen aangevuld met een biopt kan dat bevestigen. Is geen sprake van coeliakie, dan kan de huisarts een anamnese doen. Die kan worden gevolgd door een glutenprovocatietest

onder supervisie van een gespecialiseerde diëtist.”

De Nederlandse Coeliakie Vereniging heeft zelf diëtisten opgeleid tot specialist op het gebied van glutenvrije voeding, en die verenigd in een diëtenetnetwerk. Esther Melenberg, diëtist bij de vereniging, vertelt dat er nu 90 diëtisten aangesloten zijn en er komen

er nog meer bij. “Ons doel is dat leden van de vereniging door heel Nederland terecht kunnen bij een diëtist die alles afweet van het glutenvrije dieet. We kwamen erachter dat 70 procent van onze leden niet naar een diëtist ging. De andere leden gaven geregeld aan meer te weten over glutenvrij eten dan de diëtist zelf.”

In de CBO-richtlijn is de aanbeveling dat kinderen en volwassenen binnen zes tot negen maanden na de diagnose coeliakie drie tot vijf maal een bezoek brengen aan een diëtist. Vanaf één jaar na de diagnose is het verstandig als de patiënt nog eens per één tot twee jaar een bezoek brengt aan een

diëtist. De nadruk ligt dan op informatie over de nieuwste inzichten en evaluatie van dieetrouw en de volwaardigheid van de voeding.

Veredeling

Waarom zoveel mensen tegenwoordig gevoelig zouden zijn voor gluten, is nog niet bekend. Veronderstellingen zijn er wel. Rootsart: "Ons eetpatroon is flink veranderd. We zijn pasta gaan eten en eten tussendoor ook meer koekjes of snacks met gluten, waardoor we die bij vrijwel elke maaltijd binnenkrijgen." Ook bevatten moderne tarwesoorten door veredeling meer gluteneiwitten die leiden tot een allergische reactie dan oude rassen. Verder is de productie van tarwe en gluten enorm toegenomen, omdat gluten een goedkoop eiwit is dat in veel producten kan worden verwerkt. Waarschijnlijk speelt ook mee dat we meer gefocust zijn dan vroeger op welbevinden, denkt Rootsart. "Daardoor leggen we ons niet neer bij vage klachten, maar gaan we op zoek naar een oplossing."

Karin Lassche

Internet

De website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging:

www.glutenvrij.nl.

De online zelftest is te vinden op www.deglutentest.nl.

Literatuur

1. Carroccio A, Mansueto P, Iacono G et al. Non-celiac wheat sensitivity diagnosed by double-blind placebo-controlled challenge : exploring a new clinical entity. *American Journal of Gastroenterology* 2012.
2. Bouma, Gerd, Chris J.J. Mulder en Petula Nijeboer. Glutensensitiviteit: hype of nieuwe epidemie? *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde* 2013;157:A6349 (blz 1078).



Haver bevat van nature weinig gluten, maar raakt vaak 'besmet'.

Dik door gluten?

In het boek 'Wheat Belly', op zijn Nederlands vertaald als 'Broodbuik', beweert cardioloog Williem Davis dat tarwe schadelijk is voor de gezondheid. Eiwitfragmenten van tarwe zouden reageren met de opiaatreceptoren in het centrale zenuwstelsel. Omdat tarwe in de loop der jaren sterk veredeld is, zouden er veel meer gluten in zitten dan vroeger, vooral in de vorm van gliadine. Gliadine zou een verslavende werking hebben, en zo aanzetten tot meer brood en pasta dan goed voor ons is.

Het boek is omstreden, omdat er nogal wat onjuistheden in staan. Wetenschappelijk onderbouwd bewijs voor de stelling van Davis is er niet. Daarentegen is aangetoond dat volkorenproducten, waarvan het merendeel bestaat uit tarwebevattende producten, helpen om op gewicht te blijven. Bovendien is aangetoond dat ze het risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten en sommige vormen van kanker verkleinen. Als mensen al afslanken door brood te laten staan, komt dat vermoedelijk doordat ze ook het beleg laten staan en meer groente en fruit gaan eten. Door tarweproducten te schrappen wordt de totale consumptie beperkt.