



Weer Wat Wijzer

Hoe zit het met de explosie aan gluten-allergieën?

Steeds meer mensen willen glutenvrije voeding omdat ze er niet goed tegen zouden kunnen. Toch neemt het percentage voedselintoleranties volgens de experts niet toe. Hoe kan dat dan?

Zelfs de rijstwafels pronken met het label glutenvrij op de verpakking. Super mooi. Maar ook een inkoppertje, aangezien rijst sowieso geen gluten bevat. 'Gluten zijn een soort eiwitten in tarwe, gerst en rogge', vertelt Harry Wichers, allergieonderzoeker bij Fresh Food & Chains. 'Glutenvrije diëten worden voorgeschreven aan mensen met coeliakie. Naar schatting lijdt ongeveer 1 procent van de bevolking aan deze aandoening en zij worden erg ziek van zelfs een klein beetje gluten. Deze mensen hebben een enzym in de darmen dat gluten-eiwit omzet in een andere stof waar het immuunsysteem sterk op reageert waardoor het de eigen darmen beschadigt, wat onder andere leidt tot darmklachten en groeistoornissen. De diagnose coeliakie is lastig te stellen, hiervoor is onder andere een darmbiopt nodig, waarbij de schade aan de darm zichtbaar is.

Daarnaast is er een groep mensen met zogeheten 'non-coeliakie gluten sensitivity' (NCGS). De meeste klachten zijn subjectief en lopen uiteen van buikpijn, diarree, hoofdpijn, vermoeidheid en concentratieproblemen. Mensen merken dat klachten verdwijnen als ze geen gluten eten. 'Het is nog niet precies duidelijk wat het onderliggende mechanisme hierbij zou zijn en er wordt ook gezegd dat het vooral tussen de oren zit', vertelt

Wichers. Het zogenaamde nocebo-effect: hoe meer je erover leest en hoort, des te eerder ga je dat ook bij jezelf herkennen. Wichers: 'Ik kan dat niet goed beoordelen. Maar als mensen zich dan beter voelen, moeten ze vooral stoppen met gluten.'

Naast gluten kunnen ook andere bestanddelen darmklachten veroorzaken: de FODMAPS, de fermenteerbare oligo-, di-, en monosachariden en polyolen. Dat zijn koolhydraten die onder meer in granen, appels, uien, knoflook en melk zitten. Sommige mensen verteren deze slecht. Bacteriën in de dikke darm gaan er vervolgens mee aan de haal, wat darmklachten geeft. Omdat ze ook in producten met gluten zitten, is het vaak moeilijk om onderscheid te maken.

Volgens Wichers kan het geen kwaad om glutenvrij te eten. 'Er zijn genoeg andere voedingsmiddelen waar je vezels, eiwit en vitamines uit kunt halen. Je moet ook bedenken dat we pas gluten eten sinds het ontstaan van de landbouw, toen we granen gingen verbouwen. Daarvoor kwamen we misschien wel eens verdwaaide gluten tegen, maar 98 procent van ons bestaan deden we het in principe prima zonder gluten.' Conclusie: Glutenallergie is zeldzaam, maar als een glutenvrij dieet zorgt dat je je beter voelt, vooral doen. TL

