

Feiten en fabels over coeliakie

Veel mensen volgen tegenwoordig een glutenvrij dieet, omdat ze zich er prettig bij voelen. Mensen met coeliakie, ook wel gluten-intolerantie genoemd, moeten een leven lang glutenvrij eten. Gluten beschadigen bij hen de wand van de dunne darm. Leef! zet een paar feiten en fabels op een rij.

Feit:
Coeliakie is iets anders dan glutensensitiviteit

Er zijn mensen bij wie met een bloedtest en darmonderzoek geen coeliakie kan worden aangetoond. Toch verdwijnen hun klachten als ze een glutenvrij dieet volgen. Deze mensen hebben mogelijk last van glutensensitiviteit. Glutensensitiviteit zou aan te tonen zijn door onder medische begeleiding een lange periode glutenvrij te eten, vervolgens een lange periode opnieuw gluten te eten en de klachten in beide perioden te vergelijken. Er lopen nog onderzoeken naar glutensensitiviteit. Een mogelijke verklaring is een intolerantie voor een ander stofje dan gluten dat in tarwe of graan voorkomt.

Fabel:
Het is sowieso gezond om glutenvrij te eten

Op dit moment is glutenvrij eten een hype. Veel mensen hebben het gevoel dat het eten van granen niet gezond is. Dat is echter nooit aangetoond. In Nederland vormen granen een belangrijk onderdeel van het dagelijkse eetpatroon. Door dit weg te laten missen mensen essentiële voedingsstoffen en bestaat de kans dat mensen een te eenzijdig voedingspatroon ontwikkelen. Daarnaast kan er een gebrek ontstaan aan bijvoorbeeld voedingsvezels, vitamine B1, foliumzuur, jodium en ijzer.

Bij het gebruik van glutenvrije dieetproducten is het verstandig om goed op te letten. Sommige alternatieven bevatten meer suiker, zout en vet dan normale producten en juist minder vezels, vitamines en mineralen.

Fabel:
Coeliakie is een allergie

Coeliakie wordt ook vaak glutenallergie genoemd. Het is echter geen allergie, maar een auto-immuunziekte waarbij de dunne darm beschadigd raakt door de inname van gluten. Naar schatting één op de honderd mensen in Nederland heeft last van glutenintolerantie oftewel coeliakie, maar van de mensen met glutenintolerantie weet slechts één op de acht dat van zichzelf. Glutenintolerantie gaat nooit over.

Fabel:
Gluten zit alleen in brood

Gluten is een eiwit dat in verschillende graansoorten zoals tarwe, spelt, rogge en gerst voorkomt. Gluten zit ook in producten die van graansoorten zijn gemaakt, zoals brood, pizza, koekjes, pasta, bier en het kan ook zitten in producten waarin je het niet verwacht, zoals sommige toetjes, chips, sauzen, snoep en kant-en-klare soepen.

Rijst, aardappelen, maïs, vlees, vis, groente en fruit zijn van nature wel glutenvrij. Er zijn veel misverstanden over gluten en waar het wel en niet inzit. Het meest voorkomende misverstand op dit moment is dat er geen gluten zit in speltbrood. Dat klopt niet. Spelt is familie van tarwe en in speltbrood zit precies evenveel gluten als in gewoon volkorenbrood.

Feit:
Coeliakie is erfelijk

Glutenintolerantie is gedeeltelijk erfelijk. De aandoening wordt geassocieerd met bepaalde genen. Veertig procent van de mensen heeft die genen. De zestig procent die de genen niet hebben krijgen nooit coeliakie. Van de mensen die de genen wel hebben slechts een klein gedeelte. Als er iemand in de directe familie is met coeliakie is de kans één op tien om de ziekte te krijgen. Normaal is die kans één op honderd. Of je glutenintolerantie krijgt ligt niet alleen aan je genen, ook omgevingsfactoren kunnen een rol spelen.

Feit:
Coeliakie kan op latere leeftijd ontstaan

Veel mensen krijgen pas op latere leeftijd gluten-intolerantie of ontdekken pas op latere leeftijd dat ze het hebben. Tweederde van de nieuwe patiënten is volwassen. Dat kan zijn omdat hun darmen pas later gevoelig zijn geworden voor gluten, of omdat de beschadiging aan de darmen bij hen niet zo snel gaat. Zij worden er dan lange tijd niet ziek van. Anderen hebben al een leven met buikklachten achter de rug.

Klachten zijn heel divers, daarom is de diagnose lastig. Veel voorkomende problemen zijn buikpijn, diarree, obstipatie, vermoeidheid, ijzertekort, hoofdpijn en neurologische klachten.

Fabel:
Een broodkruimeltje is geen probleem

Mensen met coeliakie moeten volledig glutenvrij eten. Het lastige is dat elk kruimeltje gluten al een probleem kan zijn. Door de zogenaamde kruisbesmetting moeten deze mensen heel goed opletten, niet alleen wat ze eten, ook hoe het voedsel is bereid. Daarom zijn aparte potten broodbeleg als pindakaas en boter nodig, want een mes dat op een gewone boterham heeft gezeten en vervolgens in de pot komt zorgt al voor besmetting.

Datzelfde geldt voor broodroosters en broodtrommels. Iemand met coeliakie kan geen frietje eten uit een frituurpan waarin ook een kroket is bereid. Extra lastig daaraan is dat gluten overal inzitten, ook producten waarvan je het niet verwacht zoals sauzen, toetjes en vleeswaren.

Feit:
Geneesmiddelen kunnen gluten bevatten

Geneesmiddelen bestaan behalve uit de werkzame stof ook uit vulmiddel en een aantal hulpstoffen. Vulmiddel is nodig omdat tabletten anders te klein worden. Hulpstoffen zijn onder andere nodig om de werkingsduur van het middel te beïnvloeden, de werkzame stof in op te lossen of de houdbaarheid te vergroten. Meestal wordt cellulose of lactose gebruikt als vulmiddel. Sommige tabletten bevatten echter tarwezetmeel als vulstof. Die tabletten kunnen overgevoeligheidsreacties veroorzaken bij patiënten met coeliakie. Hoewel het gebruik van tarwezetmeel als vulmiddel terugloopt, komt het nog steeds voor in geneesmiddelen.

In de bijsluiter kunt u zien of het geneesmiddel dat u gebruikt tarwezetmeel bevat. Coeliakiepatiënten kunnen hun glutenintolerantie doorgeven aan hun apotheker. Die controleert dan elk voorgeschreven geneesmiddel op de aanwezigheid van tarwezetmeel.

Meer informatie: www.glutenvrij.nl