

# Zijn gluten echt zo ongezond?

## Voedingshypes

**ARTIKEL** We voelen ons beter door glutenvrij brood en andere 'vrij van'-producten. Echt. Terwijl slechts weinigen een voedselallergie hebben. Over placebo- en nocebo-effecten.

Door: Margreet Vermeulen 31 juli 2015, 21:00

De eerste hap van de huisgemaakte, glutenvrije paleo-cracker in de Amsterdamse lunchroom Sugarless smaakt bitter, de tweede neutraal en daarna wordt hij best lekker. 'Je vóélt gewoon dat je gezond eet', zegt de serveerster met een blik op de wit bespikkelde zwarte cracker.

Arme gluten. Een paar jaar geleden hadden we nog nooit van hem gehoord en nu geldt het als de sluipmoordenaar van buik en brein. Volgens de website [glutenvrijerestaurants.nl](http://glutenvrijerestaurants.nl) zijn er 2.100 eethuizen waar gluten - meestal op aanvraag - voor u in de ban wordt gedaan. En waar geen kunstmatige kleurstoffen door de toetjes gaan. Waar je lactose- en suikervrij kunt eten. En vaak ook biologisch natuurlijk. Ook in de supermarkt dijt het schap met 'vrij van'-producten voortdurend uit. Zelfs worst wordt her en der aangeprezen als 'glutenvrij'. Koud kunstje trouwens. In vlees komt gluten van nature niet voor.

Het aantal mensen met een voedselallergie is klein. En stabiel. Het gaat om 2 tot 3 procent van de mensen die bijvoorbeeld geen pinda's, lactose of gluten verdragen. Toch doen de 'vrij van'-producenten uitzonderlijk goede zaken. Alleen al leveranciers van glutenvrije producten meldden in 2014 omzetstijgingen van 25 tot 40 procent. Het is een wereldwijde trend. Een op de drie Amerikanen probeert gluten te mijden. In Australië zijn de laatste jaren vooral pinda's de pineut: crèches en scholen zijn er op last van de wetgever pinda-vrij. Een boterhammetje pindakaas van huis meenemen staat gelijk aan een poging tot moord. Duitsland is in de ban van de histamine-allergie. Gelukkig voor onze oosterburen is er sinds kort ook histaminevrije wijn. En bij ons: glutenvrij bier.

## 'Vrij van'-producten

### Coeliakie

Gluten is een kleverig eiwit dat in graansoorten zit als tarwe en gerst en vooral voorkomt in brood, crackers, pasta, koek en taart, maar soms ook in sauzen of snoepjes. Bij mensen met coeliakie beschadigt het darmslijmvlies als ze gluten eten - ook in zeer kleine hoeveelheden. Circa 1 op de 100 à 150 mensen heeft coeliakie.

Er zijn ook mensen bij wie geen coeliakie is aangetoond maar die wel goed reageren op een glutenvrij dieet. Daar is de verzamelnaam glutensensitiviteit voor bedacht. Het bestaan van glutensensitiviteit is echter nog niet overtuigend aangetoond. Mogelijk is het een ander eiwit of stofje in tarwe of graan dat bij deze groep tot klachten leidt.

Medisch gezien is er geen rechtvaardiging voor de omzetgroei van 'vrij van'-producten. Maar feit is dat ons voedsel steeds vaker de schuld krijgt van een baaierd aan gezondheidsklachten. En niet alleen van dokter Google. In zijn bestseller Broodbuik waarschuwt cardioloog William Davis voor het gevaar van tarwe en gluten. 'Maakt meer kapot dan je lief is', roept de Amerikaanse Harvard-professor Walter Willet. En suiker heet 'het zoete vergif' in het gelijknamige boek van journalist Huib Stam.

Voedselexperts die het tegendeel benadrukken: dat ons voedsel nooit zo veilig is geweest, worden overladen met hoon. Zij maken deel uit van het 'industriële-voedselcomplex' en praten slechts de boeren en het bedrijfsleven naar de mond.

Objectief gezien leven we inderdaad langer en gezonder dan ooit. Hoe valt dat te rijmen met al die mensen die chronisch verkouden zijn door melk, buikpijn krijgen van gluten of overactief worden van kleurstoffen?

## Nocebo-effect



© Matt Furie

'Er is een ernstig nocebo-effect gaande', twitterde de Maastrichtse voedingsprofessor Fred Brouns oktober vorig jaar. Nocebo is het stiefzusje van het welbekende placebo-effect. Placebo is een Latijnse term en betekent letterlijk: ik zal behagen. Al in de 16de eeuw ontdekten medici dat mensen beter kunnen worden van een neppil of schijnbehandeling. Louter door de positieve verwachtingen die een pil of een injectie oproepen, is genezing mogelijk. Niet van een gebroken been of kanker, maar wel van de vervelende symptomen die met ziektes gepaard gaan zoals pijn, infecties, zwellingen en verstoorde motoriek. Medisch-technisch is het lastig te verklaren, maar duidelijk is al wel dat het placebo-effect tot de aanmaak van stofjes leidt die het immuumsysteem beïnvloeden. Placebo's zijn ook gelinkt aan de productie van endorfines in de hersenen. Die endorfines kunnen vervolgens als een medicijn werken.

Positieve verwachtingen kunnen dus helend werken. Omgekeerd kunnen negatieve verwachtingen schaden. Geef tien proefpersonen een suikerpilletje met de mededeling dat het een braakmiddel is, en acht gaan daadwerkelijk spugen. Nog een voorbeeld uit de medicijnbranche. Proefpersonen die meedoen aan klinische tests worden altijd gewaarschuwd voor de mogelijke bijwerkingen van de medicijnen die worden getoetst. Met als gevolg dat 11 procent van de placebogroep die meedoet aan het testen van medicijnen tegen fibromyalgie (een soort spierreuma) voortijdig uitvalt. Ze worden misselijk en duizelig van het medicijn - terwijl ze dus een neppilletje kregen.

## Het gaat om een biologisch fenomeen

Paul Enck, hoogleraar medische psychologie

In 2012 vroegen twee psychologen van het King's College in Londen aan 147 proefpersonen of ze een nieuw soort wifi-signalen wilden testen. In werkelijkheid werd geen enkel wifi-signaal verzonden. Toch voelde iets meer dan de helft van de deelnemers zich na afloop verward en angstig of ze hadden last van tintelende ledematen en concentratieverlies. De proefpersonen die tevoren een alarmerende documentaire te zien hadden gekregen over de gevaren van elektromagnetische straling reageerden het heftigst.

Het placebo-effect is niet nep. Het nocebo-effect evenmin. Geblinddoekte Japanse kinderen kregen huiduitslag nadat onderzoekers met een onschuldig takje over hun arm hadden geaaid. De kinderen hadden te horen gekregen dat het om een tak van een giftige boom zou gaan. 'Het gaat om een biologisch fenomeen', zegt Paul Enck, hoogleraar medische psychologie aan de Universiteit van Tübingen, dé nocebo-expert in Europa. 'Het is geen hysterie of simulatie. En het kan iedereen gebeuren.'

### Overgevoelig voor gluten

Hoe negatieve verwachtingen pijn, huiduitslag en buikpijn kunnen oproepen, is nog onduidelijk. Er wordt weinig onderzoek naar gedaan omdat het onethisch wordt gevonden experimenten te doen die mensen kunnen schaden. Naar de relatie voeding en nocebo zijn, voor zover bekend, nog maar twee studies gedaan.

Italiaanse onderzoekers vroegen proefpersonen mét en zonder lactose-intolerantie mee te doen aan een experiment waarbij het effect van lactose (melksuiker) op de darm onderzocht zou worden. In werkelijkheid kregen de deelnemers glucose. Toch kreeg 44 procent van de mensen met lactose-intolerantie buikpijn. Van de deelnemers die prima tegen lactose kunnen, kreeg een kwart buikpijn.

Australische gastro-enterologen vonden in 2013 iets dergelijks met gluten. Onbedoeld overigens. De onderzoekers wilden eigenlijk een eerdere, geruchtmakende studie uit 2011 bevestigd zien waarin ze tot de conclusie kwamen dat er zoiets bestaat als overgevoeligheid voor gluten. Een overgevoeligheid die losstaat van de ernstige maar vrij zeldzame glutenallergie coeliakie. Coeliakie veroorzaakt echt schade aan de darm.

## Hypes

De 37 proefpersonen - die meenden overgevoelig te zijn voor gluten - kregen wekenlang alleen voedsel dat door de onderzoekers zelf was bereid. Elke week veranderde het dieet, van glutenvrij naar weinig gluten naar heel veel gluten en omgekeerd. Het maakte, tot verrassing van de onderzoekers, allemaal niks uit. Na elk dieet - ook de placebo-variant - klaagden de proefpersonen over buikpijn, misselijkheid en winderigheid.

'De data wezen duidelijk naar een nocebo-effect', zegt de Australische onderzoekster Jessica Biesiekierski, inmiddels werkzaam als gastro-enteroloog aan de universiteit van Leuven. 'De deelnemers verwachtten dat ze darmklachten zouden krijgen van het dieet met gluten. Maar ze kregen dezelfde klachten van het glutenvrije dieet. Ze werden echt ziek hoor, het was niet fake. Maar het gluten had er niets mee van doen. Evenmin was er een fysieke oorzaak te vinden, bijvoorbeeld in urinemonsters en fecaliën. Het gaat bij deze groep die vermoedt dat ze gluten-intolerant zijn waarschijnlijk om een complexe interactie tussen darm en brein.'

Biesiekierski ergert zich aan de media die wel erg veel aandacht hebben voor voedselhypes. En aan beroemdheden als de Amerikaanse zangeres Miley Cyrus en tv-ster Kim Kardashian die volgens haar een ware kruistocht voeren tegen gluten. Cyrus twitterde: 'Iedereen zou een weekje glutenvrij moeten leven. De veranderingen in je huid en in je mentale en fysieke gezondheid zijn verbazingwekkend! Je wilt niet anders meer.' In de woorden van Karashian: 'Glutenfree is the way to be.'

Biesiekierski: 'Heel gewone dagelijkse sensaties als vermoeidheid, hoofdpijn of een opgeblazen gevoel worden aan voeding toegeschreven. Je kunt geen symptoom intikken of Dr. Google roept: Hé, voeding. Hé gluten.'

## Misleiding

Ondertussen wakkert het een soort hyperbewustzijn aan voor onze voeding die tot een soort hysterie leidt

De industrie speelt er slim op in door producten negatief te vermarkten met labels als: suikervrij, glutenvrij, lactosevrij. 'De indirecte boodschap van de fabrikant is natuurlijk dat het om gezonde producten gaat', zegt de Duitse hoogleraar Enck. 'Want de fabrikant haalt de 'slechte' ingrediënten er voor je uit, houdt netjes rekening met je allergie enzovoorts. Die truc hebben ze bedacht omdat het wettelijk is verboden op voedingsmiddelen te zetten dat ze 'gezond' zijn, tenzij dat spijkerhard is aangetoond met wetenschappelijk onderzoek. En dus zetten ze erop: lactose- of glutenvrij - want dat is makkelijk te bewijzen - en het schept de verwachting dat het om een heilzaam product gaat.'

Paul Enck vindt het pure misleiding om kaas of rijstwafels aan te prijzen als glutenvrij. In kaas zit nooit gluten. In rijst evenmin. 'Ondertussen wakkert het een soort hyperbewustzijn aan voor onze voeding die tot een soort hysterie leidt. Wereldwijd.'

Hysterie is misschien een groot woord, maar feit is dat we steeds bezorgder zijn over kleine risico's en dreigingen. 'En angst maakt ziek', zegt wetenschapsfilosoof en chemicus Jaap Hanekamp van de Roosevelt Academy. De overheid zet volgens hem nog eens extra druk op de ketel door de burger voortdurend te manen tot een gezonde levensstijl, zonder te definiëren wat dat precies is. Hij hekelt het 'voorzorgbeginsel' dat de staat hanteert en waarbij geprobeerd wordt de burger te beschermen tegen zoveel mogelijk risico's, zelfs als er geen bewijs is dat iets schadelijk is.

Er zit volgens Hanekamp ook een keerzijde aan de normen die de autoriteiten hanteren voor bijvoorbeeld groeihormonen in vlees en bestrijdingsmiddelen op groente en fruit. 'Het creëert een overdreven angst voor een handjevol 'foute' stofjes', aldus Hanekamp. Eerst ging het vooral om kunstmatige stoffen zoals kleurstoffen en conserveringsmiddelen. Daar kon Hanekamp zich nog iets bij voorstellen. 'Chemofobie is van alle tijden.' Maar de laatste jaren zijn het juist natuurlijke ingrediënten die verdacht worden gemaakt. Dat vindt hij vreemd. 'Als je het evolutionair bekijkt, heeft onze voeding een enorm eliminatieproces doorgemaakt. Alles wat heftige reacties oproept, is zo onderhand echt wel geschrappt. Gebleven zijn voedingsmiddelen die wel voedzaam zijn, maar met een beperkte werking. Zodat je zelfs tien kiwi's achter elkaar kunt eten, zonder dat er iets gebeurt. Van elke dag pasta is ook nog nooit iemand doodgegaan. Natuurlijk zijn er mensen met ernstige allergieën. Maar dat gaat om heel kleine aantallen. Hooguit enkele procenten. De rest van de gluten-, suiker-, graan-, lactosevermijders is slachtoffer van een angstcultuur en dus van het nocebo-effect.'

Bewust

## Je kunt je beter zorgen maken over mensen die McDonald's frequenteren

Paul Enck, hoogleraar medische psychologie

Resteert de vraag: hoe erg is dat?

Op internet waarschuwen voedselbloggers dat gluten vaak vervangen worden door vet. Anders valt de glutenvrije boterham uit elkaar. Wat meer vet is volgens de Maastrichtse voedingsprofessor Fred Brouns niet het probleem. Hij waarschuwt dat een glutenvrij dieet minder vezels bevat, minder vitamines en minder mineralen. Dat je een enorme berg extra groenten en fruit moet eten om dat te compenseren. De consument die volkorenbrood mijdt, doet zichzelf tekort, vindt hij.

Medisch-psycholoog Enck vat het allemaal laconiek op. Voedselhypes komen en gaan. Ze kunnen zelden kwaad. De mens kan ongestraft lactose- of histaminevrij eten. Zonder geraffineerde suikers kun je ook 100 worden. En de glutengekkies zijn volgens hem heus niet echt gek. 'Ze zijn zich meer dan gemiddeld bewust van wat ze eten en waarom. Je kunt je beter zorgen maken over mensen die McDonald's frequenteren. En de gezondheid van Australische kinderen staat of valt niet met een boterhammetje pindakaas meer of minder.'