

GELOOF IN GLUTENVRIJ

trend

In Amerika zweren de celebs bij glutenvrij. Ook in Nederland rukt het dieet op. Maar niet om af te vallen.

tekst TATJA CLAESSEN illustratie ILJA VAN DIEST

Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham, Kim Kardashian en Miley Cyrus hebben wat gemeen: ze hebben een figuur om door een ringetje te halen en ze eten glutenvrij. Actrice en zangeres Miley Cyrus twittert: *'Everyone should try no gluten for a week, the change in your skin, physical and mental health is amazing!*

'Gluten is net zo slecht als drugs. Even verslavend en ziekmakend'

U won't go back! En actrice Kim Kardashian: *'Gluten free is the way to be...OH Hiiiiiiiiiiii.'* En zo is het gekomen. Glutenvrij is *hot* in de States. Halve supermarkten zijn gevuld met glutenvrije lekkernijen. Gluten is een groep eiwitten die voorkomt in de granen tarwe, spelt, rogge, gerst en kamut. Honderd procent glutenvrij eten is niet makkelijk. Het zit in brood, koek en pasta, maar ook in veel producten waarin je het niet verwacht, zoals bouillonblokjes, toetjes, eiersalade en vleeswaren. Het idee dat granen ongezond zijn, wordt in Amerika nog

eens gevoed door de bestseller *The Wheat Belly (Broodboek)* van cardioloog William Davis. Hij mocht het zelfs bij Amerika's beroemdste tv-dokter Dr. Oz vertellen: 'Amerikanen zijn dik door tarwe. Het is net zo slecht als drugs. Even verslavend en ziekmakend.' Nu is het voor ons aantrekkelijk om te denken: die Amerikanen zijn weer eens hysterisch: van ons volkorenbrood word je niet ziek. Maar zo simpel is het niet. Er is wel iets aan de hand met die gluten. Ook in Nederland krijgen steeds meer mensen de diagnose van de auto-immuunziekte coeliakie (spreek uit: seu-lia-kie) of glu-

Eerst testen

Ga bij klachten in elk geval niet op eigen houtje glutenvrij eten. Het is essentieel om je eerst op coeliakie te laten testen via de huisarts. Zelf aanmodderen bij deze ziekte kan ernstige gevolgen hebben. Meer informatie op de site van de Nederlandse Coeliakie Vereniging: glutenvrij.nl

tenintolerantie. In totaal zijn dat er nu ongeveer dertigduizend. Daarnaast lopen er in Nederland naar schatting ook nog 140 duizend mensen rond die niet weten dat ze coeliakie hebben. De patiëntenvereniging, de Nederlandse Coeliakie Vereniging, heeft inmiddels vijftienduizend leden en groeit wekelijks met vijftig nieuwe leden. Als je coeliakie hebt, mag je zelfs geen spoorje van gluten eten, anders ontstaat er ernstige schade aan de dunne darm, wat klachten veroorzaakt als buikpijn, diarree, obstipatie, vermoeidheid, ijzertekort en nog veel meer.

Nu blijkt uit recent wetenschappelijk onderzoek dat er naast coeliakiepatiënten ook nog een grote groep is met *gluten-sensitiviteit*: in Nederland rond de zeventienhonderdduizend mensen. Ze krijgen dezelfde klachten als coeliakiepatiënten, maar dan zonder de ernstige darmschade. En ook deze groep knapt op door glutenvrij te eten. Maar een glutenvrij dieet als

wondermiddel om af te vallen, zoals veel Amerikanen nu geloven, dat is een misverstand. Je valt niet af door simpelweg alle gewone producten te vervangen door de glutenvrije variant. Daarin zit namelijk vaak meer suiker en vet. Als je glutenvrij afvalt, komt dat meestal niet door het weglaten van de gluten, maar door minder te eten en de juiste dingen: de Hollywoodsterren eten waarschijnlijk veel groente, peulvruchten, fruit en vis en daarnaast trainen ze zich vaak ook een ongeluk.

Tatja Claessen, alias Voedvrouw, heeft een praktijk voor voedingsadviezen.

recept

Minimuffins, zoals Victoria Beckham ze ook lust: gluten-, zuivel- en suikervrij.

Wat heb je nodig? 150 gr amandemeel, 150 gr glutenvrij quinoameel, 120 gr gesmolten kokosolie, 4 eieren, 170 gr ahornsiroop, sap en rasp van 1 biologische citroen, 1 el chiazaad, mespunt zout, 1 tl glutenvrij bakpoeder, mini-muffinvormen. Oven op 180 graden. Meng de kokosolie met de ahornsiroop. Mix dan een voor een de eieren erdoor. Vervolgens de citroenrasp en sap. Dan meel, bakpoeder en chiazaad erdoor. In minimuffinvormpjes doen en 15 minuten bakken in de oven.

