

# Adviezen bij gluten- en lactose- intolerantie

Ligt het aan het maagdstelsel en de darmflora van de westerse mens die door een verkeerde voedingswijze of door medicijngebruik steeds vaker in een minder goede conditie verkeren? Of ligt het aan de mindere kwaliteit van ons voedsel? Feit is dat steeds meer mensen lijden aan voedingsintoleranties zoals glutenintolerantie en lactose-intolerantie. Wat verstaan we daaronder, wat zijn de klachten en de mogelijke oplossingen?

## GLUTENINTOLERANTIE (Glutensensitiviteit)

### Geen coeliakie

Coeliakie of primaire glutenovergevoelige enteropathie is een aangeboren aandoening waarbij het darmslijmvlies een auto-immunreactie vertoont tegen de component alfa-gliadine van gluten. Dat leidt meestal tot ernstige klachten (chronische diarree, vermagering, prikkelbaarheid, groeiachterstand...) van zodra glutenhoudende granen in het dieet worden geïntroduceerd. De diagnose wordt gesteld door opsporen van antilichamen in het bloed en door een biopsie van het darmslijmvlies. Bij coeliakie dient levenslang glutenvrij gegeten te worden: tarwe, spelt, kamut, rogge en gerst moeten totaal vermeden worden.

Steeds meer mensen lijden aan voedingsintoleranties zoals glutenintolerantie en lactose-intolerantie.

### Lang miskend

Glutenintolerantie - om de verwarring met coeliakie te vermijden, beter 'glutensensitiviteit' genoemd - kreeg lang geen aandacht maar wordt steeds meer erkend als aparte ziekte-entiteit. Hierbij gaat het om een overgevoelighedsreactie op gluten door het darmslijmvlies en het metabolisme, waarbij - in tegenstelling tot coeliakie - in principe het immuunsysteem niet in tussenkomt en dus de klassieke diagnostische tests voor coeliakie negatief zijn. Volgens de 'United European Gastroenterology' zijn er geen criteria om de diagnose van niet-coeliakiegebonden glutensensitiviteit te stellen, terwijl toch bepaalde laboratoria beweren in het bloed glutensensitiviteit te kunnen aantonen. Bepaalde artsen en therapeuten dan weer, menen glutenintolerantie met kinesiologicalische testen te kunnen opsporen. Maar in de meeste gevallen is glutenintolerantie een

uitsluitingsdiagnose, waarbij 2 à 4 weken totaal weglaten van gluten de klachten sterk moet doen verminderen en het herintroduceren van gluten weer symptomen moet opleveren.

### Klachten

Wanneer mag men glutensensitiviteit vermoeden? Als men na het eten van glutenhoudend voedsel last krijgt van: een energiedip, prikkelbaarheid, concentratiemoeilijkheden, hoofdpijn, gewrichtslast, tintelingen of gevoelloosheid in de ledematen. Of uiteraard ook als men na gluten steevast spijsverteringsklachten ervaart zoals maagpijn, een opgeblazen gevoel, gasvorming, krampen, diarree of constipatie. Ook kunnen chronische klachten zoals abnormaal gewichtsverlies of -toename, huiduitslag zoals eczema, chronische neusafscheiding, stemmingswisselingen en depressiviteit, uitgesproken (pre)menstruele klachten en onverklaarbare onvruchtbaarheid mogelijk op glutenintolerantie wijzen. Maar omdat al deze klachten niet specifiek zijn voor glutenintolerantie moet het weglaten van gluten dan ook duidelijk een verbetering opleveren. Op te merken valt dat men ook slecht kan reageren op andere componenten van granen (vooral fructanen), waarbij enkel het weglaten van glutenhoudende granen niet het gewenste effect oplevert.



swiss  premium

## Lactosevrij Biogenot



[www.molkerei-biedermann.ch](http://www.molkerei-biedermann.ch)

Bio Suisse staat sinds 1981 dankzij de strengste richtlijnen en de zuivere verwerking van de producten voor de hoogste biokwaliteit en een onvervalste smaak.

voor meer informatie: [info@biomolkerei.ch](mailto:info@biomolkerei.ch)  
Vraag naar de Biedermann producten in uw natuurvoedingswinkel.



Schweiz. Natürlich.

### Adviezen

- ga eventueel na of je reactie niet alleen tarwe betreft. Vooral tarwe heeft als graan de laatste 50 jaar door kruisen en veredelen een andere, minder interessante samenstelling gekregen, waarbij de aard van het gluten is veranderd en het glutengehalte is toegenomen. Zo kan men soms tarwe slecht verdragen, terwijl men geen problemen ervaart met spelt, eenkoorn, kamut, rogge, gerst
- als het probleem echt bij de gluten ligt, dan kan je glutenvrije granen gebruiken zoals: quinoa, volle rijst, boekweit, gierst, maïs, amarant, teff, sorghum, kiwicha en tapioca. Er bestaan tegenwoordig heel veel producten op basis van deze voedingsmiddelen.
- gebruik alleen haver die gegarandeerd glutenvrij is
- reduceer je inname van koolhydraten via granen (brood, pasta, gebak) ten voordele van zetmeelrijke groenten zoals gekookte wortelen, pastinaken, knolselder, pompoen, zoete aardappel...
- vervang het graneneiwit door andere eiwitbronnen: biologische noten en zaden, peulen, zure melkproducten, vis, kip, mager rood vlees
- neem andere maatregelen om de conditie van je darmslijmvlies te verbeteren: zoals een goed probioticum (darmflora-preparaat) of – op advies van je arts/therapeut – nog andere supplementen die de integriteit van de ‘lekkende darm’ verbeteren: glutamine, zink...

## LACTOSE-INTOLERANTIE

### Geen koemelkallergie

Bij lactose-intolerantie reageert men – zonder tussenkomst van het immuunsysteem – overgevoelig op lactose of melksuiker. Aan de basis ligt een gebrek aan het enzym lactase, dat normaal lactose helpt af te breken tot glucose en galactose. Lactose-intolerantie dient dus te onderscheiden worden van koemelkallergie, waarbij men wel door tussenkomst van het immuunsysteem allergisch reageert op één of meerdere melkeiwitten (doorgaans het caseïne). Hierbij wordt de ernst van de klachten niet bepaald door de hoeveelheid melk die wordt geconsumeerd: een klein beetje kan al klachten veroorzaken en melk dient volledig geschrapt te worden.

### Klachten

Bij lactose-intolerantie zal, door een gebrek aan lactase, de onverteerde lactose afgebroken worden door darmbacteriën tot melkzuur en koolzuurgas. Dat laatste veroorzaakt ongeveer 30 minuten tot 2 uur na de inname van het melkproduct tot klachten zoals buikpijn, misselijkheid, opgeblazen gevoel, abnormale winderigheid en diarree. Hier is de ernst wel afhankelijk van de hoeveelheid van de melkproducten die men consumeert. Zo wordt geschat dat de meeste adolescenten en volwassenen tot 12 g lactose kunnen verdragen zonder last te ervaren en soms meer als de inname van zuivel over de dag wordt verspreid.

### Bij wie?

Normaal gezien maken baby's voldoende lactase aan om gedurende de periode van de borstvoeding (of als tijdens die periode koemelk wordt geven) voldoende lactose te verdragen. Na het tweede levensjaar neemt de productie van lactase af en is er steeds meer kans op lactose-intolerantie. Waar bij het blanke ras nog heel wat volwassenen lactase blijft aanmaken, zouden tot 75 % van het Afrikaanse ras en tot 90 % van het Aziatische ras geen lactase meer aanmaken na de borstvoedingsperiode (men spreekt van 'lactasedeficiëntie'). Op te merken valt dat toch meer





⋮ *Bij uitgesproken klachten door lactose-intolerantie mijd je best alle zuivelproducten (vooral melk zelf).*

en meer zuigelingen lactose-intolerantie vertonen: zelden is dat een primaire vorm, meestal een secundaire vorm waarbij door darminfecties en darmaandoeningen lactose tijdelijk niet meer verdragen wordt.

### Adviezen

- Bij uitgesproken klachten door lactose-intolerantie mijd je best alle zuivelproducten (vooral melk zelf), voedingsmiddelen met zuivel erin verwerkt, alsook producten (lees het etiket!) waarin geïsoleerde, gezuiverde lactose als zoetmiddel of vulmiddel verwerkt zit: medicijnen, tabletten, chocolade, gebak...
- als men in die gevallen toch lactosehoudend voedsel wil gebruiken, kan men beroep doen op voedingssupplementen met het lactase-enzym, meestal aangemaakt door gisting doormiddel van *Aspergillus oryzae*. Deze enzymen moeten ingenomen worden een half uur voor (tot tegelijk) men een zuivelproduct nuttigt. Ofwel kunnen ze 12 à 24 uur voor gebruik aan het melkproduct zelf toegevoegd worden.
- Bij minder uitgesproken klachten van lactose-intolerantie worden als zuivelproducten aangeraden:
  - door artisanale/traditionele fermentatie verkregen melkproducten zoals verse rechtsdraaiende yoghurt, kwark (platte kaas), biogarde en kefir: zij bevatten levende bacteriën die het enzym lactase afscheiden. Pas op: industriële UHT-yoghurt of lang conserveerbare yoghurt bevordert de vertering van lactose niet!
  - met mate vaste kazen, bij voorkeur cottage cheese, ricotta, mozzarella, Zwitsere kaas en cheddar
  - room, roomijs en karnemelk kunnen gebruikt worden, omdat het lactose-arme zuivelproducten zijn
- er wordt overdreven gewag gemaakt van een mogelijk calciumgebrek als geen zuivel wordt gebruikt. Melk is weliswaar rijk aan calcium, maar die wordt niet zo goed opgenomen: omdat uit caseïnes in de maag vaak een moeilijk te verteren en taai 'wongel' wordt gemaakt die de opname van calcium bemoeilijkt en omdat melk ook een hoge hoeveelheid fosfor bevat, het mineraal dat voor opname 'in competitie' treedt met calcium. Bevolkingsgroepen die grote hoeveelheden melk consumeren, vertonen doorgaans meer osteoporose dan groepen die er weinig van gebruiken. Bovendien zijn er veel andere goede calciumbronnen: groene groenten (broccoli, groene kool), noten en zaden (sesamzaad is een topper), peulvruchten, vissoorten met zachte, eetbare beenderen (zalm, sardines), haver, gierst, abrikozen, vijgen, wortelen ...
- we mogen aan haverdrank, speldrank, amandeldrank, hazelnotendrank, sojadrink ... niet hetzelfde complete voedingsprofiel als moedermelk of koemelk toeschrijven, maar het zijn wel lactosevrije dranken die hun plaats hebben als daarnaast een gezonde en gevarieerde vaste voeding wordt genomen

# Lekker veilig!



de halm

## Gegarandeerd glutenvrij

De Halm heeft een aparte productieruimte voor het assortiment glutenvrije vlokken: rijstvlokken • gierstvlokken • boekweitvlokken • maïsvlokken • amarantvlokken • quinoavlokken  
Super lekker en helemaal bio! [www.dehalm.nl](http://www.dehalm.nl)



## Glutenintolerantie: hype of mythe?

De 15 meest voorkomende intoleranties en allergenen zijn: soja, eieren, vis, pinda's, schaaldieren, melk, allerlei noten, selderij, mosterd, sesamzaad, zwaveldioxide, sulfiet, lupine, gluten en weekdieren. Reeds 2000 jaar geleden werd voor het eerst door Aretaeus geschreven over glutenallergie. Het is met andere woorden niets nieuw. Maar vandaag wordt vaak onterecht gluten aangewezen als schuldige. Omdat zich moe voelen en darmklachten vele oorzaken kunnen hebben zoals stress, verkeerde voedselcombinaties en junkvoeding. Maar ook in huis vervuiling en allergenen, die niet afkomstig zijn van gluten. Vandaar dat een klinische diagnose het juiste antwoord is. Doe de eliminatietest. Als deze wijst op gluten laat dan een klinische diagnose uitvoeren. De KU Leuven\* deelde mee dat via screening gemiddeld 1 op 266 niet tegen gluten zouden kunnen maar na klinische diagnose dit slechts 1 op 3345 personen was. Dat is slechts 0,03% van de bevolking! De glutenvrije hype is wellicht voor velen een mythe. Een placebo.

## De positieve kanten van gluten.

Meer dan 1000 jaar geleden ruilden Boeddhisten vlees door gluten. Door een lichtere vertering van gluten konden zij beter mediteren (concentreren). Rond 1900 spoorden artsen en gezondheidsklinieken patiënten aan om glutenrijke voeding te eten. Artsen wisten toen dat gluten de darmen prikkelden voor een goede darmbeweging en darmtransit. Er ontstonden glutenrijke macaroni, ontbijtcereals, koekjes, crackers en glutenrijk meel en brood. In 1936 ontdekte de Franse wetenschapper Boucharat dat gluten goed waren voor diabetici, die zetmeel en koolhydraten moesten vermijden. Dr. John Harvey Kellogg bracht rond 1940 Protose op de markt. Een glutenrijke vleesvervanger op basis van granen en noten.

\* bron KULeuven, Vesaliusonline. Coeliakie, Martin Hiele, blz 4/49



## Bio Berkensap met duindoornsap



met duindoornsap  
als natuurlijk  
bewaarmiddel

## Draineren voor een fit en slank lichaam!

Het voorjaar, de ideale periode om het lichaam te helpen zuiveren en om weer slank voor de dag te komen

dankzij BIO-BERKENSAP van ladrôme:

- ondersteunt de eliminatie
- bevordert de uitscheiding via de nieren
- ondersteunt de afslanking

*het BIO-BERKENSAP van ladrôme wordt handmatig verzameld in het voorjaar op een traditionele manier uit berken van de Hoge Alpen (Hautes Alpes).*

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels

Info Mannavita: 056 43 98 52

[info@mannavita.be](mailto:info@mannavita.be) - [www.mannavita.be](http://www.mannavita.be)

[www.drome-provencale.com](http://www.drome-provencale.com) - Like ladrôme op facebook!