

# Geen tarwe of gluten meer

Het verschil tussen  
allergie en overgevoeligheid



De één mag geen tarwebrood, maar wel speltbrood. De ander mag geen tarwebrood én geen speltbrood. Verwarrend, maar waar. Naast de vele hype-diëten die gluten en tarwe afraden, zijn er ook mensen die er écht niet tegen kunnen. Je kunt namelijk een tarwe-allergie hebben, maar ook coeliakie/glutenintolerantie of glutensensitiviteit. En nee, een glutenallergie bestaat écht niet. Wil je weten hoe het zit? Lees dan snel verder!

## Tarwe-allergie

Mensen met een tarwe-allergie krijgen een allergische reactie op (producten) van tarwe. Zij moeten dus alle producten waar tarwe in zit vermijden, anders krijgen ze last van jeuk, een verstopte neus of buikklasten. Spelt bevat dezelfde tarwe-eiwitten als tarwe (spelt is immers niets meer dan een tarweras) en veroorzaakt daarom veelal ook klachten bij een tarwe-allergie (1). Mensen met een tarwe-allergie kunnen echter nog wel veel andere granen eten, zoals rogge, gerst, haver en quinoa.

## Coeliakie/glutenintolerantie

Coeliakie en glutenintolerantie zijn twee namen waarmee dezelfde auto-immuunziekte wordt aangeduid. Bij coeliakie zorgen gluten

voor een beschadiging van de dunne darm, wat verschillende symptomen tot gevolg heeft; van 'vage' buikklasten en vermoeidheid tot ernstige ondervoeding. Gluten is het eiwit van verschillende soorten granen, daarom mogen mensen met coeliakie veel meer soorten granen niet: tarwe, spelt, rogge, gerst. Haver, quinoa en boekweit zijn van nature glutenvrije granen, maar worden tijdens het productieproces bijna altijd 'besmet' met andere granen. Daarom mogen mensen met coeliakie deze granen alleen eten als het gecertificeerde glutenvrije logo erop staat. Teff mag wel.

## Glutensensitiviteit

Glutensensitiviteit is het jonge zusje van coeliakie. En met jong bedoel ik écht jong; er is namelijk nog vrij weinig over bekend. We-

tenschappers en artsen zijn het er over eens dat er mensen zijn met coeliakie-achtige klachten, waarbij geen coeliakie, tarwe allergie of andere aandoening kan worden gediagnosticeerd, maar zich toch beduidend beter voelen bij het weglaten van producten met gluten. Producten met gluten, ja, en nee, want het zou ook nog kunnen dat een ander stofje of eiwit uit deze granen de boosdoener is bij 'glutensensitiviteit' (1, 3).

## Vrijwillig glutenvrij?

Ondanks de vele hype-diëten en celebrities die zweren bij het glutenvrije dieet, is het niet wetenschappelijk bewezen dat het vermijden van gluten goed is voor de gezondheid, noch dat je er van afvalt (1). Bedenk dat wanneer je zelfstandig glutenvrij gaat eten en je je beter gaat voelen, de diagnose coeliakie niet meer gesteld kan worden, omdat een darmbiopt van beschadigde darmen de enige officiële diagnose kan geven. En die darmen, die herstellen zich dankzij het glutenvrije dieet. Ik hoor je nu denken; waarom zou ik een officiële diagnose willen? Bedenk dan dat er bij coeliakie veel meer komt kijken, dan alleen glutenvrij eten. Bij coeliakie moet je 100% glutenvrij leven en ja, dat is iets anders dan 'alleen' glutenvrij eten. En dan heb ik het nog niet over aanverwante aandoeningen van coeliakie... kortom, ga niet zelf doktoren!

## Doorverwijzen naar diëtist

Iemand die vragen heeft over voedselovergevoeligheid of coeliakie of bij wie een van de twee wie dit net is vastgesteld, kun je het beste doorverwijzen naar een diëtist. Die kan hem of haar helpen met het uitstippelen van het juiste voedingspatroon of het vaststellen van een eventuele glutensensitiviteit. Meer informatie hierover is onder meer te vinden via [allergiediëtist-davo.nl](http://allergiediëtist-davo.nl) (Diëtisten Alliantie Voedsel Overgevoeligheid).



Gaby Herweijer, de auteur van dit artikel, is gespecialiseerd in coeliakie en geeft hier ook lezingen over. Meer informatie over haar vind je op [www.voedingplusadvies.nl](http://www.voedingplusadvies.nl).

## Bronnen

1. Nijeboer P, Bontkes HJ, Mulder CJ, Bouma G. Non-celiac gluten sensitivity. Is it in the gluten or the grain? *Journal of gastrointestinal and liver diseases : JGLD*. 2013 Dec;22(4):435-40. PubMed PMID: 24369326. Epub 2013/12/27. eng.
2. Kneepkens CM, von Blomberg BM. Clinical practice : coeliac disease. *European journal of pediatrics*. 2012 Jul;171(7):1011-21. PubMed PMID: 22422192. PubMed Central PMCID: PMC3378840. Epub 2012/03/17. eng.
3. Catassi C, Bai JC, Bonaz B, Bouma G, Calabro A, Carroccio A, et al. Non-Celiac Gluten sensitivity: the new frontier of gluten related disorders. *Nutrients*. 2013 Oct;5(10):3839-53. PubMed PMID: 24077239. PubMed Central PMCID: PMC3820047. Epub 2013/10/01. eng.



Ze worden steeds populairder: de diëten waarbij geen tarwe of gluten wordt gegeten. Er zijn veel mensen die zich prettiger voelen bij zo'n voedingspatroon, maar ook voor wie het pure noodzaak is. Het is belangrijk om hierin een duidelijk onderscheid te maken. Iemand die een allergie heeft kan in sommige gevallen bijvoorbeeld ook in shock raken van spelt. Diëtiste Gaby Herweijer (van de praktijk Voeding+Advies) schreef voor [iamafoodie.nl](http://iamafoodie.nl), een informatieve blog over voeding, onderstaand artikel over de verschillen tussen tarwe-allergie, coeliakie en glutensensitiviteit. Deze mochten we ook gebruiken voor DW Magazine.