

EEN GLUTENVRIJ DIEET?

Vandaag lijken gluten publieke vijand nummer één van ons dieet te worden. Toch zijn artsen formeel, het is gevaarlijk om gluten uit je dieet te verbannen zonder medisch advies!

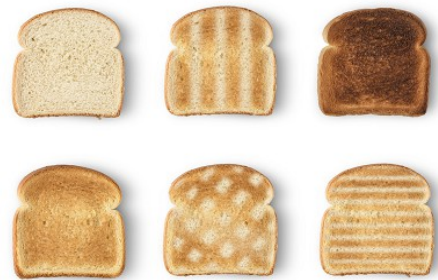
GLUTENINTOLERANTIE

Gluten kunnen veel problemen veroorzaken: vermoeidheid, tekort aan ijzer, vitaminen of eiwitten, herhalende spijsverteringsstoornissen ... maar alleen bij mensen die gluten intolerant zijn. Een glutenvrije dieet wordt daarom voorgeschreven in een strikt medische context. Glutenvrij brood, pasta, tarwe, gerst of roggezetmeelproducten zijn alleen aangewezen voor patiënten met coeliakie of glutenintolerantie.

De oorzaak ligt in het onvermogen om twee eiwitten in deze graangewassen (glutamine en gliadine) te verteren. Daarom streeft men er naar om de patiënt z'n spijsverteringsstelsel zo weinig mogelijk bloot te stellen aan deze allergenen.

GLUTEN VINDEN WE OVERAL

Tarwe, rogge, spelt en gerst bevatten gluten. Gluten wordt in bijna alles aangetroffen: brood, sauzen, pasta, gepaneerde vis, de meeste bereide maaltijden, conserven, bier ... Om er zeker van te zijn is de enige manier het etiket te controleren van de producten die u eet. Ideaal bij glutenintolerantie wordt er gekozen voor verse producten op basis van bijvoorbeeld rijst, maïs, boekweit en quinoa.



EEN EETGEWOONTE, GEEN MODEVERSCHIJNSEL!

De afgelopen jaren heeft een glutenvrije dieet een verkeerde invulling gekregen. Toch zijn de meeste artsen en voedingsdeskundigen formeel: het verbannen van gluten uit je dieet zonder medische reden is niet zonder gevaar. Dit kan je energieinname uit balans brengen en tekorten veroorzaken. Advertenties die pleiten voor het beperken van gluten om gewicht te verliezen of sportprestaties te verbeteren, vereenvoudigen dit dieet en de gevolgen.