

EERSTE HULP BIJ: GLUTENSENSITIVITEIT

VOEDING, SPORT EN LEEFSTIJL



Wat is glutonintensiviteit

Glutensensitiviteit of non-celiac gluten sensitivity (NCGS) is een erkende aandoening waarover nog veel onduidelijkheden bestaan. Wist je dat ruim 6% van de mensen zelf denkt last te hebben van glutensensitiviteit? Mensen met glutensensitiviteit krijgen klachten zoals buikpijn en vermoeidheid na het eten van graanproducten. Hoewel deze mensen geen aantoonbare coeliakie hebben, leidt het vermijden van glutenbevattende producten wel tot vermindering van de klachten.

Gluten is een complex mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in bepaalde granen. In veel producten zit gluten. Dat maakt het volgen van een glutenvrij dieet complex en de kans op een tekort aan voedingsstoffen groot.

Het is niet verstandig om een glutenvrij dieet te volgen als dat niet nodig is. Daarom is het belangrijk om door een arts te laten vaststellen of er sprake is van coeliakie of glutensensitiviteit en de hulp van een diëtist in te schakelen als je een glutenvrij dieet moet volgen.

Glutensensitiviteit is niet hetzelfde als coeliakie

Bij coeliakie reageert je afweersysteem op gluten. Dit is een auto-immuunziekte waarbij het eten van gluten (een eiwit in onder andere tarwe, rogge en gerst) schade veroorzaakt aan je darmwand. Dit kan leiden tot serieuze klachten zoals buikpijn, diarree, gewichtsverlies en vitaminetekorten. Om klachten te voorkomen, moet je levenslang een strikt glutenvrij dieet volgen.

Bij glutensensitiviteit heb je wél klachten na het eten van gluten, maar er is géén sprake van een auto-immunreactie of beschadiging van de darmwand. De klachten kunnen lijken op die van PDS, zoals een opgeblazen gevoel, buikpijn of vermoeidheid. Er bestaat geen test om glutensensitiviteit vast te stellen, en de diagnose wordt meestal gesteld als coeliakie en een tarwe-allergie zijn uitgesloten.

Kort gezegd:

→ Coeliakie = auto-immuunziekte met blijvende schade aan de darm

→ Glutensensitiviteit = geen aantoonbare schade, maar wel klachten

Wat gebeurt er in het lichaam bij glutensensitiviteit?

Bij glutensensitiviteit krijg je klachten na het eten van gluten, maar is er geen sprake van coeliakie of een tarwe-allergie. De oorzaak van deze klachten is nog niet helemaal duidelijk. In tegenstelling tot coeliakie:

- Worden er geen antistoffen gevonden in het bloed
- Is er geen schade aan de dunne darm zichtbaar

Toch ervaren mensen klachten zoals buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree, hoofdpijn of vermoeidheid na het eten van glutenbevattende producten. En als ze deze producten vermijden, verdwijnen de klachten vaak weer.

Maar wat is dan de oorzaak?

Dat weten we nog niet precies. Er zijn verschillende mogelijke verklaringen:

- Het kan zijn dat niet de gluten zelf, maar een andere stof in granen (zoals fructanen of andere koolhydraten) de boosdoener is.
- Of misschien is er in sommige gevallen tóch sprake van coeliakie, maar is dit bij eerdere onderzoeken niet goed vastgesteld (bijvoorbeeld door fout geïnterpreteerde darmbiopten).

Hoe wordt glutensensitiviteit vastgesteld?

Het is belangrijk om eerst goed te onderzoeken wat er precies aan de hand is, want glutensensitiviteit is een uitsluitingsdiagnose.

De stappen:

1. Eerst uitsluiten van coeliakie en andere aandoeningen
2. Dit gebeurt met bloedonderzoek en eventueel een darmbiopt. Dit moet altijd onder begeleiding van een arts gebeuren.
3. Een proefperiode met een glutenvrij dieet
4. Onder begeleiding van een diëtist volgt de patiënt een strikt glutenvrij dieet van 6 weken.
5. Daarna weer gluten eten
6. Vervolgens wordt er opnieuw gluten gegeten, om te kijken of de klachten terugkomen. De arts beoordeelt het verschil in klachten tussen de twee periodes.

Pas als andere oorzaken zijn uitgesloten én duidelijk is dat gluten de klachten uitlokken, kan de arts de diagnose glutensensitiviteit stellen.

Behandeling: glutenvrij eten

De belangrijkste 'behandeling' bij glutensensitiviteit is het vermijden van glutenbevattende producten, net zoals bij coeliakie. Maar er is een groot verschil: bij glutensensitiviteit ontstaat er geen schade aan de darm en worden er geen antistoffen gevonden. Dat maakt de aanpak net even anders.

Wat is belangrijk om te weten?

Bij glutensensitiviteit is het doel om:

1. Klachtenvrij te blijven
2. Tegelijkertijd volwaardig en voedzaam te eten

Want glutenvrij betekent niet automatisch gezond. Veel kant-en-klare glutenvrije producten zijn sterk bewerkt, bevatten weinig vezels en leveren minder vitamines en mineralen. Daarom is het belangrijk om bewuste keuzes te maken.



Aanhoudende buikklachten bij glutenvrij dieet

Heb je de diagnose glutensensitiviteit gekregen en eet je strikt glutenvrij, maar blijven buikklachten toch aanhouden? Je bent zeker niet de enige. Een groot gedeelte van de mensen heeft ook ná de overstap op een glutenvrij dieet nog regelmatig buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree of obstipatie. Hoe kan dat?

🧩 Mogelijke oorzaken op een rij:

1. 🍞 Niet volwaardig eten

Veel glutenvrije producten (zoals brood, crackers en koekjes) zijn ultrabewerkt en bevatten vooral zetmeelrijke meelsoorten zoals witte rijstmeel, maïszetmeel of tapioca. Deze leveren weinig vezels, vitamines en mineralen, en kunnen je darmen juist extra belasten.

🚩 Een glutenvrij dieet is niet automatisch een gezond dieet! Zonder goede begeleiding kun je belangrijke voedingsstoffen missen, zoals ijzer, vezels, B-vitamines en calcium.

2. 🔍 Per ongeluk toch gluten binnenkrijgen

Zelfs kleine hoeveelheden (bijvoorbeeld via kruisbesmetting of verborgen gluten in sauzen, supplementen of uit eten) kunnen darmklachten geven. Let op labels, bereid eten zorgvuldig en wees alert bij eten buiten de deur.

3. ⏳ Herstel van de darm kost tijd

Na jarenlange schade aan de darmvlokken kan het maanden tot zelfs jaren duren voordat je darmen volledig hersteld zijn. Vooral bij volwassenen gaat het herstel vaak trager.

4. 🌿 Andere voedselintoleranties

Na de diagnose coeliakie ontstaat er soms ook een tijdelijke of blijvende overgevoeligheid voor bijvoorbeeld lactose, fructose of FODMAPs. De darm is gevoeliger, waardoor andere voedingsmiddelen ook klachten kunnen geven.

5. 🦠 Verstoorde darmflora

Een beschadigde darm betekent ook vaak een verstoorde balans in je darmmicrobioom. Dit kan leiden tot gasvorming, krampen of een opgeblazen buik. Probiotica, vezelrijke voeding en rust kunnen helpen bij herstel.

6. ⚙️ Prikkelbare darm syndroom (PDS)

Coeliakie en PDS kunnen naast elkaar bestaan. Sommige mensen blijven last houden van functionele buikklachten, ook zonder aantoonbare schade of glutenblootstelling.

Tips voor volwaardig glutenvrij eten

1. Kies voor natuurlijke glutenvrije bronnen

In plaats van kant-en-klare producten kun je beter kiezen voor natuurlijke ingrediënten, zoals:

- Glutenvrije granen & pseudogranen: boekweit, quinoa, teff, amarant, sorghum, gierst, glutenvrije haver
- Zilvervliesrijst, aardappelen, zoete aardappel, kastanjemeel
- Peulvruchten: linzen, kikkererwten, zwarte bonen, edamame

➔ Deze bevatten vezels, eiwitten, ijzer, magnesium en B-vitamines.

2. Let op vezels

Glutenvrije producten bevatten vaak minder vezels, wat kan leiden tot een trage stoelgang en darmklachten. Vezelrijke keuzes:

- Volkoren glutenvrije granen (zoals teff en boekweit)
- Groenten en fruit (met schil!)
- Noten, zaden en pitten (chiazaad, lijnzaad, pompoenpitten)
- Peulvruchten

💡 Tip: Voeg 1 eetlepel lijnzaad of chiazaad toe aan je ontbijt of smoothie.

3. Ga voor variatie

Afwisseling is key! Door te variëren in kleur, smaak en type voedingsmiddelen:

- Krijg je meer verschillende voedingsstoffen binnen
- Ondersteun je je darmflora
- Houd je je voeding interessant en plezierig

Denk aan: rode linzen, groene bladgroenten, oranje zoete aardappel, paarse aubergine, gele paprika, etc.

5. Let op tekorten

Een glutenvrij dieet verhoogt het risico op tekorten in:

- Ijzer
- B-vitamines (vooral B1, B2, B6 en foliumzuur)
- Calcium
- Zink
- Vezels

