

Diëten op eigen risico

Voedingshypes

Geen gluten, lactose of koolhydraten: steeds meer mensen leggen zichzelf een dieet op. Dat is vaak weinig zinvol en soms riskant. 'Doe zoiets zeker niet bij een kind', zegt kinderarts prof. dr. Margo Hagendorens.



Het lijkt de laatste jaren een trend: lactose- of glutenvrij eten in de overtuiging dat dat gezonder is. 'Voeding lijkt wel een religie geworden', zegt Michaël Sels, hoofddiëtist in het UZA. 'Mensen zoeken de oplossing voor allerlei problemen in hun manier van eten. Ik zie regelmatig patiënten die zonder doktersadvies om een bepaald dieet vragen. Vaak omdat ze vage maag- of darmklachten hebben en van anderen hebben gehoord dat die zich beter voelen zonder lactose of gluten. Maar ik schrijf niet graag een dieet voor zonder dat de patiënt een arts heeft gezien.' Een voedingsstof schrappen doe je beter alleen op medisch advies. Zo niet riskeer je een eenzijdig voedingspatroon te ontwikkelen én jezelf voor niets op dieet te zetten. Vijf zaken die je moet weten over voedingsintolerantie en dieethypes.

1 Je kunt niet een beetje aan coeliakie (glutenintolerantie) lijden

Mensen met glutenintolerantie of coeliakie verdragen geen gluten, een onderdeel van heel wat granensoorten. Daardoor kunnen ze bijvoorbeeld geen gewoon brood, koekjes of pasta eten. Bij de minste inname van gluten kunnen ze klachten krijgen als diarree, constipatie, braken of een opgezette buik. Bovendien ontsteekt hun dunne darm bij elk contact met gluten. Op termijn leidt dat ertoe dat de dunne darm het voedsel minder goed opneemt, met voedingstekorten tot gevolg. Bij kinderen leidt dat soms tot een groeiachterstand. Vermoedelijk zijn er ook mensen die overgevoelig zijn voor gluten zonder aan coeliakie te lijden, maar dat staat momenteel nog ter discussie.

2 Je kunt wel een beetje lactose-intolerant zijn

Wie lactose-intolerant is, mist een bepaald enzym, *lactase* genoemd. Daardoor kan hij of zij melksuiker niet goed verteren. Dat leidt tot klachten als een opgezette buik, windrigheid, diarree en krampen. In tegenstelling tot coeliakie bestaat lactose-intolerantie wel in gradaties. Sommige mensen kunnen bijvoorbeeld geen melk drinken, maar verdragen wel harde kazen of een potje yoghurt per dag.

3 Zomaar een voedingsstof schrappen is geen goed idee

Ook zonder gluten of lactose kan je een perfect evenwichtige voeding samenstellen. Maar dat vraagt de nodige kennis van zaken en gebeurt dus het best onder begeleiding van een diëtist. Sels: 'Wie zomaar voedingsstoffen schrapt, riskeert tekorten, bijvoorbeeld aan vezels of calcium. Zo zijn lang niet alle zogenaamde 'melksoorten', bijvoorbeeld haver- of rijstmelk, even voedzaam. Sommige mensen gaan ter compensatie dan weer te vet eten.'

4 Een kind mag je nooit zomaar op dieet zetten

Bij baby's of opgroeiende kinderen is het ronduit gevaarlijk om zonder medisch advies bepaalde voedingsstoffen te schrappen. Dat kan tot voedingstekorten leiden die hun groei en ontwikkeling ernstig in gevaar brengen. 'Maar ook los daarvan stoort het mij enorm als ouders hun kind zomaar op dieet zetten', zegt kinderarts-allergologe prof. dr. Margo Hagendorens. 'Je ontzegt het kind van alles, je kleeft het een etiketje op, je zet een domper op feestjes of je maakt het ang-

stig voor voeding. Allemaal voor niets. Als allergologe moet ik veel kinderen op dieet zetten, maar ik schaf er ook veel af.'

5 De diagnose stellen voor een voedingsintolerantie of -allergie is specialistenwerk

Als je vermoedt dat je allergisch of overgevoelig bent voor bepaalde voeding, raadpleeg je het best een arts. Afhankelijk van jouw klachten zal die dan een bloedtest of andere onderzoeken doen. Lactose-intolerantie kun je bijvoorbeeld vaststellen door de adem van de patiënt te analyseren nadat hij of zij lactose heeft gegeten. Ook de diagnose van een glutenintolerantie kun je maar met zekerheid stellen na een gedegen medisch onderzoek. ©



Wist je dat glutenvrije producten niet calorie-artermer zijn dan de gewone varianten? Wie wil vermageren door glutenvrij te eten, is er dus aan voor de moeite.

Katrien Wellens, UZA-diëtiste met glutenintolerantie

Een week ziek na één verkeerde toast

'Toen ik rond mijn 25ste de diagnose coeliakie kreeg, ben ik van de ene op de andere dag overgeschakeld op een strikt glutenvrij dieet. Dat is niet evident: het is niet genoeg om glutenvrije producten te eten, de voeding mag ook niet in contact zijn geweest met gluten. Ooit heb ik op vakantie ernstige klachten gekregen, vermoedelijk door glutenvrij brood dat in een 'gewone' broodrooster was getoast. Ik had toen een week lang een harde, opgezette buik en ernstige constipatie, die niet overging met medicatie. Uiteraard wil ik ook vermijden dat mijn dunne darm ontsteekt. Daarom zondig ik nooit tegen mijn dieet, en dat mag je letterlijk nemen.

Almaar meer mensen eten tegenwoordig

glutenvrij. Dat is een tweesnijdend zwaard. Enerzijds spelen restaurants en voedingsfabrikanten er nu meer op in, maar anderzijds ontstaat er zo ook verwarring. Mensen die overgevoelig zijn voor gluten, maar geen coeliakie hebben, nemen op restaurant soms toch een taartje als dessert 'omdat een beetje gluten geen kwaad kan'. Zo krijgen anderen de indruk dat het allemaal niet zo nauw steekt. Dat maakt het moeilijk voor mensen met coeliakie, die wel strikt glutenvrij moeten eten.

Leven met coeliakie is niet altijd gemakkelijk, maar mijn eigen ervaring is een meerwaarde in mijn beroep: zo ben ik nog net iets meer specialist.'