

**Beste lezer,**

In deze nieuwsbrief bespreken we een onderzoek die het risico van een glutenvrij dieet op hart- en vaatziekten in kaart heeft gebracht.

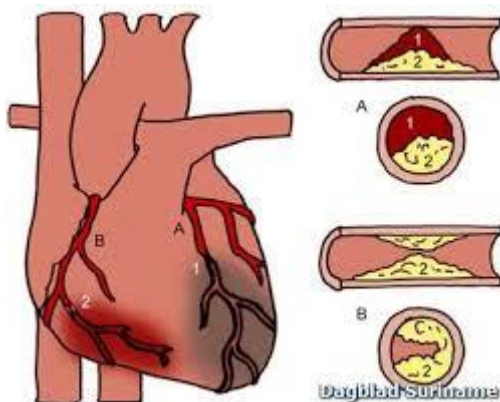
Het thema is: **Is een glutenvrij dieet ongezond?  
Wanneer wel, wanneer niet?**



In mei 2017 hebben in verschillende kranten een artikel gestaan met de kop dat we een hoger risico hebben op hart- en vaatziekten wanneer we glutenvrij eten. Verschillende lezers hebben me gevraagd wat voor risico ze lopen als ze eten zoals Vimenta adviseert. Uit het aangehaalde onderzoek blijkt juist dat wanneer men glutenvrij én volkoren eet, men geen extra risico loopt. Het probleem zijn de kant-en-klare glutenvrije producten die rijk aan zetmeel zijn.

Het onderwerp van die studie was: “Hebben gluten invloed op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten?” Hier volgen enkele links naar artikelen die een vrije samenvatting van het onderzoek geven. Site: [nieuws voor diëtisten](#) en de site: [voeding online](#)

In dat onderzoek hebben onderzoekers ruim 64.000 vrouwen en 45.000 mannen ingedeeld in vijf groepen. De eerste groep nam via de voeding veel gluten tot zich, de tweede groep minder en de vijfde groep het minst. Deze groepen hebben ze 26 jaar gevolgd. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de groep die de meeste gluten at een lager risico heeft op hart- en vaatziekten dan de groep die de minste gluten tot zich nam. Echter... we kunnen volkoren voedsel eten met gluten en witte bloem met gluten. De onderzoekers hebben vervolgens het onderzoek toegespitst op het eten van volkoren graan of witte bloem. En... nu was er geen verschil meer tussen beide groepen.



Conclusie vanuit dat onderzoek: ‘Langdurige voedingsinname van gluten was niet geassocieerd met het risico op coronaire hartziekte. **Het vermijden van gluten kan echter leiden tot verminderde consumptie van hele granen, die het hart- en vaatrisico kunnen beïnvloeden. Het bevorderen van glutenvrije diëten bij mensen zonder coeliakie moet niet worden aangemoedigd.**’ Dit citaat kun u [hier](#) nalezen.

In deze conclusie staat iets tegenstrijdigs. Ze hebben gezien dat wanneer men minimaal gluten eet, maar wel volkoren dat dan het risico op hart- en vaatziekten niet groter is dan bij personen die volkoren producten met gluten eten. Personen die producten van witte bloem of zetmeel eten, die lopen het grootste risico. Gelijk wordt nu de conclusie getrokken dat iedereen die glutenvrij eet, producten rijk aan zetmeel eet en daarom wordt glutenvrij afgeraden. Maar eet u volgens de richtlijnen van Vimenta, dan eet u juist volkoren (naakt)haver, boekweit, zilvervliesrijst, quinoa,

linzen enz. De kop boven genoemde artikelen doet dan ook geen recht aan dit onderzoek. Een goede titel was geweest: Hoger risico op hart-en-vaatziekten door zetmeelrijke glutenvrije producten.

### **Een citaat vanuit het onderzoek**

*'Aangezien gluten hoofdzakelijk wordt verkregen uit volkoren tarwe en geraffineerde bloem, herhaalden we de primaire analyse, waarbij elk van deze componenten wordt toegevoegd aan het volledige model. Bij verdere aanpassing voor geraffineerde bloem (met de resterende variatie van de gluteninname die correleren met de hele korrelinname), vonden we een omgekeerde relatie tussen geschatte gluteninname en coronaire hartziekte; Deelnemers in de hoogste vijfde van gluten inname hadden een lager risico op hart-en vaatziekten (gevaarverhouding 0,85, 0,77 tot 0,93). Toen we in plaats daarvan voor volkoren graan werden aangepast (waarbij de variatie van de gluteninname in lijn was met de verfijnde graanopname), vonden we geen verband tussen gluten inname en incidentale coronaire hartziekte; Deelnemers in de hoogste vijfde van gluten inname hadden een risico op coronaire hartziekte die niet verschilde van die in de laagste groep (gevaarverhouding 1,00, 0,92 tot 1,09).'*

Het verslag van het gehele onderzoek vindt u [hier](#).

### **Vanuit een ander onderzoek door Theethira TG en Dennis M. van april 2015**

Division of Gastroenterology, Celiac Center, Beth Israel Deaconess Medical Center, Boston, Mass., USA.

### **Kort verslag vanuit dit onderzoek**

Coeliakie is een chronische autoimmuunaandoening van de dunne darm. Deze aandoening leidt tot voedingstekorten van zowel macro- als micronutriënten. Momenteel is de medische voedingstherapie die bestaat uit het glutenvrije dieet de enige aanvaarde behandeling voor coeliakie.

Eerder gepubliceerde studies hebben laten zien dat door zich te houden aan een glutenvrij dieet de opname van voedingsstoffen

door de darm verbetert. In het verleden was de behandeling van coeliakie vooral gericht op de

eliminatie van gluten in het dieet. Echter, het glutenvrije dieet is niet zonder risico.

Naleving van de het glutenvrije dieet kan resulteren in bepaalde tekortkomingen, zoals vezels, B-vitamines, ijzer- en spoormineralen. Gebrek aan verrijkte glutenvrije voedingsmiddelen kan verantwoordelijk zijn voor bepaalde tekortkomingen die zich voordoen bij coeliakie.

Gewichtstoename en obesitas zijn toegevoegd aan de lijst van voedingsgevolgen tijdens het volgen van het glutenvrije dieet en zijn gedeeltelijk toegeschreven aan de hypercalorische inhoud van commercieel verkrijgbare glutenvrije voedingsmiddelen.

Het ideale glutenvrije dieet moet rijk aan voedingsstoffen zijn met **natuurlijke** glutenvrije voedingsmiddelen, met voldoende macro- en micronutriënten, **redelijk geprijsd** en gemakkelijk verkrijgbaar zijn. Afwisseling met pseudo-granen levert een goede bron van complexe koolhydraten, eiwitten, vezels, vetzuren, vitaminen en mineralen.

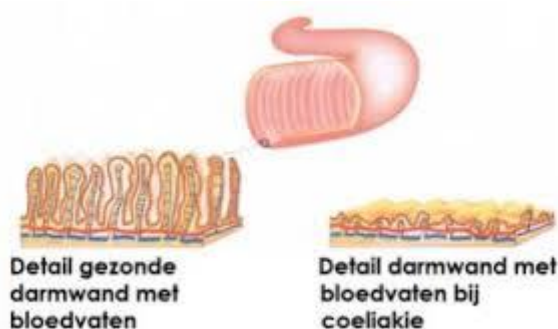
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25925920>

toelichting op dit onderzoek:

macronutriënten zijn: vetten, eiwitten en koolhydraten (suikers en vezels)

micronutriënten zijn: vitamines, mineralen en spoorelementen

met hypercalorisch wordt bedoeld dat het product veel te veel zetmeel en/of suiker bevat pseudo-granen zijn bijvoorbeeld: boekweit, quinoa, teff



Bron foto: Maag Lever en Darmstichting

## Soorten glutenvrije kant-en-klare broden

Globaal vinden we twee soorten glutenvrije broden in de winkel. Glutenvrij brood van ingrediënten die van nature glutenvrij zijn, zoals haver, maiszetmeel, boekweit enz.

En broden die gemaakt zijn van tarwezetmeel waaruit de gluten verwijderd zijn.

Personen met coeliakie zijn in Nederland behoorlijk beschermd. Zo is haver van nature glutenvrij, maar wordt haver verpakt in een ruimte waar ook tarwe verpakt wordt, dan moet op het etiket staan dat het sporen van gluten kan bevatten.

Nu zou die bescherming nog beter kunnen. Wanneer een fabrikant tarwezetmeel gebruikt waarin minder dan 20 ppm aan gluten in zit, dan mag het vermelden dat het eindproduct 100% glutenvrij is. Terwijl 20% van de mensen met coeliakie dit brood niet verdraagt omdat er voor hen toch teveel gluten in zit. Zie de link: [glutenvrije super](#)

*'In het laboratorium is uitgezocht hoeveel gluten mensen met coeliakie kunnen verdragen. Ze deden 50 ppm gluten in een pil. En gaven dat aan 10 mensen, 30 dagen lang. Ziek werden ze er niet van. Dachten ze. Want ze hadden geen buikklachten of andere klachten. Daarom hebben ze een bloedtest gedaan. En gekeken of de antistoffen verhoogd waren. Nee dus.*

*Maar toen deden ze een darmonderzoek. En wat bleek? De darmen waren bij de meeste mensen toch achteruit gegaan. Dus moesten ze snel weer glutenvrij gaan eten om te herstellen.'*

Dit citaat kunt u [hier](#) vinden.

Tussen haakjes: Op dit moment is er één kant-en-klaar glutenvrij gecertificeerd broodje gemaakt van volwaardige ingrediënten. Dat is het desembroodje van het merk Yam met de foto van Ralph Moorman erop.

## Wat zijn gluten?

Gluten is een eiwit die plakt. (Tussen haakjes, gluten is enkelvoud) Een ander woord voor gluten is lijm. Gluten zit van nature in tarwe. Wel is door het kruisen van tarwerassen het glutenaandeel vergroot. Wilt u meer lezen over de ontwikkeling van tarwerassen, neem dan deel 1 van de serie 'Kracht van oorspronkelijke voeding' ter hand.

Voor de bakker is het fijn dat er gluten in tarwe zit. Daardoor rijst het brood veel beter.

Gluten kunnen we ook zelf scheiden van het zetmeel. Hieronder volgt een werkwijze. Doet u het gerust na. Het is simpel om te doen. Na afloop bent u een ervaring rijker. Daarbij kost het bijna niets. Ik heb een kilo bloem gekocht voor 39 eurocent!



Doe 100 gram bloem in een kom en voeg ongeveer 0,8 dl water toe en roer totdat een slappe bal ontstaan is. Voeg eventueel nog wat bloem of water toe.

Laat het een paar uur afgedekt staan.



Voeg 2 dl water toe en vermeng dat met het deeg. Blijf even roeren en u ziet dat het zetmeel zich scheidt van het gluteneiwit.

Haal de gluteneiwitten uit het vocht en spoel onder de kraan het overige zetmeel eruit.



Nu zijn de gluteneiwitten gescheiden van het zetmeel.



Een portie gluten bij elkaar klonten samen. Met elkaar zijn ze zo sterk dat het een vork kan vasthouden. Hoe langer u het laat staan hoe elastischer het wordt. Op een gegeven moment is het, mijns inziens, zelfs sterker dan kauwgom. Probeer het maar.

Speelt u maar even met deze elastische klont. Dan begrijpt u waarschijnlijk ook waarom sommige mensen deze eiwitten zo moeilijk kunnen verteren. Eiwitten worden in de maag voorverteerd. Hebben we te maken met een slechte maagfunctie dan gaat het in de darmen niet goed!

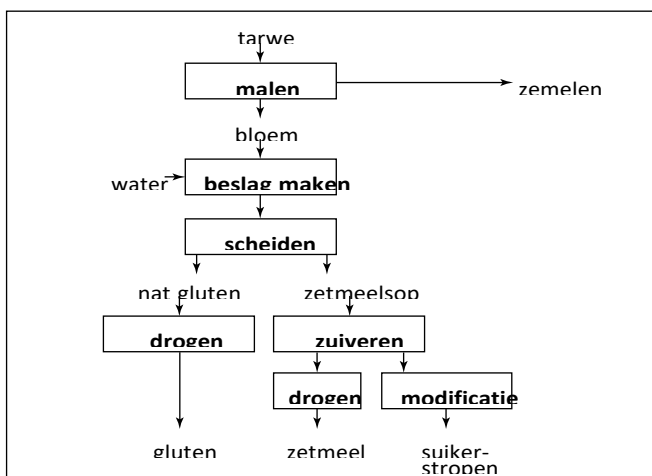
U kunt ook mensen in uw omgeving kennis laten maken met gluten. Laten ze het maar voelen, zodat ze inzien dat gluten voor personen met een zwakke spijsvertering zwaar verteerbaar kan zijn.



Laat het vocht met het zetmeel even staan. Het zetmeel zakt naar de bodem. Schenk daarna het water eraf.

Dit overgebleven zetmeel bevat nog gluten. In een fabriek kunnen ze het nauwkeuriger scheiden. Met machines kunnen dit soort processen sneller en beter uitgevoerd worden.

Na dit proces wordt zowel gluten als zetmeel zorgvuldig gedroogd.



Hiernaast staat de werkwijze nog een keer in schema weergegeven.

De gedroogde en gemalen gluten kunnen weer gebruikt worden.

Gluten wordt voornamelijk gebruikt als extra toevoeging aan bloem of meel na het malen of aan sommige broodverbeteringsmiddelen. Hierdoor is het mogelijk meer Europese tarwe te gebruiken om een broodbloem te maken met een zelfde, goede kwaliteit als van de Amerikaanse en Canadese tarwe. Ook aan

volkorenmeel of andere meelsoorten met extra voedingsvezel wordt veel gluten toegevoegd om toch een goede bakkwaliteit te krijgen. Meer informatie vindt u [hier](#).

Nu we dit allemaal weten, verbaast het me dat een glutenvrij tarwezetmeelbroodje zo duur moet zijn. Een kilo bloem kost bijna niets. De gluten kunnen ze verkopen. Het scheidingsproces is vrij eenvoudig. Het grootste probleem is misschien de secure filtering zodat het gluten zo goed mogelijk verwijderd wordt.

In de volgende nieuwsbrief hoop ik dit onderwerp te vervolgen.

Maar eerst stel ik u een paar vragen.

1. Heeft uitgewassen zetmeel nog wel voedingswaarde?  
(Het verschil in voedingswaarde tussen volkoren tarwe en bloem is al heel groot.)
2. Wat doet zetmeel in ons lichaam?
3. Waarom zouden we uitgewassen voedingsstoffen willen eten? Eet u ook wel eens uitgewassen wortels, aardappelen, sla en bieten?

## **Bramen**

Hebt u al bramen geplukt? Het kan nu nog. Kijk dan vooral de randen langs de weilanden na, bij voorkeur langs een zandpad waar weinig verkeer langs komt. In de bossen mag u geen grote hoeveelheden plukken. Sinds kort wordt u dan als stroper aangemerkt...

## **Uitnodiging**

Graag nodig ik u uit om een bezoekje te brengen aan de stand van Vimenta op de goede doelenmarkt van Adullam op D.V. zaterdag 16 september van 10.00 tot 15.30 uur in het centrum van Staphorst, tegenover de grote kerk. U bent van harte welkom. Omdat ik niet het gehele assortiment meeneem vraag ik u om uw bestelling van te voren door te geven.

## **Recepten**

Het is fijn om te horen dat de trio-kruidenboter zo goed in de smaak is gevallen. Deze is zelfs al als verjaardagscadeau weggegeven.

Op de site van Vimenta vindt u dit keer een heerlijke bloemkoolschotel. Het is een recept die eenvoudig en snel te maken is.



**Tip:**

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij

<http://www.vimenta.nl/nieuwsbrieven.html>

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,

Geesje Russcher

Voedingsdeskundige en orthomoleculair therapeut