

Gluten & koemelk
De link met gezondheidsklachten
Een complete gids voor therapeut & patiënt

Hilde Maris



Inhoud

Een woordje uitleg	9
1. De geschiedenis van granen	13
1.1. Tarwe is genetisch gemanipuleerd voedsel.....	14
1.2. Verband tussen granen en ziekte	16
2. Het aantal gevallen van glutenintolerantie stijgt	18
3. Oorzaken van glutenintolerantie.....	20
3.1. Genen	21
3.2. Omgeving.....	21
3.2.1. Vroegtijdige blootstelling aan gluten	21
3.2.2. Verstoorde darmflora	21
3.2.3. Borstvoeding beschermt tegen coeliakie	22
3.2.4. Gluten en koemelk tijdens de zwangerschap en borstvoeding verhogen het risico op allergie	22
3.2.5. Infecties met darmvirussen in de kindertijd	22
3.3. Genen of omgeving?	23
3.3.1. Genen kunnen gemanipuleerd worden	23
3.3.2. Epigenetisch versus genetisch	24
3.3.3. Coeliakie is een epigenetische aandoening	25
4. Effecten van gluten	26
4.1. Gluten veroorzaakt een ontstekingsreactie.....	26
4.2. Gluten beschadigt de darmwand	27
4.3. Gluten en lekkende darm	28
4.3.1. Zonuline	28
4.3.2. Oorzaken van lekkende darm	28
4.3.3. Gevolgen van lekkende darm	29
4.4. Andere schadelijke stoffen in granen	29
4.4.1. Exorfinen	29
Het endorfinesysteem	30
DPP-IV enzym	32
4.4.2. Lectinen	34

5. Diagnose	37
5.1. Bloedonderzoek	38
5.2. Weefselonderzoek	39
5.3. Onderzoek van de stoelgang	41
5.4. Glutenvrij dieet meest accurate test	41
5.5. Glutenintolerantie schromelijk onderschat	42
6. Vormen van coeliakie	43
6.1. Typische coeliakie	43
6.2. Atypische coeliakie	44
6.2.1. Bloedarmoede	44
6.2.2. Dermatitis herpetiformis.....	44
6.2.3. Groeiachterstand	44
6.2.4. Botverlies en osteoporose.....	45
6.2.5. Neurologische aandoeningen	46
6.2.6. Miskramen, menstruatieklachten en onvruchtbaarheid	46
6.3. Stille coeliakie	47
6.3.1. Auto-immuunziekten en coeliakie	47
Diabetes type 1	48
Thyreoiditis - schildklierontsteking	48
Lever- en galaandoeningen.....	48
Myasthenia gravis	49
Psoriasis.....	49
Sjögren Syndroom	49
Reumatoïde artritis.....	49
6.3.2. Genetische aandoeningen en coeliakie	50
Down Syndroom	50
Turner Syndroom	50
Williams Syndroom	50
IgA deficiëntie	50
7. Symptomen van glutenintolerantie en coeliakie	53

Inhoud

8. Complicaties van glutenintolerantie	55
8.1. Lactose-intolerantie	55
8.2. Allergie.....	55
8.3. Verminderde opname van voedingsstoffen.....	56
8.4. Systemische inflammatie - herseninflammatie.....	56
8.5. Verhoogd risico op kanker	56
8.6. Verhoogd risico op andere ziektebeelden.....	57
8.7. Ziektebeelden of situaties waarbij glutenintolerantie moet nagegaan worden.....	57
8.7.1. ADHD.....	57
8.7.2. Ziekte van Ménière	58
8.7.3. Kinderen met gehoorverlies	58
8.7.4. Multiple sclerose	58
8.7.5. Mond- en tandproblemen	58
8.7.6. Kindersterfte door diarree	59
9. Behandeling van glutenintolerantie & koemelkallergie	61
9.1. Glutenvrij dieet.....	61
9.1.1. Voedingsadvies bij coeliakie & glutenintolerantie.....	62
9.2. Koemelkallergie & lactose-intolerantie	68
9.2.1. Lactose-intolerantie	68
9.2.2. Koemelkallergie.....	69
9.2.3. Advies bij koemelkallergie	72
9.2.4. Melk, de witte motor of de witte moordenaar?.....	74
9.2.5. Koemelk is voor kalfjes, niet voor baby's.....	77
9.2.6. Wat geef ik mijn baby ter vervanging van koemelk?	78
9.2.7. Soja ongezond?.....	79
9.3. Gluten en koemelk aan de basis van alle andere allergieën?.....	82
9.4. Ontwenningsverschijnselen	83
9.5. Supplementen die de darm herstellen	84
9.6. Ontsteking temperen.....	86
9.7. Aanvullen van nutriëntentekorten	88

9.8. Nutraceutische & farmaceutische enzymen	88
9.8.1. Glutenasen	88
9.8.2. AN-PEP enzym	89
9.8.3. Transglutaminaseremmers	89
9.9. Kinderwens, zwangerschap & borstvoeding	90
10. Granen toch niet zo gezond	91
10.1. Volle granen ongezond?	93
10.2. Geen volwaardig voedsel	93
10.3. Nefast voor de bloedsuikerspiegel	93
10.4. Tarwe als oorzaak van vele kwalen	94
10.5. Eiwitrijk dieet de oplossing?	95
10.6. Het juiste evenwicht vinden	96
10.7. Nooit meer granen?	97
11. Glutenvrij eten - niet gemakkelijk, maar niet langer een onmogelijke opgave	98
11.1. Glutenvrije 'granen'	101
11.1.1. Quinoa	101
11.1.2. Boekweit	105
11.1.3. Haver	109
11.1.4. Bruine of volle rijst	111
11.2. Glutenvrij ontbijten	115
11.2.1. Glutenvrije muesli	115
11.2.2. Smoothies	117
12. (H)erkenning ongewenst?	121
Nuttige adressen en info	122
Referenties	123

Een woordje uitleg...

Glutenintolerantie in al haar vormen - van milde gevoeligheid tot ernstige coeliakie - komt steeds meer voor en heeft verstrekkende gevolgen voor de gezondheid. De link met gluten wordt meestal niet gelegd.

De diagnose wordt vaak gemist, omdat de testen niet accuraat zijn.

Ook intolerantie of allergie voor koemelk komt veel meer voor dan men denkt en wordt net als glutenintolerantie vaak gemist met de standaard diagnostische testen. Gluten- en koemelkintolerantie gaan meestal hand in hand.

Hoe komt het dat tegenwoordig zo veel mensen allergisch of intolerant zijn voor gluten, koemelk en andere voedingsmiddelen?

In deze TherapieWijzer proberen we een antwoord te geven op deze en vele andere vragen, maar het uiteindelijke doel is een bruikbare gids aan te bieden in de zoektocht naar gezondheid.

Alle bevindingen in deze gids zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek én de ervaring van artsen en therapeuten.

De wetenschappelijke achtergrond is voornamelijk bedoeld voor therapeuten, maar kan ook patiënten een beter inzicht geven in de problematiek. Iedereen kan er - ongeacht interesse, achtergrond of opleiding - uithalen wat voor hem of haar het meest van toepassing is.

Dit boek is niet bedoeld als persoonlijk advies voor de behandeling van de ziektebeelden die erin beschreven worden. Het geeft slechts informatie en mogelijkheden. De doseringen van supplementen zijn uitsluitend bedoeld voor therapeuten en dienen beschouwd te worden als richtlijnen, gemiddelden waarmee in de praktijk goede resultaten behaald worden. De therapeut moet voor iedere patiënt een individueel behandelplan opstellen en de doseringen afstemmen op zijn of haar unieke behoeften. Wij raden het ten stelligste af om op eigen houtje te gaan experimenteren met supplementen. Laat je daarin altijd begeleiden door een deskundige.

Wij wensen u veel lees- en leerplezier en hopen dat een groot deel van uw vragen in dit boek beantwoord zal worden.