



[Glutenvrij brood. © Youtube](#)

Buikpijn door brood? Nederland onderzoekt klachten door granen

Nederland neemt het voortouw in een groot, internationaal onderzoek naar de vraag of je ziek kunt worden van brood. De nieuwe studie, die anderhalf miljoen euro gaat kosten, moet uitwijzen wat er waar is van de anekdotische internetverhalen over gezondheidsklachten door granen.

Door: Aliette Jonkers 25 november 2016, 06:16

•

Opvallend veel tarwebroodeters rapporteren klachten als buikpijn, een opgeblazen gevoel, gewrichtsklachten, rusteloosheid en slecht slapen. Vooral sinds de verschijning van boeken als Broodbuik van de Amerikaanse cardioloog William Davis en De Voedselzandloper van de Belgische arts-onderzoeker Kris Verburgh regent het persoonlijke ervaringen. Volgens die auteurs brengt tarwe ontstekingsprocessen op gang in het lichaam en zou het suikerpieken in het bloed veroorzaken, wat het risico op diabetes en hart- en vaatziekten vergroot.

Bovendien zouden granen kleine gaatjes in het slijmvlies van de darm maken. Zo'n 'lekke darm' leidt volgens anti-graangoeroes uiteindelijk tot chronische ziekten zoals reuma, diabetes en zelfs autisme en epilepsie. Veel mensen op Facebook melden dat hun klachten verdwijnen als zij granen laten staan óf speltbrood in plaats van tarwebrood eten.

Goed wetenschappelijk bewijs ontbreekt, vooralsnog

Slechts één tot anderhalf procent van de bevolking ontwikkelt coeliakie, een ernstige vorm van glutenintolerantie

Goed wetenschappelijk bewijs voor dergelijke verhalen ontbreekt echter, vertelt Fred Brouns, emeritus hoogleraar gezonde voeding aan de Universiteit Maastricht en initiatiefnemer van de studie. Slechts een tot anderhalf procent van de bevolking ontwikkelt coeliakie, een ernstige vorm van glutenintolerantie. Nog minder mensen, slechts een kwart procent, heeft een tarweallergie. 'Er is een angstcultuur rondom eten aan het ontstaan', vindt Brouns. 'Daarom gaan wij het hele proces,

van het telen van tarwe tot en met het bakken van het brood, onderzoeken.'

De wetenschappers willen verschillende varianten van granen als emmertarwe, broodtarwe en spelt uitzaaïen op proefveldjes. Op het ene veldje worden de granen biologisch geteeld met organische mest, zoals koeienpoep en plantenafval. Op het andere veldje krijgen de granen een reguliere behandeling met bestrijdingsmiddelen en kunstmest. Ook het bakproces van gistbrood en zuurdesembrood wordt nauwkeurig bestudeerd.

90 proefpersonen

Morgen in Sir Edmund: Is spelt gezonder dan tarwe?

'Genees jezelf van overgewicht, diabetes, overtollig maagzuur, astma en zelfs adhd', zeggen anti-graangoeroes en oer-is-goed-denkers. Hoe? Door simpelweg geen tarweproducten te eten, schrijft cardioloog William Davis in zijn boek Broodbuik. En Facebook staat vol verhalen van mensen die tarwe verruilden voor spelt en zich daarna opeens fitter, frisser en fruitiger dan ooit voelen. Maar is het ook waar?

Uiteindelijk krijgen 90 proefpersonen met de diagnose 'prikkelbare darmsyndroom' verschillende soorten brood te eten, terwijl de onderzoekers hen uitgebreid bestuderen en vergelijken met gezonde deelnemers. Naar verwachting over een jaar zullen de eerste resultaten bekend worden. 'Daarmee hopen we de grote vraagtekens die er nu nog zijn te kunnen wegnemen', aldus Brouns.

Behalve de Universiteit Maastricht, die de leiding over het onderzoek heeft, doen onder meer de Universiteit van Wageningen en het Nederlands Bakkerij Centrum mee. Het is de eerste keer dat de gezondheidseffecten van granen zo uitgebreid in een gecontroleerde studie onder de loep worden genomen.