nieuws

"Glutenvrij dieet verhoogt risico op obesitas"

nieuws

Spaans onderzoek heeft aangetoond dat glutenvrije voedingsproducten vaak meer vetten en minder proteïne bevatten dan ‘gewone’ producten. Op die manier zou een overschakeling naar glutenvrije voeding meer risico op obesitas inhouden. Voedingsexpert Patrick Mullie kan zich vinden in de conclusie van de onderzoekers. “Als je niet glutenintolerant bent, is er geen enkele reden om zo’n dieet te volgen, integendeel”, beweert hij.

11 MEI 2017 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:40

Lees meer over:
dierziekten



Spaans onderzoek heeft aangetoond dat glutenvrije voedingsproducten vaak meer vetten en minder proteïne bevatten dan ‘gewone’ producten. Op die manier zou een overschakeling naar glutenvrije voeding meer risico op obesitas inhouden. Voedingsexpert Patrick Mullie kan zich vinden in de conclusie van de onderzoekers. “Als je niet glutenintolerant bent, is er geen enkele reden om zo’n dieet te volgen, integendeel”, beweert hij.

Gluten zijn een vorm van eiwitten die in het weefsel zitten van sommige granen, bijvoorbeeld in tarwe, durum, spelt, rogge en gerst. Het eiwit van gewone tarwe bestaat voor ongeveer 60 procent uit gluten. Een glutenvrij dieet is noodzakelijk voor mensen met glutenintolerantie of coeliakie, een chronische auto-immuunziekte. Als zij gluten eten, veroorzaakt dat een beschadiging van de darmvlokken aan de binnenkant van de dunne darm. De jongste jaren is glutenvrij voedsel uitgegroeid tot een gezondheidshype en een modeverschijnsel. Mensen gaan ervan uit dat glutenvrij eten gezonder is, ook al bestaat daar geen wetenschappelijke basis voor.

Het tegendeel wordt nu bewezen door een Spaans onderzoek uitgevoerd door het Instituto de Investigación Sanitaria La Fe. De onderzoekers vergeleken 655 conventionele producten met glutenvrije alternatieven. Het gaat dan vooral om graanproducten zoals brood, pizza, ontbijtgranen en koekjes. Gemiddeld bleken de glutenvrije broden meer dan dubbel zoveel vet en twee tot drie keer minder proteïnen te bevatten dan gewone broden. Voor koekjes kwamen ze tot gelijkaardige resultaten. Glutenvrije pasta bevatte minder suikers, maar ook de helft van de proteïnen van standaard-pasta.

Die bevindingen doen de onderzoekers waarschuwen voor een verhoogd risico op obesitas bij mensen die kiezen voor glutenvrije vervangers, in het bijzonder bij kinderen omdat producten als ontbijtgranen en koeken voor hen een belangrijk deel van de voeding vormen. “Daarbij moet natuurlijk wel gezegd worden dat je gewicht in de eerste plaats afhangt van de voedselkeuzes die je maakt en de hoeveelheden die je eet, of dat nu is in een voedingspatroon met gluten of een zonder gluten”, klinkt het. De onderzoekers roepen producenten op om te kiezen voor gezondere grondstoffen met een betere voedingswaarde, zoals boekweit in de plaats van

maïsmeel of aardappelzetmeel. De consumenten roept hij op om goed te vergelijken in de winkel en de variant te kiezen met het laagste vetgehalte.
Volgens voedingsexpert Patrick Mullie liggen deze conclusies in de lijn van wat eerdere studies uitgewezen hebben. Zo was onder meer al aangetoond dat mensen die geen gluten eten, meer last hebben van hart- en vaatziekten. “Wie geen gluten eet, kan niet profiteren van volle granen en de vezels daarin. De vervangers zijn minder rijk aan essentiële voedingselementen. Ze geven ook minder een verzadigingsgevoel waardoor mensen meer eten en dus meer calorieën binnenkrijgen”, luidt zijn verklaring.
Volgens Mullie zijn er in ons land 50.000 à 60.000 mensen die gewoon geen keuze hebben. “Voor hen is gluten vergif. Als ze dat eten, krijgen ze een opgeblazen gevoel, diarree, enz. Maar de bedrijven die de glutenvrije producten maken, willen natuurlijk liever verkopen aan 11 miljoen Vlamingen”, stelt hij. “Tenzij een arts een glutenintolerantie heeft vastgesteld, is er dus geen enkel voordeel om over te schakelen op een glutenvrij dieet. Integendeel, je betaalt je blauw en het is ongezonder.”

Bron: deredactie.be

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada