

## Granen en auto immuun ziektes

In Gluten bevindt zich het eiwit Gliadine deze zijn voor **elk** mens onverteerbaar.

Dit Gliadine zorgt in de darm voor een grotere aanmaak van een bepaald eiwit, zonuline geheten.

In de darmwand bevinden zich kleine openingen, de tight junctions, die er voor zorgen dat alleen hele kleine onschadelijke moleculen uit de darmen de darmwand kunnen passeren en naar de bloedbaan kunnen.

Zonuline zorgt er voor dat deze tight junctions worden aangetast en wijder gaan openstaan, maar ook dat de tight junctions worden vernietigd.

Dit vergroot de doorlaatbaarheid van de darm, waardoor een Leaky Gut of doorlaatbare darm ontstaat.

Om de doorgang door de tight junctions te bewerkstelligen gaat Gliadine een verbinding aan met een enzym genaamd Tissue Transglutamase. (tTG) De gliadine kan dan door de beschermende barrière van de darm, en komt in de bloedbaan.

Het immuunsysteem wil dit absoluut niet en oormerkt het dan voor vernietiging.

Omdat de gliadine en de tTg samen in de bloedbaan komen, oormerkt het immuunsysteem ook de tTg als de vijand die vernietigd moet worden.

Hierdoor zal je auto immuunsysteem niet alleen de gliadine op willen ruimen, maar ook de tTG.

Helaas bevindt de tTg zich in alle weefsels van het lichaam, de schildklier, de lever, de alvleesklier, de hersenen, de darmwand etc etc.

Dit betekent dat als een van je organen daarvoor gevoelig is, en je eet voedsel dat gluten bevat, dat het immuunsysteem een van deze organen zal aanvallen. Het ligt er dan maar net aan welk orgaan bij jou zwak is. Bij de een zal de schildklier aangevallen worden, bij de ander de alvleesklier bij weer een ander de hersenen

Maar het is erger: De immuunrespons op gluten kan wel tot 6 maanden duren, elke keer dat je het eet!

Om deze reden is het van cruciaal belang om gluten volledig te elimineren uit je dieet als je Graves of Hashimoto hebt. (of een andere auto-immuunziekte.) Er is geen "80% geen gluten eten en 20% wel", regel als het gaat om gluten. Als je gluten intolerant bent, heb je 100% gluten-vrij voedsel nodig om vernietiging van je schildklier (of andere organen) te voorkomen.

## TESTEN

Er zijn diverse testen in omloop om te kijken of je of je gluten allergie hebt of intolerant bent:

- Bloedtest: Hier test men op antilichamen tegen gluten in de bloedbaan. Maar antilichamen worden alleen in het bloed gevonden wanneer de darm al kapot is zodat de gluten kan laten passeren. Dit is een relatief vergevorderd stadium van de ziekte. Bloedonderzoek zal de mildere gevallen van gluten intolerantie, die nog niet zo ver gevorderd zijn, niet registreren. Wil de arts je controleren op coeliaki dan zal hij je aanraden om 6 weken gluten te eten om de antilichamen in je bloed te kunnen vinden. Maar: A. kun je daarmee dus een auto immuun respons op je schildklier uitlokken, die wel 6 maanden aanhoudt en B. als je alleen intolerant bent en nog geen leaky gut hebt, heb je geen antilichamen in je bloed. En C. je kunt de ziekte daarmee dus verergeren.

- Ontlasting: Analyse van je ontlasting is doeltreffender, omdat het de antilichamen die in het spijsverteringskanaal zitten en nog niet naar de bloedbaan gegaan zijn kan ontdekken. Bij een laboratorium kan je therapeut een test aanvragen.
- Speekseltest: Naast de ontlasting analyse wordt er ook wel gebruik gemaakt van een wang uitstrijkje om te testen op genen die verband houden met gluten intolerantie en coeliakie. Mensen met HLA DQ2 of DQ8 genen hebben veel meer kans dan anderen om auto-immuunziekte, coeliakie en gluten intolerantie te hebben.

Hoewel de test methoden verbeterd zijn, zijn ze geen van allen perfect.

In Amerika heeft Dr. Kenneth Fine, een pionier op het gebied, geconstateerd dat tot 35% van de Amerikanen intolerant zijn voor gluten, en dat 8 op de 10 genetisch voorbestemd zijn voor intolerantie voor gluten. (de DQ2 en/of DQ8 genen)

Dit is niets minder dan een ramp voor de volksgezondheid in een land waar de nummer 1 bron van calorieën wordt gehaald uit granen. Net als in Nederland. Maar terwijl veel mensen zich, op zijn minst, bewust zijn van de gevaren van suiker, trans-vet en andere ongezonde voedingsmiddelen, is maar *minder dan 1 op de 8 mensen met coeliakie zich bewust van hun aandoening.*

Wel kunnen ze dan lijden aan aandoeningen als Graves of Hasimoto, Ik denk dat een nog kleiner percentage mensen zich ervan bewust is dat ze gluten intolerant zijn

Een reden waarom gluten intolerantie in zo veel gevallen onopgemerkt is, is dat zowel artsen als patiënten ten onrechte geloven het alleen maar problemen met de spijsvertering veroorzaakt. Maar gluten intolerantie kan ook de oorzaak zijn bij ontsteking in de gewrichten zoals reuma, huidaandoeningen als eczeem, luchtwegen zoals astma en de hersenen, bijvoorbeeld Parkinson en Alzheimer – zonder duidelijke darm symptomen. Ook is er een relatie gelegd met MS

Hoewel gliadine uit Gluten bekend staan als 'the bad guys', zijn er nog andere eiwitten in granen die voor de nodige soortgelijke ellende kunnen zorgen.

Dit is waarom ik zoveel mensen aanraad de granen uit hun dieet te laten bij zoveel verschillende aandoeningen, maar zeker bij auto-immuunziekten. Ongeacht of tests een actieve antilichaam respons aantonen.

Dit geldt vooral als je een van de genen (HLA DQ1,2,3 of 8 hebt) die je zeer gevoelig maken voor het ontwikkelen van gluten intolerantie.

Voedsel dat gluten bevat (zowel volle granen en meel) bevatten stoffen die de opname van voedingsstoffen remmen, onze darmwand beschadigen, en activeren een potentieel destructieve auto-immuunreactie. Wat meer is, ondanks andere verhalen van de producenten van granen en de broodbakkers, kun je uit andere producten alle voedingsstoffen halen die je lichaam nodig heeft. Ook jodium. Door regelmatig voedsel uit zee te eten of Keltisch zeezout te gebruiken kun je je jodium gehalte op peil houden

Het goede nieuws is dat als je schildklier problemen hebt, en de gluten uit je dieet laat, je gezondheid drastisch zal verbeteren. Het is niet gemakkelijk, maar het is de moeite waard.