



COLUMN RINIE GEENEN

Dieetwensen

Bij sommige mensen met fibromyalgie helpt een glutenvrij dieet. Dat is prachtig natuurlijk. Desondanks zou ik toch niet zomaar iedereen willen adviseren om glutenvrij te eten. Als ik al een advies zou willen geven, dan is het om mediterrane voeding te eten. Dit is voedsel zoals het rond de Middellandse Zee wordt gegeten: verse groenten en fruit, peulvruchten, olijfolie, noten en zaden, vis, kip en volkoren. Ik geef dit advies omdat het in het algemeen gezonde voeding blijkt te zijn. En natuurlijk zal ik iedereen ook aanmoedigen om niet teveel te eten en vooral om op te letten met vet, suikers en zout.

Gluten

Er is overigens nog niet veel goed onderzoek naar fibromyalgie en voeding gedaan. Voor iemand die gevoelig is voor gluten, lactose of andere stoffen zou misschien een dieet zonder die stoffen kunnen helpen tegen fibromyalgie. Het ligt er maar aan waar je precies gevoelig voor bent en wat bij jou de fibromyalgie zou kunnen aanwakkeren. Er is echter geen enkele reden of aanwijzing in onderzoek dat een glutenvrij of lactosevrij dieet zal helpen voor iemand met fibromyalgie die niet gevoelig is voor deze stoffen.

Glutamaat

Ik heb me zelf ooit verdiept in glutamaat. Dit zout wordt als smaakversterker gebruikt. Glutamaat leek me interessant omdat het een rol speelt in de zenuwgeleiding van pijn. Ik vroeg me af of het eten van glutamaat zou kunnen leiden tot toename van pijn. De wetenschappelijke

literatuur liet zien dat glutamaat niet alleen in eiwitrijke voeding zit. Het zit bijvoorbeeld in macaroni, vermicelli, linzen, tarwebloem, kaas, vlees, vis, gelatine, nasiballen, satésaus, speculaas, pinda's, toast en zelfs in moedermelk. Dat is een hele lijst met producten. Het lijkt moeilijk om een gevarieerd en gezond glutamaatarm dieet samen te stellen. Gelukkig is dat ook niet nodig, want glutamaat uit voeding wordt niet omgezet in glutamaat in de zenuwgeleiding; het wordt nagenoeg helemaal verbrand in de darmen. Het is daarom erg onwaarschijnlijk dat glutamaat invloed op pijn kan hebben. Helemaal uitgesloten is het echter niet.

Nachtmerrie

Soms droom ik dat een slimme professor toch nog heeft vastgesteld dat gluten, lactose of glutamaat in voeding wel invloed op pijn kunnen hebben. Als ik dan wakker word, dan knijp ik me flink in mijn arm en weet ik dat ik droomde. Om de droom te vergeten ga ik dan maar vlug iets lekkers eten voordat een volgende "hype" me weer waarschuwt om een bepaald soort voedsel te laten staan.

Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.

