

# Inspiratie

VOOR ELK MOMENT

**Gezond:** voedselintolerantie - pag. 41 / **Psyche:** de kracht van ja zeggen - pag. 44 / **Geld:** kleedgeld - pag. 46 / **Beauty:** nieuw seizoen, nieuwe make-upkleuren - pag. 47

## Wat je nog niet wist over voedselintolerantie

**3% VAN DE VOLWASSENEN IN NEDERLAND HEEFT EEN VOEDSELINTOLERANTIE. GROTE KANS DUS DAT JIJ IEMAND KENT (OF BENT) DIE ER LAST VAN HEEFT, MAAR WEET JE OOK WAT DIT BETEKENT? HOOG TIJD VOOR OPHELDERING.**

LEES VERDER →



## 5 dingen die je nog niet wist

### 1 De signalen verschillen per keer

Bij voedselintolerantie (bijvoorbeeld voor lactose, fructose of iets heel specifiek zoals wortel) kun je last hebben van allerlei klachten: misselijkheid, braken, buikpijn, onrustige darmen, opgeblazen gevoel, wisselend ontlastingspatroon, winderigheid, vermoeidheid. Maar dat niet alleen, de klachten kunnen ook per keer verschillen, bijvoorbeeld tijdens een stressvolle periode of vakantie.

### 2 Je hebt niet altijd meteen last

Je zou denken dat je direct last krijgt na het eten van 'verkeerd' voedsel. Dat hoeft niet zo te zijn, vertelt diëtist Eefje Smits: "Klachten kunnen tot 72 uur na de maaltijd optreden. Dit maakt het lastig om erachter te komen wat de 'trigger' is. Houd dus een dagboek bij met wat je eet en hoe je je voelt."

### 3 Het kan op latere leeftijd ontstaan

Diëtist Smits: "Een voedselintolerantie kan meerdere oorzaken hebben, zoals een erfelijke aanleg, maar ook belasting van de darmwand door ziekte of medicatie. Voedselintolerantie kan dus op latere leeftijd ineens ontstaan."

### 4 Voedselintolerantie kan geen voedselallergie worden

Goed nieuws: voedselintolerantie is géén voorstadium van voedselallergie. Smits: "Bij een allergie reageert je afweersysteem direct op bepaalde stoffen in je eten, zoals eiwitten, schaaldieren of noten. Je lichaam maakt dan antistoffen aan om het 'gif' er zo snel mogelijk uit te werken. Bij een voedselintolerantie, zoals voor lactose (melksuiker), kan je lichaam bepaalde stoffen minder goed verteren. Er worden geen antistoffen aangemaakt en je hoeft ook niet meteen last te krijgen." Uitzondering: glutenintolerantie (coeliakie) heet dan wel intolerantie, maar is eigenlijk een auto-immuunziekte.

### 5 Je kunt er wat aan doen

Een bepaalde periode van rust – door het tijdelijk vermijden van de trigger – kan helpen om van sommige intoleranties af te komen. Eefje Smits: "Eerst volg je vier tot zes weken een eliminatie-dieet. Daarna voeg je de trigger stapsgewijs toe aan je eetpatroon om je tolerantiegrens te bepalen. Dan weet je hoeveel je van de trigger kunt verdragen zonder er klachten van te krijgen." Tip: doe dit samen met een diëtist, zodat je tijdens het elimineren geen voedingstekorten oploopt. Voor het uitsluiten van een glutenintolerantie kun je beter eerst naar de huisarts.