



Fred Brouns

Professor Fred Brouns

Kun je ziek worden van brood?

‘Als wetenschappers hebben we de taak daar iets mee te doen’

‘Van brood word je dik.’ ‘Gluten zijn slecht voor je.’ ‘Tarwe is verslavend.’ Er is een ware oorlog gaande tegen tarwe en gluten. Terecht of broodjes aap? Volgens Fred Brouns, emeritus hoogleraar innovatie gezonde voeding aan de Universiteit van Maastricht, is het de hoogste tijd voor wetenschappelijke fundering. Dus nam hij het initiatief tot een groot, internationaal onderzoek om het kaf van het koren te scheiden.

Soms kun je ziek worden van stoffen in brood, dat weten we al een tijd. Dat geldt voor mensen met een tarwe-eiwitallergie, zo'n 0,25 tot 0,5% van de wereldbevolking, en voor mensen met coeliakie, 0,7 tot 1,5%. Maar onder heel veel mensen heerst sinds kort een angstcultuur rond brood. Brouns: “Er worden heel veel dingen gesuggereerd in populaire boeken en internetdocumenten. Maar de inhoud daarvan is nooit wetenschappelijk getoetst. Daarin schuilt gevaar van onvolledigheid en onjuistheid.”

Professor Fred Brouns

Can bread make you ill?

‘Scientists need to do something about it’

‘Bread makes you fat.’ ‘Gluten is bad for you.’ ‘Wheat is addictive.’ It seems as though war has been declared on wheat and gluten. For a good reason, or are all these stories just a load of nonsense? According to Fred Brouns, emeritus professor in nutritional health at the University of Maastricht, it is time for some scientific facts. He therefore took the initiative to carry out a major international study to separate the wheat from the chaff.

We have known for a long time that some people can get sick from some of the substances in bread. That applies for people who have a wheat protein allergy, who make up 0.25 to 0.5% of the world population, and for people with coeliac disease, 0.7 to 1.5% of the world population. But much larger groups of people have recently developed a fear of bread. Brouns: “You read all kinds of negative things about bread in popular books and internet

Wéten hoe het zit

Hele generaties zijn groot geworden met brood zonder dat iemand zich zorgen maakte. “Maar als nu plotseling zoveel mensen zeggen dat ze zich beter voelen sinds ze geen brood – of gluten – eten, dan vind ik dat we als wetenschappers de taak hebben daar iets mee te doen. Want dan is er mogelijk toch iets aan de hand.” Daarom ging afgelopen januari, na twee jaar voorbereiding binnen het consortium Health Grain Forum, WoW: Well on Wheat van start, een internationaal onderzoeksproject naar de vraag of en waarom sommige mensen zonder tarweallergie of coeliakie toch buikklachten krijgen na het eten van brood.

WoW – Well on Wheat? in het kort

Eerst wordt de exacte samenstelling onderzocht van tarwe, spelt en emmertarwe, een oergraan. Vervolgens gaan de onderzoekers na welke veranderingen in samenstelling opreden als gevolg van het productieproces van brood. Dit zal over één, anderhalf jaar in beeld zijn. De exacte samenstelling wordt tot slot getest door de belangrijkste doelgroep: mensen met het prikkelbaredarmsyndroom die vaak klachten hebben van vermoeidheid en algehele malaise. Het onderzoek neemt in totaal ruim drie jaar in beslag en wordt uitgevoerd door de Universiteit van Maastricht, Wageningen UR Plant Research en De Rothamsted Research Institute in Engeland, in nauwe samenwerking met het Nederlandse Bakkerij Centrum en een reeks van internationaal gerenommeerde wetenschappers op het gebied van levensmiddelentechnologie, gluten- en tarwegevoeligheid en coeliakie.

“Worst case scenario: het huidige broodtarwe maakt alle mensen ziek! En dan moeten we stoppen met dat te eten. Best case scenario: iedereen kan tarwe eten, op enkele individuen na die gevoelig zijn voor bepaalde componenten in granen. Net zoals mensen ook allergisch of intolerant kunnen zijn voor melkeiwit, lactose, noten of paprika's. Maar in elk geval wéten we dan het hoe, wat en waarom. En dat is belangrijk voor gericht advies bij klachten en gerichte remedies.”

blogs. But none of them are backed up with scientific evidence. So there is a risk that incomplete and inaccurate information will suddenly become widely accepted, even though it isn't true.”

Finding out the facts

One generation after the other has grown up on bread without anybody ever worrying about it before. “But suddenly you hear all kinds of people saying they feel better when they don't eat any bread – or gluten – and then I think scientists have a responsibility to take a look at the subject more closely. Because perhaps there is some truth to what they are saying.” So last January, after two years of preparation within the Health Grain Forum consortium, we launched WoW: Well on Wheat, an international research project to find out if and why some people who haven't got a wheat allergy or coeliac disease also get stomach complaints after eating bread.

“The worst case scenario: the bread wheat we use today makes everyone ill! And then we really would have to stop eating it. But there is also a best case scenario: everyone can go on eating wheat as normal, except the few people who are allergic to some of the substances in grains. The same way some people are allergic or intolerant to milk protein, lactose, nuts, or peppers. But at least then we will know how, what, and why. And that will help us to come up with better advice and remedies for people who actually suffer from these complaints.”

WoW – Well on Wheat? A brief introduction

First of all, we will study the exact composition of wheat, spelt, and buckwheat, an original grain variety. Then the researchers will look at the changes in composition that occur as a result of the production process of bread. It will take us about 12 to 18 months to complete this part of the study. Finally, the exact composition will be tested by the most important target group: people with irritable bowel syndrome, who often suffer from fatigue and general poor health. The entire study will take around three years to complete, and will be carried out by the University of Maastricht, Wageningen UR Plant Research, and the Rothamsted Research Institute in England in close collaboration with the Netherlands Bakery Centre and a selection of internationally-renowned scientists in the field of foodstuffs, gluten and wheat allergies, and coeliac disease.