

Factsheet

Gluten in medicatie

Vrijwel ieder geneesmiddel bestaat naast de werkzame stof, uit een aantal hulpstoffen. En hoewel het gebruik van tarwezetmeel wordt ontmoedigd, wordt deze stof soms nog als vulmiddel gebruikt. Op onze website geven we tips over hiermee om te gaan. Maar hoe schadelijk zijn medicijnen met tarwezetmeel nu eigenlijk voor je gezondheid?

De AOECS (Europese koepel van coeliakieverenigingen) heeft dit met een werkgroep onderzocht en kwam tot de volgende conclusie: *Alle Europese medicijnen met tarwezetmeel zijn veilig voor coeliakie patiënten.*

De uitleg die ze hierbij geven is als volgt:

De Europese farmaciewetgeving stelt een limiet aan het totale eiwitgehalte van tarwezetmeel dat gebruikt wordt als hulpstof in medicijnen. Het maximale totale eiwitgehalte is 0,3% (3.000 ppm), wat overeenkomt met een glutengehalte van maximaal 100 ppm. De maximale hoeveelheid gluten in geneesmiddelen voor oraal gebruik kan dus in het uiterste geval 100 ppm gluten bevatten. Zie rekenvoorbeeld in kader.

Dit is volledig onschadelijk voor de coeliakie patiënt, rekening houdend met de relatief kleine hoeveelheid (gewicht) van geneesmiddelen die dagelijks wordt ingenomen. De absolute hoeveelheid gluten die je hiermee binnenkrijgt is dus verwaarloosbaar. Alle geneesmiddelen kunnen daarom als veilig en geschikt worden beschouwd voor mensen met coeliakie, behalve in gevallen van individuele hypergevoeligheid!! Zie ook: [Wheat starch \(containing gluten\) used as an excipient](#)

In theorie dus een veilige situatie

Maar in de praktijk: zou jij graag dagelijks een medicijn slikken waar tarwezetmeel in zit? Het druist waarschijnlijk zo in tegen je eigen gevoel. Je spant je iedere dag weer in om ervoor te zorgen dat alles bij je thuis glutenvrij is, je vermijdt risicosituaties en -producten. Maar dan wel iedere ochtend een pilletje met zetmeel.

Het is 1 van de voorbeelden waarbij een goed onderbouwde theorie waarschijnlijk niet voldoende is om je gerust te stellen, of om je gedrag te veranderen.



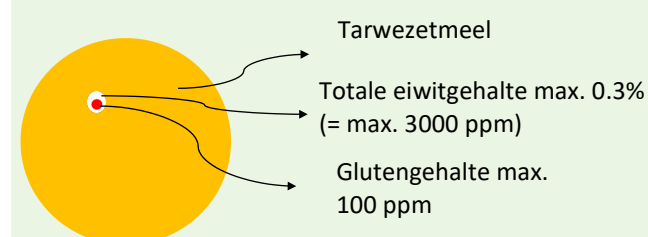
Kader 1 Hoeveel krijg ik in het meest uitzonderlijke geval maximaal binnen aan gluten?

Een paracetamolletje is best flink qua gewicht en weegt ongeveer 660 mg.

Laten we in dit rekenvoorbeeld uitgaan van een nóg zwaardere pil van 1 gram. Stel dat je 10 van die grote pillen per dag moet slikken; dan krijg je hiermee in totaal maximaal 1 mg gluten binnen. In kader 2 kun je lezen dat 1 mg gluten een veilige inname is.

Een geneesmiddel kan maximaal 100 ppm gluten bevatten:

100 mg gluten	0.1 mg	1 mg
1000 gram geneesmiddel	1 zware pil (1 gram)	10 pillen (10 g)



Theorie versus praktijk

Het lijkt een beetje op wat er gebeurde toen de onderzoeksresultaten van een kruisbesmettingsonderzoek laatst werden gepubliceerd. Hieruit bleek dat je prima eerst een pan glutenvolle pasta kunt koken en dat je vervolgens in datzelfde kookwater glutenvrije pasta kan koken. Als je deze pasta maar onder de kraan afspoelt, dan bleek de pasta theoretisch glutenvrij te zijn. Idem dito voor de glutenvrije boterham, die kon je volgens dit onderzoek prima roosteren in een glutenvolle broodrooster. Maar in de praktijk: wie gaat dit daadwerkelijk toepassen? Het voelt waarschijnlijk niet goed.

Of toen het Voedingscentrum met het nieuws naar buiten kwam dat je filet americain en ossenworst (rauw vlees) voor minimaal drie dagen moest invriezen bij -18 graden. Eventuele toxoplasmose parasieten zouden het loodje leggen en daarna kon je het als zwangere vrouw zonder risico oppeuzelen. Er zullen niet veel zwangeren zijn die hierna vol vertrouwen een broodje filet americain aten.

Medische noodzaak

Gelukkig worden medicijnen zonder gluten, ook al betreft het een niet-preferent middel, gewoon vergoed door de zorgverzekeraar.

Er moet dan wel een medische noodzaak door de arts of de apotheker worden afgegeven. De term 'medische noodzaak' is gebaseerd op artikel 2.8; lid 4 van het Besluit zorgverzekering. De wet schrijft hierover: 'dat voor zover behandeling met het door de zorgverzekeraar aangewezen geneesmiddel voor de verzekerde medisch niet verantwoord is, de verzekerde recht heeft op vergoeding van een ander geneesmiddel'.

Bij medische noodzaak gaat het erom dat een patiënt overgevoelig is voor een bepaalde hulpstof, zoals tarwezetmeel.

Kunnen non-food producten niet het glutenvrij keurmerk dragen?

Volgens het Europese vergunningensysteem kunnen geneesmiddelen niet worden gelicenseerd met het Crossed Grain logo. Hetzelfde geldt overigens voor cosmetica en hygiëneproducten (zeep, shampoo, tandpasta).

Gelukkig hebben we voor food-producten wel een ijzersterke wetgeving, waardoor het in 1 oogopslag duidelijk is of er allergenen (waaronder gluten) in het product zitten.

Kader 2 Wat is een veilige gluteninname?

Volgens de literatuur heeft een dagelijkse inname van <10 mg gluten helemaal géén effect op de darmvlokken/darmmucosa. Een dagelijkse inname van 30 mg geeft ook geen schade aan de darmen. Een inname van 100 mg gluten geeft wel licht observeerbare veranderingen in de darmmucosa. En een inname van 500 mg heeft een zeer duidelijke invloed op het darmslijmvlies.

Op basis van deze onderzoeken wordt op dit moment gesteld dat een veilige inname van gluten ligt tussen de 10 en 100 mg per dag.

Laten we aan de voorzichtige kant gaan zitten en max 10 mg aanhouden als veilige inname. Je kunt je voorstellen dat glutenstapeling sneller optreedt als je grote hoeveelheden van een product nuttigt. Bijvoorbeeld bier. Stel je hebt glutenvrij bier (<20 ppm), waarbij er maximaal 20 mg gluten per kilogram (liter) bier kan voorkomen. Met een halve liter bier kan je in theorie dan 10 mg gluten binnenkrijgen. Met bier kan je dus snel aan deze grens zitten. Een halve liter bier drink je namelijk misschien wel eens, maar een ½ kg aan geneesmiddel, dat red je niet.... Dan zou je 50 pillen per dag moeten slikken.

Zo zie je dat het voor een product als bier heel belangrijk is dat de glutenvrije grens van 20 ppm gehanteerd wordt, maar dat voor medicatie 100 ppm prima is.