

## 'Allergie zit vaak in het hoofd'

01-02-2010 | Eén op vijf Britten beweert niet tegen een bepaald voedingsmiddel te kunnen, terwijl dat in werkelijkheid nog geen 2 procent is.

Tot die conclusie kwamen onderzoekers van Portsmouth University, na de analyse van studies over voedselallergieën en intoleranties. De reden dat zoveel mensen geloven dat ze bepaald eten niet (goed) kunnen verdragen wijten de onderzoekers aan het internet, zelftests en uitspraken van beroemdheden.

'Miljoenen Britten beperken hun voeding zonder enige reden. Ze missen zo essentiële voedingsstoffen. Bovendien kan er echt iets aan de hand zijn, dat onbehandeld blijft omdat ze geloven dat het aan hun voeding ligt.' Dit zou vaak het geval zijn bij darmproblemen zoals coeliakie.

'Wie granen uit de voeding schrapt, kan een tekort krijgen aan vitamines B, wie zuivel mijdt, kan een tekort aan calcium oplopen, wat het risico op broze botten verhoogt. Wij zijn erg bezorgd om de mensen die 'zichzelf' diagnosticeren, want dat is erg onbetrouwbaar', aldus dokter Carina Venter.

Het advies van de onderzoekers is simpel: als je denkt allergisch of intolerant te zijn voor bepaalde voeding, stap dan naar je dokter en laat je testen. Alleen zo kan je zeker zijn dat je een allergie of intolerantie hebt, en kan je je dieet verantwoord aanpassen.

Bron: Goedgevoel.be