

Nie ma dowodów na wrażliwość na gluten

23 sierpnia 2015

W jednym z najlepszych przykładów na to, jak działa nauka, naukowiec, który dostarczył kluczowy dowód na wrażliwość na gluten (choroba nie-trzewna), ostatnio opublikował następne dokumenty, które pokazują coś zupełnie przeciwnego.

Opublikowano to zeszłego roku w gazecie „Gastroenterology”. Oto fabuła, która sprawia, że się śmiejemy...

Badanie było przeprowadzone w 2011 r. w laboratorium Petera Gibsona na Monash University. Mające naukowy wydźwięk, ale małe, badanie pokazało, że diety zawierające gluten mogą powodować niepokój przewodu pokarmowego u ludzi bez chorób trzewnych, dobrze znane zaburzenie autoimmunologiczne wywołane przez gluten. Nazwali to nie-trzewną wrażliwością na gluten.

Gluten jest białkowym kompozytem, który możemy znaleźć w pszenicy, jęczmieniu i innych zbożach. Daje chleb, możliwość jego żucia i jest używany jako substytut mięsa: jeśli kiedykolwiek jadłeś „mięso pszeniczne” w tajskiej restauracji, to jest właśnie gluten.

Gluten to wielki biznes: 30% ludzi chce go jeść mniej. Sprzedaż produktów bezglutenowych jest szacowana na osiągnięcie [zysku] 15 miliardów dolarów do 2016 r. Choć eksperci szacują, że tylko 1% Amerykanów – około 3 miliony ludzi – cierpi na celiakię, 18% dorosłych ludzi kupuje produkty bezglutenowe.

Odkąd gluten jest normalną proteiną, którą znajdziemy w każdej normalnej diecie, Gibson był niezadowolony ze swojego odkrycia. Chciał sprawdzić, dlaczego gluten wydaje się powodować taką reakcję i czy coś jeszcze się dzieje. Dlatego przystąpił do następnego badania z rygorystyczną skrajnością,

której poziom nie jest zwykle spodziewany w badaniach odnośnie żywienia.

Badaniu poddało się 37 osób wrażliwych na gluten. Oto jak, według „Real Clear Science’s Newton Blog”, przebiegł eksperyment: „Pacjentom dostarczono każdy pojedynczy posiłek podczas czasu badania. Wszelkie potencjalne wyzwalacze dietetyczne na dolegliwości przewodu pokarmowego zostały usunięte, wliczając w to laktozę (z produktów mlecznych), niektóre środki konserwujące, takie jak benzoesany, propioniany, siarczyny i azotyny, a także nadające się do fermentacji, słabo wchłaniające się węglowodany o krótkim łańcuchu, znane również jako FODMAPs. I ostatnie, ale nie najmniej ważne, przez 9 dni zbierano mocz i odchody. W tym nowym badaniu, Gibson nie bawił się.”

Badani przeszli przez diety wysoko-glutenowe, nisko-glutenowe i bezglutenowe (placebo), bez wiedzy o tym, jaki pokarm aktualnie spożywają. Koniec końców, wszystkie diety – nawet dieta placebo – powodowały ból, wzdęcia, nudności i gazy w podobnym stopniu. To nie miało znaczenia, czy dieta zawierała gluten.

Trzecie, większe badanie, potwierdziło to badanie. Gibson powiedział: „W przeciwieństwie do naszego pierwszego badania, nie możemy znaleźć żadnej specyficznej odpowiedzi na gluten”.

Wydaje się, że jest to efekt „nocebo” – pacjenci, którzy sami zdiagnozowali u siebie wrażliwość na gluten spodziewali się czuć gorzej w czasie badania, więc tak się czuli. Prawdopodobnie bardziej zwracali uwagę na cierpienie jelit, ponieważ musiano je monitorować podczas badania.

Natomiast inne wyzwalacze – zwłaszcza FODMAPS – mogą być tym, co ludzie błędnie interpretują jako nadwrażliwość na gluten. FODMAPS są często w tym samym jedzeniu, co gluten. Jednak to wciąż nie wyjaśnia, czemu ludzie w badaniu negatywnie reagowali na diety, które były całkowicie wolne od

jakichkolwiek wyzwaczy.

Możesz iść i wąchać swój chleb, jak również go jeść. Nauka. To działa.

Tłumaczenie: Girion

Źródło oryginalne: [BusinessInsider.com.au](https://www.businessinsider.com.au)

Źródło polskie: [UderzwFalsz.wordpress.com](https://uderzwfalsz.wordpress.com)