Aliments sans gluten

azdelta

Uw ziekenhuis.

Contenu

1. Introduction 4
2. Traitement 4
3. Définition de « sans gluten » 5
4. Aperçu des aliments contenant du gluten et des aliments sans gluten 6
5. Produits préemballés : points d'intérêt 8
6. Liste d'aliments 11
7. Autres produits contenant du gluten 19
8. Questions fréquemment posées 20
9. Contamination 21
10. Conseils pratiques et points d'attention 23
11. Sorties sans gluten 27
12. Où trouve-t-on des produits sans gluten ? 30
13. Aspect financier 31
14. Société flamande de la cœliaquie 32
15. Annexes 34

© AZ Delta
Cette publication ne peut être copiée en tout ou en partie, ni rendue publique, de quelque manière que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Chère patiente, Cher patient,

La maladie cœliaque, également appelée **entéropathie sensible au gluten, intolérance au gluten ou cœliaquie**, est une affection complexe due à une incapacité permanente à tolérer le gluten dans l'alimentation.

Dans la maladie cœliaque, le gluten endommage la paroi de l'intestin grêle, ce qui entraîne **un aplatissement de celui-ci** assorti d'une mauvaise absorption des nutriments, des vitamines et des minéraux (notamment le fer), induisant **diarrhée, constipation, perte de poids, retard de croissance, entre autres.**

La maladie cœliaque peut être diagnostiquée tant chez les enfants que chez les adultes. Le diagnostic peut être suspecté sur la base d'une analyse sanguine. En général, une biopsie de l'intestin grêle est également nécessaire pour poser le diagnostic avec certitude.

Les diététiciens

1 Introduction

Le gluten est une protéine que l'on trouve dans **le blé, l'épeautre, le kamut, le seigle, l'orge, le triticale** et dans les produits contenant ces céréales. Le gluten du blé se compose d'une fraction de gliadine et d'une fraction de gluténine. La fraction de gliadine joue un rôle dans l'hypersensibilité au gluten.

L'avoine pure (c'est-à-dire l'avoine sans gluten, contenant moins de 20 ppm de gluten) convient au régime sans gluten. Dans la mesure où, dans notre pays, les produits à base d'avoine peuvent être contaminés par des céréales contenant du gluten, nous recommandons d'utiliser exclusivement de l'avoine portant le logo « sans gluten ».

2 Traitement

À l'heure actuelle, le seul traitement de l'intolérance au gluten (maladie cœliaque) consiste à suivre **un régime sans gluten strict et à vie.** Même en l'absence de symptômes ou s'ils ont disparu. De petites quantités de gluten ne provoquent pas toujours de symptômes, mais sont potentiellement nocives pour les villosités intestinales.

3 Définition de « sans gluten »

Les produits diététiques sans gluten sont reconnaissables à l'emblème international de l'épi de maïs barré. Si cet emblème figure sur l'emballage d'un produit alimentaire, cela signifie que le produit ne contient pas de gluten et qu'il est donc autorisé pour un cœliaque.

Les termes suivants sont parfois également mentionnés sur l'emballage :

- **« Entièrement sans gluten » :** 100 % sans gluten, car les ingrédients utilisés ne contiennent pas de gluten naturellement.
- **« Sans gluten »** selon la norme du Codex Alimentarius : à base d'amidon de blé autorisé, contiennent encore de faibles traces de gluten (moins de 20 mg pour 1000 grammes de produit).
- **« Très faible teneur en gluten » :** contiennent de 20 à 100 mg de gluten pour 1000 grammes de produit et ne conviennent pas aux personnes cœliaques.

L'amidon de blé et l'amidon de blé modifié contenus dans les produits diététiques sans gluten sont suffisamment purifiés pour satisfaire à la norme sans gluten.
L'amidon de blé et l'amidon de blé modifié provenant de produits « ordinaires » contiennent encore de petites quantités de gluten et ne sont donc pas autorisés.

4 Aperçu des aliments contenant du gluten et des aliments sans gluten

Aliments contenant du gluten - strictement interdits

Céréales, farines et amidons contenant du gluten à savoir :

- Blé, épeautre, kamut, blé dur, blé compact, Triticum monococcum, amidonnier, Triticum polonicum ou blé de Pologne, farro
- Seigle
- Orge
- Triticale (croisement entre le seigle et le blé)
- Avoine

et leur DÉRIVÉS :malt, grains, farine, fleur de farine, farine fleece, farine flowing, farine boulangère auto-levante, gruau, semoule, germes, son, flocons, blé soufflé, pâtes, couscous, boulgour, seitan, farine chapatti, gluten ou farine de gluten, farine Graham, farine Matzo, orzo, panko, etc.

Produits à la composition inconnue : strictement interdits

Aliments sans gluten : autorisés (tant qu'aucun autre ingrédient contenant du gluten n'est ajouté)

Céréales et amidons sans gluten: (peut être utilisé comme alternative au blé)	Dérivé de céréales : amarante, sarrasin ou kasha, maïs (amidon de maïs, semoule de maïs ou polenta), millet ou mil, sorgho ou lin kaffir, ragi, teff ou tefi, quinoa, riz (blanc, non poli, sauvage, basmati, jasmin), montina (riz indien), larmes de Job, fonio ou acha, avoine < 20 ppm Dérivé de tubercules : pomme de terre (fécule de pomme de terre), fécule d'arrow-root ou marante, jicama ou igname, pomme de terre mexicaine, kuzu ou kudzu, taro, tapioca (cassave, manioc, yucca) Dérivé de légumineuses : haricots (farine de haricots), pois (farine de pois), pois cassés, pois chiches, lentilles, haricots rouges (haricots rouges), arachides, graines de soja (farine de soja), lupin Dérivé de fruits à coque : amandes, noix de cajou, noisettes, châtaignes, noix Dérivé de graines et d'amandes : graines de tournesol, graines de citrouille, graines de lin, graines de pavot, graines de sésame, gomme de caroube ou de caroube (E410), gomme de guar (E412), etc. Autres : sagou
Liants sans gluten : (peuvent être utilisés comme alternative au blé)	Agar-Agar, gomme arabique ou gomme d'acacia (E414), gélatine, gomme xanthane (E415)
Autres aliments naturellement sans gluten à l'état pur	fruits légumes lait, fromage viande, gibier, volaille, poisson, œuf (non transformé) huile, beurre sucre, miel café, thé herbes et épices
Produits diététiques sans gluten	

5 Produits préemballés : points d'intérêt

Une législation européenne définit les informations que chaque fabricant doit faire figurer sur son étiquette. Tout producteur est ainsi tenu d'afficher clairement la liste des ingrédients. Grâce à cette liste d'ingrédients, vous pouvez vérifier par vous-même si un produit est exempt de gluten ou non.

Un produit contient du gluten si l'un des termes suivants apparaît dans la liste des ingrédients sur l'emballage :

Blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut, blé dur, Triticum monococcum, amidonnier, blé de Pologne, farro, triticale
Une liste complète de tous les ingrédients possibles se trouve plus loin dans la présente brochure.

Amidon et amidon modifié

Si la liste des ingrédients **mentionne « amidon » ou « amidon modifié »** comme ingrédient, l'amidon **provient toujours d'une matière première qui ne contient pas de gluten**, notamment du maïs ou de la pomme de terre. Ces produits sont autorisés dans le régime alimentaire.

Si **l'« amidon » ou l'« amidon modifié » est fabriqué à partir d'une céréale contenant du gluten, le fabricant doit indiquer l'origine botanique de la céréale**, notamment l' amidon d'orge ou l'amidon de blé modifié. Ces produits **ne sont pas autorisés** dans le régime alimentaire, car le fabricant ne peut pas garantir qu'il n'y a pas de gluten dans l'amidon.

Dans un produit portant le logo « sans gluten », on trouve parfois encore de l'amidon de blé parmi les ingrédients. Dans ce cas, le fabricant garantit qu'il a utilisé de l'amidon de blé pur

à 100 % (sans gluten).

Il en va de même pour les dénominations suivantes : farine, semoule, fleur de farine, flocons de céréales et farine mixte. Le nom de la ou des céréales doit être indiqué, par exemple farine de blé, flocons d'avoine. Cela permet de vérifier si les ingrédients proviennent d'une céréale contenant du gluten .

Malt, arôme de malt, extrait de malt, sirop de malt

Le malt est obtenu par la germination et le séchage de grains d'orge ou de blé. Au cours de ce processus, une partie des protéines, et donc du gluten, des grains est décomposée. Toutefois, cette décomposition n'est pas complète et n'est donc pas autorisée pour les cœliaques. La bière contient du malt et n'est donc pas autorisée dans de nombreux cas. Demandez davantage d'informations sur la bière à votre diététicien.

L'arôme de malt ou l'extrait de malt dérivé de céréales contenant du gluten peut encore contenir de petites quantités de gluten. **C'est la raison pour laquelle seuls les produits aromatisés au malt sont autorisés s'ils portent le logo « sans gluten ».**

Étiquetage

Utilisez le livret de poche **« Etikettering » de la société flamande de la cœliaquie** pour vérifier la « liste des ingrédients » sur l'emballage, un outil incontournable pour tous ceux qui doivent éviter le gluten. Ce livret est disponible sur le site web de la société http://vcv.coeliakie.be/.

Le logo « sans gluten », **l'épi de maïs barré**, garantit l'absence de gluten dans l'aliment (voir point 4). En outre, il existe de nombreux produits ordinaires, sans logo, qui sont exempts de gluten et peuvent également être utilisés. Il vous faut en l'occurrence toujours vérifier la liste des ingrédients.

Ces formulations sont parfois aussi utilisées sur l'emballage : « peut contenir du gluten/blé », « peut contenir des traces de gluten/blé »ou « fabriqué dans un établissement qui traite également le gluten/blé ». Ces formulations ne sont pas (encore) légalement définies. Un fabricant peut décider lui-même d'utiliser ces phrases ou non. Toutefois, ces produits sont généralement autorisés dans le cadre d'un régime sans gluten. Demandez conseil à votre diététicien ou à votre médecin.

Soyez attentif/-ve aux textes indiquant **qu'un produit a été renouvelé**. La composition de ce produit peut avoir changé de telle sorte qu'il n'est plus utilisable.

Des exemples d'emballages vous sont présentés à l'annexe 1.

6 Liste d'aliments

Les tableaux ci-dessous donnent un aperçu général des produits autorisés et interdits dans le cadre d'un régime sans gluten.

Pour certains produits (cubes de bouillon, charcuterie, desserts, etc.), cela dépend de la marque du produit : quelle est la recette et quels sont les ingrédients utilisés ? Ces produits sont repris dans la colonne du milieu : il est important de vérifier la liste des ingrédients sur l'emballage à l'aide du livret de poche « Etikettering » de la société flamande de la cœliaquie.

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
BOISSONS		
eau minérale et gazeuse jus de légumes, jus de fruits café, thé boissons gazeuses : limonade, cola, tonic vin spiritueux, par exemple gin, vodka, whisky, ... bières sans gluten	boissons de distributeurs ou en poudre (capsules, cappuccino, etc.) café soluble café soluble à base de chicorée liqueurs et spiritueux	bières et autres boissons maltées café en grains
POTAGES		
potage ou bouillon frais, fait maison, avec des ingrédients autoisés	tous les potages prêts à consommer (en brique, en bocal, en sachet, surgelées) et tous les bouillons potage de distributeurs bouillon en cubes et bouillon en poudre	

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
POMMES DE TERRE		
pommes de terre : bouillies, à la vapeur, au four, en chemise purée préparée avec des ingrédients autorisés frites maison croquettes de pommes de terre maison avec chapelure sans gluten	frites de restaurant, d'un restaurant collectif ou d'une friterie : risque de contamination. Demander. préparations surgelées (frites, tranches de pommes de terre, boules, pommes duchesse, etc.) tortilla	pommes de terre préparées avec de la chapelure classique croquettes prêtes à l'emploi
PAIN ET PRODUITS À BASE DE GRAINES		
pain sans gluten pain à base de farine sans gluten, de riz, de maïs, de sarrasin, de fécule de pomme de terre ou de tapioca petits pains sans gluten biscottes, toasts ou crackers sans gluten gaufres de riz ou de maïs pur sandwiches, pistolets, croissants, baguettes, etc. sans gluten. céréales de petit-déjeuner sans gluten fonds de pizza sans gluten wraps sans gluten pains à hamburger sans gluten mélanges de pâtes sans gluten prêts à l'emploi flocons de quinoa	Céréales de petit-déjeuner à base de riz et de maïs Wraps et tacos à base de maïs	tous les types de pain, y compris le pain d'épeautre, de sarrasin et de soja (il s'agit généralement d'un mélange avec de la farine classique) biscottes, toasts, pains suédois sandwichs, pistolets viennoiseries telles que croissants, brioches, gâteaux au beurre, etc. matses céréales de petit-déjeuner fonds de pizza mélanges de pâte prêts à l'emploi pâte à crumble et pâte feuilletée prêtes à l'emploi mélange pour pain wrap, pain pita, durum et fajita pain pour hamburger
PÂTES ET RIZ		

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
riz, riz sauvage, riz pour dessert pâtes à base de riz ou de sarrasin 100 % pâtes sans gluten quinoa millet	plats préparés à base de riz	toutes les pâtes telles que les spaghettis, les macaronis, les vermicelles, les nouilles, etc. (également à base d'épeautre) couscous, boulgour, grains de blé
FARINE ET LIANTS		
pomme de terre : farine, amidon maïs : farine, amidon, fleur de farine, semoule, flocons riz : semoule, farine, flocons, graines tous les millets : sorgho, millet, ragi farine de pois, farine de haricot farine de châtaigne teff soja : farine, son et fibres sarrasin : farine, grains, flocons tapioca (manioc) amarante, sagou, agar-agar arrow-root : amidon gomme de caroube gomme de guar gélatine : poudre et feuilles gomme de xanthane, gomme arabique levure fraîche poudre pour pudding à base de maïs farine sans gluten avoine (malt) sans gluten	poudre à lever poudres à pudding prêtes à l'emploi préparations à base de fibres céréales de petit-déjeuner à base de riz et de maïs levure séchée	**blé, seigle, orge, avoine** et leurs dérivés (fleur de farine, farine, gruau, semoule, flocons) **épeautre, kamut**, blé dur, Triticum monococcum, amidonnier, farro, blé de Pologne, triticale farine boulangère autolevante chapelure muesli, céréales de petit-déjeuner contenant du gluten germes de blé, fibres de blé, farines de blé, grains de blé
FRUITS ET LÉGUMES		

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
tous les légumes non préparés : frais, en conserve ou en bouteille, congelés ou préparés avec des ingrédients autorisés	préparations de légumes prêtes à consommer burger de légumes	
tous les types de fruits : frais, en conserve ou surgelés fruits secs, fruits confits purée de fruits	desserts à base de fruits coulis de fruits	pâte aux fruits ou fourrage aux fruits
LAIT, PRODUITS LAITIERS ET PRODUITS VÉGÉTAUX ENRICHIS EN CALCIUM		
lait écrémé, demi-écrémé, entier yaourt/fromage blanc nature babeurre nature boisson au soja nature boisson au riz nature crème, crème acidulée lait en poudre, lait de café lait concentré lait chocolaté maison (avec du cacao pur) pudding maison avec liant autorisé	crème allégée crème fouettée en bombe pudding, porridge, panade lait chocolaté yaourt/fromage blanc aux fruits ou au chocolat yaourts à boire et babeurres à boire cacao instantané en poudre boissons au soja, desserts au soja, crème de soja laits végétaux tels que boisson au riz aromatisée, boisson aux amandes, boisson aux noisettes, etc.	boisson à l'avoine
tous les fromages purs, fromage à tartiner et fondu cottage cheese nature	fromage aux herbes fromage à tartiner avec jambon, poivrons, etc. fromage haché préemballé	
ŒUFS, VIANDE, POISSON ET SUBSTITUTS		

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
toutes les variétés, pour autant qu'elles soient préparées sans gluten	salade d'œufs ou préparations à base d'œufs prêtes à l'emploi	
tous les types de viande « pure », sans chapelure, sans marinade, sans sauce charcuterie pour laquelle votre boucher peut garantir l'absence d'ingrédients contenant du gluten (jambon cru, rôti de bœuf, rôti de porc, etc.) --> doit être stockée, découpée et emballée « sans gluten » salades de viande maison avec des ingrédients autorisés snacks à frire sans gluten tofu ou tahoe, tempeh, quorn : si « pur »	tous les types de viandes préparées (viande hachée, tripes, saucisses, hamburgers, etc.) toutes les préparations de viande prêtes à consommer viandes marinées toutes les charcuteries (salami, pâté, jambon, etc.), les salades de viande préparées (poulet au curry, etc.)	toutes les viandes panées croquettes de viande substituts de viande panés ou substituts de viande mélangés à des céréales seitan snacks frits
toutes les espèces de poissons, coquillages et crustacés « purs », sans chapelure, sans sauce poissons fumés toutes les espèces conservées dans l'huile, dans leur propre jus, avec du vinaigre ou du vin blanc œufs de poisson (caviar) salade de poisson faite maison avec des ingrédients autorisés	poisson en conserve en sauce poisson mariné préparations de poisson prêtes à consommer soupes de poisson surimi salade de poisson	poisson pané (bâtonnets de poisson) croquettes de poisson
GRAISSES		

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
beurre tous les types d'huile graisse de friture et huile de friture, saindoux, graisse de lard margarines et minarines jus de cuisson non liés sauce maison avec liant sans gluten mayonnaise ou vinaigrette maison	beurre aux herbes sauce soja sauces froides prêtes à l'emploi telles que mayonnaise, vinaigrette, ketchup, moutarde, cornichons, etc. sauces prêtes à l'emploi telles que sauce au curry, sauce béarnaise, sauce au poivre, sauce aux champignons, etc. sauces en poudre	
SUCRE ET CONFISERIE		
biscuits, gâteaux, tartes, gaufres, crêpes, etc. faits maison avec des ingrédients sans gluten meringues ou blancs d'oeufs faits maison gâteaux sans gluten et biscuits sans gluten du commerce gaufres riz pur, maïs, sarrasin et millet	macarons rochers à la noix de coco meringue gâteaux de riz au chocolat ou aromatisés	toutes sortes de pâtisseries, biscuits, gâteaux, gaufres, crêpes, pain d'épices, spéculoos, etc. crêpes de sarrasin et d'épeautre (il s'agit généralement d'un mélange à base de farine classique) mélanges pour gâteaux et pâtisseries pâte feuilletée, pâte à crumble, pâte brisée, pâte sablée prêtes à l'emploi

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
tous les sucres : blanc, roux, vanillé et sucre glace dextrose, maltose, fructose, glucose sirop de maïs, sirop d'érable/sirop d'érable, sirop de riz, sirop d'agave confitures, gelées, marmelades, sirops, pâtes de fruits, miel cacao pur en poudre glace à l'eau, sorbet glace artisanale avec des ingrédients autorisés	chocolat, pâte à tartiner au chocolat, saupoudrage beurre de cacahuètes, pâte à tartiner aux noix bonbons, massepain, nougat, grains de sucre barres chocolatées glace industrielle mousse au chocolat desserts prêts à consommer sauces sucrées poudre de cacao instantanée	desserts avec biscuits, par ex. tiramisu pâte à tartiner au spéculoos glaces aux éclats de biscuits, par ex. glace au spéculoos Ovomaltine®
ÉPICES ET SNACKS SALÉS		
sel toutes les herbes, qu'elles soient fraîches ou séchées toutes les épices non mélangées vinaigre	mélange d'herbes ou d'épices bouillon en cubes ou en poudre pâtes d'épices, par ex. pâte de curry fonds	

SANS GLUTEN = AUTORISÉ	PEUT CONTENIR DU GLUTEN (VÉRIFIER LA LISTE DES INGRÉDIENTS !)	AVEC GLUTEN = INTERDIT
chips au sel (sauf chips en tube) fruits à coque et cacahuètes (sans peau) olives graines de sésame, graines de pavot, pignons graines de chia, fibres de psyllium arômes et colorants (vanille, banane, amande, etc.) ve-tsin (glutamate monosodique) fibres alimentaires (Fibrex®, Fibion®, Stimulance Multi Fibre Mix®, Resource Optifibre®, Darmoton®)	toutes sortes de bouchées apéritives salées chips et dérivés olives farcies ou marinées tapenade, pesto	chips au paprika cacahuètes biscuits apéritifs bâtonnets salés, crackers son de blé

Ce régime a été préparé avec soin, mais il peut contenir des ambiguïtés ou des contradictions. En cas de questions ou de remarques, il est préférable de contacter votre diététicien.

7 Autres produits contenant du gluten

Certains produits alimentaires :

- gaufrettes (des gaufrettes sans gluten sont disponibles auprès de la société de la cœliaquie)
- aliments pour animaux
- certains médicaments (demandez à votre pharmacien)

Certains produits non alimentaires :

- cosmétiques
- colle, colle à papier peint, peinture
- argile, crayons de couleur, crayons de cire

Le contact du gluten avec la peau ne provoque aucun symptôme, seule l'ingestion par le système digestif peut endommager la paroi intestinale. Il est donc important de toujours se laver les mains avant le repas.

Il convient de bien y prêter attention et d'en informer les enseignants, surtout lorsqu'il s'agit d'enfants en bas âge qui mettent encore des objets à la bouche. Certaines marques commercialisent des matériaux de bricolage sans gluten.

8 Questions fréquemment posées

Numéros E

Les numéros E sont toujours sans gluten. L'emballage porte parfois la mention acide glutamique, glutamate (monosodique) ou glutaminate (E621 à E625). Il s'agit d'un additif utilisé comme exhausteur de goût dans les produits salés, tels que les snacks et les potages. Malgré son nom portant à confusion, il n'a rien à voir avec le gluten.

La gomme de guar (E412), le tapioca (manioc), l'arrow-root, l'agar-agar, la gomme de caroube/caroube (E410), la gélatine et la gomme de xanthane (E415) sont des liants courants, naturellement exempts de gluten.

Alcool

Les boissons maltées telles que la bière contiennent du gluten. Des bières sans gluten sont également disponibles sur le marché. Les boissons telles que le champagne, le cidre, le porto, le sherry, le vin et autres ne contiennent pas de gluten.

Les spiritueux tels que le brandy, le gin et le whisky sont exempts de gluten, même si une céréale contenant du gluten a été utilisée. Pendant la production, le gluten reste dans les résidus.

Les boissons alcoolisées contenant des additifs, telles que les liqueurs, sont généralement exemptes de gluten.
Il est en l'occurrence préférable de vérifier les ingrédients.

Fromage à moisissure bleue

Pour ce type de fromage, des cultures de moisissures sur du pain de seigle étaient utilisées. Toutefois, les quantités résiduelles de pain dans le produit final sont si faibles (< 1 ppm) que les fromages à moisissure bleue appartiennent à la catégorie des aliments sans gluten. Pour la plupart des

fromages à moisissures bleues d'aujourd'hui, les moisissures sont développées et créées en laboratoire, sans pain de seigle. Ces fromages sont autorisés. En voici quelques exemples : bleu d'Auvergne, gorgonzola, roquefort, etc.

9 Contamination

Même de très faibles quantités de gluten peuvent endommager la paroi intestinale chez les cœliaques. Il est donc important d'éviter tout mélange ou contamination par inadvertance lors de la préparation.

Conseils pour éviter la contamination à la maison :

- Lavez-vous toujours soigneusement les mains avant de préparer et de consommer des aliments.
- Utilisez des essuies de cuisine et des serviettes de nettoyage propres .
- Utilisez exclusivement des appareils et ustensiles de cuisine soigneusement nettoyés : plan de travail, four, micro-ondes, planche à découper, couteaux, balance, bol à peser, mesurette, robot de cuisine, crochets à pâte, bol à pâte, spatules, fouets, etc.
- Utilisez du papier sulfurisé, des feuilles d'aluminium ou un tapis de cuisson sur les plaques ou les surfaces difficiles à nettoyer. Il est donc préférable d'utiliser des moules de cuisson distincts pour les produits sans gluten.
- Conservez séparément les ingrédients sans gluten et ceux contenant du gluten : boîte à pain distincte, étagère supérieure du placard de cuisine ou du réfrigérateur réservée aux produits sans gluten. Dans la mesure du possible, conservez les produits sans gluten dans une boîte de stockage distincte portant la mention « sans gluten ».
- Prévoyez un couteau, un beurrier, un pot de confiture, une planche à pain, etc. distincts pour le cœliaque afin d'éviter toute contamination du pain classique par le couteau.
- Veillez à ce que la table soit exempte de miettes.
- Composez la boîte à lunch sans gluten devant les autres.
- N'utilisez pas un grille-pain dans lequel du pain classique est grillé. Des miettes « classiques » peuvent en effet rester dans

l'appareil. Achetez éventuellement un second grille-pain.

- Ne faites pas frire de frites dans de l'huile de friture dans laquelle des aliments panés « classiques » (par ex. des croquettes ou des bâtonnets de poisson) ou d'autres aliments contenant du gluten (par ex. des rouleaux de printemps) ont déjà été frits (tenez-en compte également lorsque vous rendez visite à votre famille ou à des amis, ou dans un restaurant). Si nécessaire, achetez une seconde friteuse ou utilisez la friteuse uniquement pour les produits (naturellement) sans gluten.
- Préparez autant que possible les plats sans gluten avant les autres plats. La fleur de farine et les farines peuvent stagner longtemps dans l'air et retomber sur les aliments. Si des aliments sans gluten et contenant du gluten sont préparés en même temps, il est important d'utiliser des ustensiles de cuisine distincts : assiettes, couverts, planches à découper, poêles à frire distinctes pour les viandes panées et cuillères distinctes pour mélanger les plats.
- Des sachets spéciaux (« toast bags ») sont disponibles dans le commerce pour griller le pain sans gluten en toute sécurité.
- Faites frire la viande ou le poisson panés et roulés dans la farine dans des poêles distinctes. N'utilisez pas de sauce provenant de viande panée contenant du gluten.
- Servez les aliments dans des plats distincts dans lesquels il n'y a pas d'autres produits susceptibles de contenir du gluten. Utilisez des couverts et de la vaisselle propres pour servir.
- Si un ingrédient contenant du gluten ( ) s'est retrouvé dans un plat, il est préférable de refaire le plat plutôt que de retirer l'ingrédient contenant du gluten. Les risques de laisser des traces de gluten sont élevés. Une glace dont le biscuit contenant du gluten a été retiré contient également du gluten.

Conseils pour éviter toute contamination extérieure :

- En fait, il est préférable d'utiliser des viandes préemballées en raison du risque élevé de contamination chez les bouchers qui vendent diverses viandes contenant du gluten, telles que des viandes panées, marinées, mélangées ou

assaisonnées. Par exemple, la machine à découper peut être à l'origine d'une contamination ou de la juxtaposition de viandes panées à côté de viandes non panées.
- N'achetez pas de frites cuites dans la même graisse que des croquettes ou d'autres produits contenant du gluten.
- Il est déconseillé de faire cuire du pain sans gluten dans la boulangerie habituelle. Le risque de contamination y est trop élevé, car le gluten provenant des farines contenant du gluten reste en suspension dans l'air pendant environ vingt-quatre heures et peut retomber sur tout ce qui se trouve dans la pièce. Le pain sans gluten ne peut pas non plus être coupé à la machine à la boulangerie.
- Le soja et le sarrasin sont exempts de gluten, mais le pain de soja et de sarrasin et les crêpes de sarrasin ne le sont généralement pas. Un mélange de différentes graines, y compris des graines contenant du gluten, est souvent utilisé à cette fin (le sarrasin pur n'est généralement pas savoureux). À l'extérieur, vous ne pouvez pas en manger. Bien entendu, vous pouvez mélanger de la fleur de farine sans gluten avec de la farine de sarrasin.

En décembre 2014, une nouvelle loi est entrée en vigueur concernant les produits non préemballés, par ex. chez le boucher, au restaurant, etc. Ils sont obligés de vous répondre si un certain produit contient du gluten/blé ou non.

10 Conseils pratiques et points d'attention

Pain

Le gluten donne de l'élasticité et de la structure à la pâte, ce qui confère au pain et aux pâtisseries tout leur moelleux. Sans gluten, la pâte lève peu, voire pas du tout. Le pain et les pâtisseries préparés avec de la farine sans gluten sont donc moins moelleux et s'émiettent plus rapidement. Le pain sans gluten a également un goût « différent » du pain « classique ».

Pour les pâtisseries dures, telles que les biscuits et les sablés, la différence est moins prononcée.

Vous pouvez acheter du pain sans gluten frais, préemballé ou congelé dans certains magasins de produits diététiques et naturels, dans les grands supermarchés et sur des sites internet. Le goût des tranches de pain sans gluten préemballées peut être amélioré en les grillant légèrement.

Si vous souhaitez faire votre propre pain ou vos propres biscuits sans gluten, vous pouvez choisir parmi différents mélanges de farines sans gluten prêts à l'emploi ou mélanger vos propres céréales sans gluten. Lorsque vous utilisez un mélange de farine sans gluten, il est important de suivre la recette de la marque, notamment en ce qui concerne la quantité de liquide à ajouter. Vous pouvez acheter des graines sans gluten moulues ou les moudre vous-même dans un moulin à café ou à graines.

Vous pouvez ajouter des arômes supplémentaires au pain tels que des raisins secs, des fruits à coque, de la cannelle, etc. Vous pouvez mélanger la pâte à pain à l'aide d'un batteur à main ou d'un robot ménager et la faire cuire au four dans un moule ou la préparer entièrement dans une machine à pain. Certaines marques disposent d'une touche de fonction spéciale pour le pain sans gluten. Le pain sans gluten se conserve mieux en petites portions au congélateur.

Alternatives pour un repas à base de pain

Vous pouvez remplacer le pain classique par des biscottes sans gluten, des crackers sans gluten, des toasts sans gluten, des pétales de maïs sans gluten, du muesli sans gluten, de la bouillie sans gluten, par exemple à base de riz ou des crêpes sans gluten. Pour le repas de midi, vous pouvez préparer une salade à base de riz ou de pommes de terre, une omelette avec des pommes de terre et des légumes, un potage maison ou un second repas chaud.

Repas chaud

Un repas chaud peut être préparé sans gluten relativement facilement, à condition de tenir compte de quelques points. Vous ne devez dès lors pas cuisiner séparément et toute la famille peut (généralement) savourer le même repas.

Potage : lorsque vous utilisez des cubes de bouillon, vérifiez toujours la liste des ingrédients . Les cubes de bouillon contiennent souvent du gluten, mais pas toujours. Sur le marché, il existe généralement des poudres de bouillon sans gluten. Pour lier un potage, vous pouvez utiliser : (fécule de pomme de terre), riz, farine de riz, fécule de maïs, farine de sarrasin, tapioca, courgette, potiron ou autres légumes mélangés, légumineuses, farine sans gluten ou pâtes sans gluten.

Viande, poisson : un morceau de viande ou de poisson frais ne contient jamais de gluten. Si la viande ou le poisson a subi une transformation ou une préparation, par ex. la viande hachée, il est préférable d'acheter des produits préemballés afin de pouvoir vérifier sur l'étiquette que tous les ingrédients ajoutés sont acceptables dans le cadre du régime alimentaire.

Légumes : sont naturellement exempts de gluten. Dès que des légumes sont vendus avec une sauce ajoutée, il convient d'en vérifier tous les ingrédients.

Les sources d'amidon sans gluten sont les pommes de terre, la purée de pommes de terre, les pommes de terre cuites, les frites, le riz, les pâtes sans gluten, les nouilles (de riz) sans gluten, les légumineuses, le sarrasin, le quinoa, le millet et le maïs.

Vous pouvez lier les **sauces et jus de viande** avec de la fécule de maïs, de la fécule de pomme de terre, de la farine de riz, de la farine de sarrasin, de la farine sans gluten, de la crème, etc. Les mélanges d'épices, les bouillons, les jus de viande, les sauces et les soupes en poudre contiennent souvent des

ingrédients contenant du gluten.

Pour la chapelure, vous pouvez acheter de la chapelure sans gluten ou utiliser de la chapelure sans gluten faite maison. Pour ce faire, il faut écraser ou broyer du pain sans gluten grillé, des toasts sans gluten ou des biscottes sans gluten. Vous pouvez également utiliser des pétales de maïs sans gluten moulus.

Collation

En guise de collation, vous pouvez opter pour un fruit frais, une poignée de fruits secs, un smoothie maison, des crudités, un verre de jus de fruits ou de légumes, des produits laitiers (dans la gamme « classique », il existe de nombreux produits où aucune graine contenant du gluten n'a été ajoutée), des biscuits sans gluten, des crackers sans gluten, des galettes de riz, de sarrasin, de millet, de maïs « pur », des cubes de fromage, des fruits à coque, des cacahuètes (sans « peau »), des chips au sel (vérifiez tout de même l'emballage), etc.

11 Sorties sans gluten

Chez soi, il est souvent plus facile d'appliquer correctement les principes du régime, car on y a davantage de contrôle sur tout. Toutefois, lors d'une sortie au restaurant, on perd une grande partie de ce contrôle. Les cœliaques se sentent donc parfois en danger et déstabilisés. En outre, ils se heurtent souvent à l'incompréhension de leur entourage et, le plus souvent par ignorance, entendent des commentaires peu encourageants comme « pour une fois, ce n'est pas grave » ou « ce n'est pas si grave que ça ». Vous êtes donc moins enclin(e) à manger au restaurant. Un cœliaque ne doit toutefois pas être socialement isolé. Les conseils ci-dessous peuvent vous aider.

À la crèche, à l'école, au mouvement de jeunesse

Il est important de parler du régime alimentaire à la personne responsable et d'expliquer ce que votre enfant peut manger ou non. N'oubliez pas non plus de parler des sources de gluten non alimentaires, en proposant éventuellement d'acheter du matériel de bricolage sans gluten (voir l'annexe 4 pour des exemples de marques). Le plus important est de toujours se laver les mains après avoir bricolé et dessiné. Faites également attention lors de travaux avec de la pâte à pain. Les enfants plus âgés peuvent faire un exposé sur la maladie vvcœliaque pour informer leurs camarades de classe. (Voir la brochure scolaire de la société flamande de la cœliaquie).

Anniversaires, visites, fêtes

Les petites gâteries d'anniversaire ont leur place, même pour les enfants cœliaques. Donnez des conseils pour les friandises sans gluten : brochettes de fruits, fruits à coque ou cacahuètes, chips salées, jus de fruits, boissons gazeuses, etc.

Certains bonbons et barres chocolatées sont sans gluten.. Vérifiez toujours la liste des ingrédients.

Il peut être utile de dresser une liste de friandises sans gluten

ou de prévoir des collations sans gluten pour les anniversaires. Si votre enfant est invité à une fête, il est préférable d'expliquer brièvement son régime alimentaire et les options possibles au préalable.

Il doit être possible de rendre visite à la famille et aux amis. Il est tout à fait possible de cuisiner pour un cœliaque, mais des règles de base s'imposent. Il peut s'avérer utile de parler du repas avec le cuisinier quelques jours à l'avance. Il est important d'expliquer à la fois les ingrédients utilisés et les différentes manières dont les aliments peuvent être « contaminés ».

Restaurant

Il est judicieux de discuter au préalable avec le cuisinier de ce que vous pouvez manger ou non. Donnez-lui également quelques informations sur l'infection. Par ailleurs, il existe des listes pratiques en ligne à ce sujet, dressées par les différentes sociétés de patients.

Vous trouverez également des conseils pour les restaurants dans le magazine de la société cœliaque.

Vacances

Nous recommandons de discuter clairement et à l'avance du régime alimentaire avec le voyagiste ou le lieu d'hébergement. Plusieurs compagnies aériennes proposent des repas sans gluten, mais ils ne sont pas toujours à la hauteur, gustativement parlant.

Il est judicieux d'emporter une traduction du régime sans gluten lors de vos déplacements par les cartes de régime de la société flamande de la cœliaquie. Vous pouvez également contacter la société de la cœliaquie du pays de destination. Des passes de régimes sans gluten sont disponibles sur le site www.celiactravel.com en 54 langues.

Certains patients emportent des produits sans gluten quand

ils voyagent. Avant de risquer l'excédent de bagages (pain sous vide, biscuits sans gluten, céréales de petit-déjeuner sans gluten, etc., farine sans gluten, machine à pain, mini-four, etc.), il est préférable de se renseigner au préalable sur la disponibilité de ces produits dans le pays de destination. Certains pays sont étonnants en termes de régime sans gluten. Contactez la compagnie aérienne pour savoir si vous pouvez emporter des bagages supplémentaires pour suivre votre régime sans gluten.

12 Où trouve-t-on des produits sans gluten ?

Le pain (à base de blé), les biscuits, les pâtisseries et les pâtes, etc. dits « classiques » ne peuvent en aucun cas être utilisés.

Il est préférable de ne pas consommer de produits dont la composition n'est pas connue.

Fort heureusement, plusieurs entreprises commercialisent une vaste gamme de produits diététiques sans gluten : farine sans gluten, pain sans gluten, baguettes sans gluten, petits pains sans gluten, céréales de petit-déjeuner sans gluten, crackers sans gluten, biscuits sans gluten, gâteaux sans gluten, pâtes sans gluten, fonds de pizzas sans gluten, poudres de bouillon sans gluten, etc.

Quelques exemples de marques sans gluten (liste non exhaustive) : Allergo®, Bi-aglut®, Cereal® (dispose d'une gamme sans gluten et sans lactose ; en plus de leurs autres gammes moins sucrées, par exemple), Consenza®, Damhert®, Fria®, Glutafin®, Johannusmolen®, Les Recettes de Céliane®, Nogluten®, Orgran®, 3Pauly®, Procelli®, Schär®, Taranis®, Valpiform®.

Il est possible de se procurer ces produits sans gluten dans des magasins spécialisés en produits diététiques et naturels, mais de plus en plus de grandes surfaces, comme Albert Heijn, Aldi, Bio-Planet, Carrefour, Colruyt, Delhaize, Lidl, Spar, proposent un (petit) rayon de produits sans gluten. La farine sans gluten est également disponible chez Aveve.

Les produits sans gluten peuvent être obtenus en ligne, sur commande (on dénombre déjà plusieurs boutiques en ligne dédiées aux produits sans gluten) ou dans l'enseigne même.

Ci-dessous, vous trouverez une liste de magasins proposant un rayon sans gluten. Pour certains d'entre eux, vous pouvez

trouver plus d'informations sur leur site web et/ou les commander en ligne :

- Albert Heijn : www.ah.be
- Aldi : fr.aldi.be
- Aveve : www.aveve.be
- Bio-Planet : www.bioplanet.be
- Bioshop : www.bioshop.be
- Biovita : www.biovita-shop.be
- Bofrost : www.bofrost.be
- Carrefour : www.carrefour.eu/fr/enseignes
- Colruyt : www.colruyt.be
- Delhaize : www.delhaize.be
- Lidl : www.lidl.be/fr/home.htm
- Spar : www.spar.be
- Revogan : www.revogan.be

Revogan est un grossiste. En tant que particulier, vous pouvez également commander via la boutique en ligne (en dessous d'un certain montant, les frais de transport sont facturés ; les produits surgelés ne sont pas livrés à domicile).

13 Aspect financier

Les produits diététiques sans gluten sont généralement bien plus chers que les produits qui ne sont pas sans gluten. Par conséquent, le coût supplémentaire sur une base mensuelle peut s'avérer très élevé. Depuis l'AR du 12 juin 2008, toute personne cœliaque peut prétendre à un montant forfaitaire de 38 euros par mois. Un formulaire de demande doit en l'occurrence être complété par un gastro-entérologue ou un pédiatre et un rapport médical circonstancié et les résultats de l'examen biopsique doivent y être joints. Le tout doit être remis au médecin-conseil de la mutualité. Un accord de remboursement est valable 2 ans. Il faut ensuite présenter une demande de prolongation (qui peut alors être complétée par un généraliste). Le formulaire de demande peut être téléchargé sur le site de la société flamande de la cœliaquie, de l'INAMI ou des différentes mutuelles (voir annexes).

14 Société flamande de la cœliaquie

Nous vous encourageons vivement à adhérer à la société flamande de la cœliaquie (http://vcv.coeliakie.be).

Grâce aux efforts de nombreux bénévoles, ce groupe d'entraide est devenu une société qui apporte une aide indispensable aux cœliaques. Le conseil d'administration est soutenu dans cette tâche par un comité consultatif médical et diététique.

Cette société de patients est une source d'informations importante et favorise également les rencontres entre patients en leur organisant :

- un salon annuel auquel participent de nombreux fournisseurs de produits sans gluten. Il a généralement lieu fin novembre, début décembre à Saint-Nicolas)
- une assemblée générale annuelle dans les 5 provinces flamandes, avec plusieurs conférences et quelques fournisseurs, généralement au printemps
- diverses activités régionales
- ...

Elle publie un magazine trimestriel qui reprenant des articles médicaux, des informations nutritionnelles, des informations sur les produits, les expériences des membres, etc.

Au fil des ans, la société a déjà développé de nombreuses publications telles que l'indispensable livre de poche sur l'étiquetage (voir ci-dessus), une brochure scolaire, un livre de pâtisserie sans gluten, des dépliants horeca, des cartes linguistiques sur le régime sans gluten pour voyager à l'étranger, etc.

Vous pouvez également trouver des informations fiables et intéressantes sur le site web des sociétés de la maladie

cœliaque néerlandaise, britannique ou américaine :

- www.sbcasbl.be (société belge de la cœliaquie)
- www.glutenvrij.nl (société néerlandaise de la cœliaquie)
- www.coeliac.org.uk (société britannique de la cœliaquie)
- www.celiac.org (société américaine de la cœliaquie)
- www.coeliac.org.au (société australienne de la cœliaquie)
- www.afdiag.fr (association française des intolérants au gluten)
- www.aoecs.org (société faîtière de toutes les sociétés européennes de la cœliaquie)

La plupart des autres pays européens comptent une société de la cœliaquie ( ) qui possède son propre site web.

Ce régime a été préparé avec soin, mais il peut contenir des ambiguïtés ou des contradictions. En cas de questions ou de remarques, n'hésitez pas à contacter votre diététicien.

15 Annexes

Exemples d'emballages

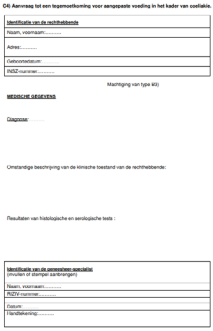
- Ingrédients : amidon de maïs, poudre de cacao, arôme

- Ingrédients : maïs, huile de tournesol (32 %), arôme de piment doux (protéines végétales hydrolysées (de soja), fructose, exhausteurs de goût (glutamate monosodique, 5'-ribonucléotides disodiques), arôme (contient de l'huile de céleri, de l'huile de moutarde, du lactose (de lait)), régulateurs d'acidité (diacétate de sodium, acide malique), maltodextrine, poudre d'oignon, chlorure de potassium, huile végétale, épices, colorant (extrait de paprika), sucre, sel

- Ingrédients : œufs, huile de palme, sucre, chocolat belge 10 % (cacao, sucre, beurre de cacao, sucre vanillé), farine de riz, fécule de pomme de terre, fourrage au chocolat 8 % (sucre, eau, sucre de fruit, huile de palme, inuline, liant (E422), cacao allégé 3,9 %, poudre de blanc d'œuf, gélatine (E401, E440), arôme, régulateur d'acidité (E341), agent de consistance (E509), dextrose, stabilisant (E422), sirop de glucose, amidon de riz, inuline, épaississant (E412), épaississant (colza E322), poudre à lever (E500), sel, arôme.

- Ingrédients : eau, sucre, purée de tomates 17 %, vinaigre, pomme, amidon modifié, curry 2,2 % (curcuma, coriandre, fenugrec, graines de moutarde, poivre blanc, gingembre, carvi, cumin, piment, noix de muscade, graines de céleri, fenouil, livèche), sel, sauce soja (eau, soja, blé, sel), épices, épaississants (gomme de guar, gomme de xanthane), extrait d'épices

Attestation de remboursement



Cfz Aanvraag tot een tegemoetkoming voor aangepaste voeding in het kader van coeliakie.

Identificatie van de rechthebbende
Naam, voornaam:.....
Adres:.....
Geboortedatum:
INSZ-nummer:.....

Machtiging van type M3)

MEDISCHE GEGEVENS

Diagnose:.....

Omstandige beschrijving van de klinische toestand van de rechthebbende:

Resultaten van histologische en serologische tests :

Identificatie van de geneesheer-specialist (invullen of stempel aanbrengen)
Naam, voornaam:.....
RIZIV-nummer:.....
Datum: .....
Handtekening:.....

Qu'est-ce qu'un régime sans gluten sain ?

L'alimentation est nécessaire pour fournir à l'organisme de l'énergie, des matériaux de construction et des substances protectrices. Un cœliaque doit écarter de nombreux aliments de son régime alimentaire. Néanmoins, il est important de veiller à une alimentation saine et équilibrée.

La pyramide alimentaire active est en l'occurrence un outil très pratique. Elle vous donne une idée de ce qu'il faut manger chaque jour pour absorber en suffisance les nutriments dont nous avons besoin pour rester en bonne santé.

Exercice physique et sport

Outre une alimentation saine, l'exercice physique au quotidien est également très important. Essayez de marcher, de sauter ou de pratiquer un sport que vous aimez pendant au moins une heure chaque jour.

Eau/humidité

L'eau et l'humidité sont essentielles à notre organisme. Il est nécessaire d'ingérer au moins 1 à 1,5 litre de liquide (selon l'âge) par jour pour que l'organisme puisse fonctionner de façon optimale. En cas de transpiration excessive, de fortes chaleurs, de diarrhée et de vomissements, il est nécessaire de boire davantage pour compenser les pertes.

L'eau, le café et le thé sont en l'occurrence vos meilleurs alliés.

Les boissons gazeuses dites « light » sont, quant à elles, à consommer avec modération.

Produits à base de céréales et pommes de terre
Ce groupe constitue la base de notre alimentation. Il regroupe le pain, les pommes de terre, les pâtes, le riz, la semoule de blé, les céréales de petit-déjeuner, le muesli et les flocons d'avoine. Ces aliments regorgent de vitamines B, de minéraux et de fibres alimentaires. Ils assurent l'apport de glucides multiples.

Toutefois, les produits céréaliers constituent la principale source de gluten. À prohiber dans le régime sans gluten : le pain classique, les pâtes classiques, le muesli, etc.

Les préparations à base de pommes de terre contenant de la chapelure ou de la farine sont également à écarter.

Fruits et légumes
Ces aliments sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Les légumes peuvent accompagner tant les repas chauds que les repas à base de pain. Les fruits peuvent être consommés comme en-cas, comme dessert ou sur les tartines. Les fruits et les légumes sont naturellement exempts de gluten. Les légumes prêts à consommer, en sauce ou non, peuvent contenir du gluten.

Les bouillons peuvent contenir du gluten. La composition des cubes de bouillon doit toujours être vérifiée. Les liants tels que les pâtes, la semoule de blé et la farine de blé ne sont pas autorisés. Diverses alternatives comme la fécule de maïs, la farine de pomme de terre, le riz et les pâtes sans gluten peuvent être utilisées.

Lait et produits laitiers, produits à base de soja enrichis en calcium
En plus des protéines, les produits laitiers et les produits à base de soja enrichis en calcium constituent une abondante source de calcium et de vitamines. Le calcium est particulièrement important pour la solidité de l'ossature.

Le lait, les desserts lactés et les fromages ne contiennent pas de gluten. Le lait chocolaté, le yaourt à boire, le yaourt et le fromage blanc aux fruits, le pudding, etc. peuvent contenir du gluten.

Viande, poisson, œufs et substituts
Ces aliments apportent à l'organisme les protéines dont il a besoin pour la croissance, la construction et la réparation. Les viandes et poissons purs (frais ou surgelés) ainsi que les œufs ne contiennent pas de gluten.

Les viandes préparées comme le pâté, la viande hachée, etc. sont généralement interdites (il convient d'en vérifier la composition). Il se peut en effet que du pain, des mélanges d'épices ou des liants contenant du gluten aient été utilisés.

Le tofu, le tempeh, le Quorn, etc. sont des substituts riches en protéines. À l'état pur, ils ne contiennent pas de gluten. En général, les hamburgers et la viande hachée végétariens contiennent du gluten. Les hamburgers végétariens panés sont toujours interdits. Il convient de toujours vérifier la composition de ces aliments. Le seitan est également interdit, car il s'agit d'un dérivé du blé.

Les légumineuses peuvent remplacer la viande, le poisson et les œufs. Elles sont riches en protéines et en fibres, et ne contiennent pas de gluten, par exemple les lentilles, les pois chiches, les haricots blancs et les haricots bruns.

Matières grasses de lubrification et de préparation
Ces matières apportent essentiellement de l'énergie. Elles sont également importantes pour l'apport en acides gras essentiels et en vitamines liposolubles.

Le beurre, la margarine, la minarine, l'huile, etc. sont autorisés dans le régime sans gluten.

Groupe résiduel
Les aliments de ce groupe ne sont pas nécessaires dans le cadre d'une alimentation saine.
Bonbons, biscuits, chocolat, etc. Ils ne fournissent généralement que de l'énergie, sans apporter de nutriments.
La composition des produits du groupe résiduel doit toujours être vérifiée. Les biscuits classiques contiennent toujours du gluten !

Conseils pour un choix équilibré :

- Variété : un seul aliment ne contient jamais tous les nutriments dont vous avez besoin. Il convient donc de varier son alimentation. Non seulement entre les groupes, mais aussi à l'intérieur de chaque groupe. Alternez les aliments, changez de recettes, de méthodes de préparation et de saveurs.
- Équilibre : mangez des produits de chaque groupe tous les jours. Plus le compartiment est grand, plus vous en avez besoin au quotidien !
- Avec modération : Pour chaque groupe, respectez les quantités recommandées.

Notes

Contact

SERVICE DE DIÉTÉTIQUE

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menin
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5525-FR **Cette brochure est revisée le 15/01/2026**