



Glutenvrije voeding

Inhoud

| | |
|---|----|
| 1. Inleiding | 4 |
| 2. Behandeling | 4 |
| 3. Definitie glutenvrij | 4 |
| 4. Overzicht glutenbevattende en glutenvrije voedingsmiddelen | 6 |
| 5. Voorverpakte producten: aandachtspunten | 8 |
| 6. Voedingsmiddelenlijst | 11 |
| 7. Andere producten met gluten | 17 |
| 8. Vaak voorkomende vragen | 17 |
| 9. Contaminatie | 18 |
| 10. Praktische adviezen en aandachtspunten | 19 |
| 11. Glutenvrij buitenshuis | 21 |
| 12. Waar zijn glutenvrije producten verkrijgbaar? | 21 |
| 13. Financieel aspect | 23 |
| 14. Vlaamse coeliakievereniging | 24 |
| 15. Bijlagen | 25 |

© AZ Delta

Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Coeliakie, ook wel **glutengevoelige enteropathie of glutenintolerantie** genoemd, is een complexe aandoening te wijten aan een permanent onvermogen om gluten uit de voeding te verdragen.

Bij coeliakie beschadigen gluten het dunne darmslijmvlies zodat er een **afvlakking ontstaat van de dunne darm** met slechte opname van voedingsstoffen, vitaminen en mineralen (bv ijzer), met mogelijke **diarree, constipatie, gewichtsverlies, groeiachterstand... als gevolg.**

Coeliakie kan zowel bij kinderen als volwassenen worden vastgesteld. De diagnose kan vermoed worden door het uitvoeren van een bloedonderzoek, meestal is ook een dunne darmbiopsie nodig om de diagnose met zekerheid te stellen.

De diëtisten

1

Inleiding

Gluten is een eiwit, dat voorkomt in **tarwe, spelt, kamut, rogge, gerst, triticale** en in producten waarin deze graansoorten verwerkt zijn. Het gluten in tarwe bestaat uit een gliadine- en gluteninefractie. Bij een glutenovergevoeligheid speelt de gliadinefractie een rol.

Haver “in zuivere vorm” (of m.a.w. glutenvrije haver, die minder dan 20ppm gluten bevat) is geschikt binnen het glutenvrij dieet. Voorlopig blijft enige voorzichtigheid geboden aangezien haverproducten in België verontreinigd kunnen zijn met glutenbevattend graan. Wij raden daarom aan enkel haver die het glutenvrij logo draagt, te gebruiken.

2

Behandeling

De enige behandeling van glutenintolerantie (coeliakie) is momenteel het volgen van **een strikt en levenslang glutenvrij dieet**, ook als er geen klachten zijn of deze verdwenen zijn. Kleine hoeveelheden gluten geven niet steeds klachten, maar zijn wel mogelijk schadelijk voor de darmvilli.

3

Definitie glutenvrij

Glutenvrije dieetproducten zijn herkenbaar aan het internationaal embleem van de doorgestreepte korenaar. Staat dit embleem op de verpakking van een voedingsmiddel, dan betekent dit dat het product glutenvrij is en bijgevolg toegelaten voor de patiënt met coeliakie.

Volgende termen worden soms ook op de verpakking vermeld:

- **“Volledig glutenvrij”**. Deze producten zijn 100% glutenvrij omdat de gebruikte ingrediënten van nature geen gluten bevatten.
- **“Glutenvrij”** volgens de norm van de Codex Alimentarius. Deze producten bevatten op basis van toegestaan tarwezetmeel nog spoortjes gluten (minder dan 20 mg per 1000 gram product).
- **“Zeer laag gehalte aan gluten”**. Deze producten bevatten 20 à 100 mg gluten per 1000 gram product en zijn niet geschikt voor mensen met coeliakie.

Tarwezetmeel en gemodificeerd tarwezetmeel in glutenvrije dieetproducten is voldoende gezuiverd zodat het voldoet aan de glutenvrije norm. Tarwezetmeel en gemodificeerd tarwezetmeel uit ‘gewone’ producten bevatten wel nog kleine hoeveelheden gluten en zijn daarom niet toegelaten.

4

Overzicht glutenbevattende en glutenvrije voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen met gluten - strikt verboden

Glutenbevattende graansoorten, bloem en zetmelen namelijk:

- Tarwe, spelt of dinkel, kamut, durum, dwergtarwe, eenkoorn, emmerkoren of tweekoren, polonicum of Poolse tarwe, farro
- Rogge
- Gerst
- Triticale (kruising tussen rogge en tarwe)
- Haver

en hun AFGELEIDEN: mout, korrels, meel, bloem, vlugbloem, vloeiende bloem, zelfrijzend bakmeel, gort of grutten, griesmeel, kiemen, zemelen, vlokken, gepofte tarwe, deegwaren, couscous, bulgur, seitan, chapatti bloem, gluten of glutenbloem, Graham bloem, Matzo bloem, orzo, panko...

Producten met ongekende samenstelling: strikt verboden

Voedingsmiddelen zonder gluten: toegelaten (zolang geen andere glutenbevattende ingrediënten worden toegevoegd)

| | |
|--|---|
| <p>Glutenvrije granen en zetmel- en: (kunnen gebruikt worden als alternatief voor tarwe)</p> | <p>Afkomstig van granen: amarant, boekweit of kasha, maïs (maïszetmeel, maïsgriesmeel of polenta), gierst of millet, sorghum of kafferkoren, ragi, teff of tefi, quinoa, rijst (witte, zilvervlies, wilde, basmati, jasmijn), montina (Indisch rijstgras), Job's tears, fonio of acha, haver < 20 ppm</p> <p>Afkomstig van knollen: aardappel (aardappelzetmeel), arrowroot of pijlwortel, jicama of yam, Mexicaanse aardappel, kuzu of kudzu, taro, tapioca (cassave, maniok, yucca)</p> <p>Afkomstig van peulvruchten: bonen (bonenmeel), erwten (erwtenmeel), spliterwten, kikkererwten, linzen, nierbonen (kidneybonen), pinda, sojabonen (sojameel), lupine Afkomstig van noten: amandelen, cashewnoten, hazelnoten, kastanje, walnoten</p> <p>Afkomstig van zaden en pitten: zonnebloempitten, pompoenpitten, vlaszaad, maanzaad, sesamzaad, Johannesbroodpitmeel of carobe (E410), guarpitmeel (E412) ...</p> <p>Andere: sago</p> |
| <p>Glutenvrije bindmiddelen: (kunnen gebruikt worden als alternatief voor tarwe)</p> | <p>Agar-Agar, Arabische gom of acacia gom (E414), gelatine, xantaangom (E415)</p> |
| <p>Andere van nature glutenvrije voedingsmiddelen in zuivere vorm</p> | <p>fruit groenten melk, kaas vlees, wild, gevogelte, vis, ei (onbewerkt) olie, boter suiker, honing koffie, thee kruiden en specerijen</p> |
| <p>Glutenvrije diëtproducten</p> | |

5

Voorverpakte producten: aandachtspunten

Een Europese wetgeving bepaalt de informatie die elke fabrikant op zijn etiket moet vermelden. Zo is elke fabrikant verplicht zijn ingrediëntenlijst duidelijk weer te geven. Aan de hand van deze ingrediëntenlijst kan je zelf nagaan of een product glutenvrij is of niet.

Een product bevat gluten als één van de volgende termen in de **ingrediëntenlijst** op de verpakking vermeld staat:

Tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut, durum, eenkoorn, emmerkoren, polonicum, farro, triticale
**Voor een volledige lijst van alle mogelijke ingrediënten:
zie verder**

Zetmeel en gemodificeerd zetmeel

Wanneer in de ingrediëntenlijst op de verpakking van een product **'zetmeel' of 'gemodificeerd zetmeel'** als ingrediënt staat vermeld, is het zetmeel **altijd afkomstig van een grondstof die geen gluten bevat**, bv. maïs of aardappel, een dergelijk product is derhalve toegelaten in het dieet.

Wanneer het **'zetmeel' of 'gemodificeerd zetmeel' gemaakt is van een glutenbevattende graansoort, dan moet de fabrikant de botanische oorsprong van het graan vermelden**, b.v. gerstzetmeel of gemodificeerd tarwezetmeel. Een **dergelijk product is niet toegelaten** in het dieet omdat de fabrikant niet kan garanderen dat er geen gluten aanwezig zijn in het zetmeel.

Bij een product met het glutenvrij logo kan men soms toch tarwezetmeel terugvinden bij de ingrediënten. In dit geval garandeert de fabrikant dat 100% zuiver tarwezetmeel (zonder

gluten) werd gebruikt.

Hetzelfde geldt voor de aanduidingen meel, griesmeel, bloem, graanvlokken en gemengd meel: de naam van de graansoort(en) moet worden vermeld, bijvoorbeeld tarwebloem, havervlokken. Zo kan nagegaan worden of de ingrediënten afkomstig zijn van een glutenbevattende graansoort.

Mout, moutaroma, moutextract, moutsiroop

Mout wordt gemaakt door gerst- of tarwekorrels te laten kiemen en daarna te drogen. Tijdens dit proces wordt een deel van het eiwit, en dus ook gluten, uit de korrels afgebroken. Deze afbraak is echter niet volledig en daarom niet toegelaten voor coeliakiepatiënten. Bier bevat mout en is daarom in veel gevallen niet toegelaten. Vraag extra info aan je diëtiste i.v.m. bier.

Moutaroma of moutextract, afkomstig van glutenbevattende graansoorten, kan nog kleine hoeveelheden gluten bevatten.
Om die reden zijn enkel producten met moutaroma toegelaten wanneer ze het glutenvrij logo dragen.

Etikettering

Gebruik het **pocketboekje “Etikettering” van de Vlaamse Coeliakie Vereniging** om de “ingrediëntenlijst” op de verpakking te controleren, een must voor iedereen die glutenvrij moet eten; dit boekje kan je eenvoudig verkrijgen via de website van de Coeliakievereniging <http://vcv.coeliakie.be/>.

Het logo voor glutenvrij, **de doorgestreepte korenaar**, geeft volledige zekerheid over de afwezigheid van gluten in het voedingsmiddel (zie punt 4). Daarnaast zijn er vele gewone producten, zonder het logo, die glutenvrij zijn en ook kunnen gebruikt worden; bij deze moet de ingrediëntenlijst steeds worden nagekeken.

Soms worden ook volgende formuleringen gebruikt op een verpakking: “kan gluten/tarwe bevatten”, “kan sporen van gluten/tarwe bevatten” of ook nog “gemaakt in een bedrijf waar ook gluten/tarwe wordt verwerkt”. Deze formuleringen zijn (nog) niet wettelijk vastgelegd. Een fabrikant mag zelf beslissen of hij deze zinnen gebruikt of niet. Meestal worden deze producten wel toegelaten in een glutenvrije voeding. Vraag advies aan je diëtist of arts.

Wees alert op teksten die **aanduiden dat een product vernieuwd is**. De samenstelling van dit product is mogelijk zodanig veranderd dat het niet meer te gebruiken is.

Enkele voorbeelden van verpakkingen kan je terugvinden in bijlage 1.

6

Voedingsmiddelenlijst

In de volgende tabellen vind je een algemeen overzicht van toegelaten en verboden producten in een glutenvrij dieet.

Bij sommige producten (bv bouillonblokjes, charcuterie, dessertjes, ...) hangt het af van het merk of het al dan niet verboden is, afhankelijk van de receptuur van de fabrikant en de gebruikte ingrediënten. Deze producten vind je terug in de middelste kolom: het is hierbij belangrijk de ingrediëntenlijst op de verpakking te controleren met behulp van het pocketboekje “Etikettering” van de Vlaamse Coeliakie Vereniging.

| ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN | KAN GLUTEN BEVATTEN | MET GLUTEN = VERBODEN |
|---|--|--|
| DRANKEN | | |
| mineraal- en bruisend water groentesappen, fruitsap- pen koffie, thee frisdranken: limonade, cola, tonic wijn gedistilleerde dranken bv jenever, wodka, whisky, ... glutenvrije bieren | dranken in automaten of in poedervorm (koffie- pads, cappucino, ...) oploskoffie oploskoffie op basis van chicorei likeuren en sterke dranken | bieren en alle andere gemoute dranken granenkoffie |
| SOEPEN | | |
| verse, zelfgemaakte soep of bouillon met toege- laten ingrediënten | alle kant- en klare soepen (blik, glas, pakjes, die- pvries) en alle bouillons soep uit automaten bouillonblokjes, bouillon- poeder | |

| ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN | KAN GLUTEN BEVATTEN | MET GLUTEN = VERBODEN |
|--|---|---|
| AARDAPPELEN | | |
| aardappelen: gekookt, gestoomd, gebakken, in de schil puree bereid met toege- laten ingrediënten zelfbereide frieten zelfbereide aardap- pelkroketten met gluten- vrij paneermeel | frieten uit restaurant, grootkeuken of frituur: er is risico voor contami- natie. Vraag na. diepvriesbereidingen (frieten, aardappelschi- jjes, -bolletjes, pommes duchesse,...) tortilla | aardappelen, bereid met gewoon paneermeel kant-en-klare kroketten |
| BROOD - GRAANPRODUCTEN | | |
| glutenvrij brood brood gemaakt van glutenvrije bloem, rijst, maïs, boekweit, aardap- pelzetmeel of tapioca glutenvrije afbakbroodjes glutenvrije beschuit, toast of cracker zuivere rijst- of maïswa- fels glutenvrije sandwiches, pistolets, croissants, stokbrood, ... glutenvrije ontbijtgranen glutenvrije pizzabodems glutenvrije wraps glutenvrije hamburger- broodjes kant-en-klare glutenvrije deegmengsels quinoaflakes | Ontbijtgranen op basis van rijst en maïs Wraps en taco's op basis van maïs | alle soorten brood, ook speltbrood, boekweit- en sojabrood (deze bestaan meestal uit een mengsel met gewone bloem) beschuiten, toast, knäckebröd sandwiches, pistolets koffiekoeken zoals crois- sant, brioche, boterkoek, ... matses ontbijtgranen pizzabodems kant-en-klare deeg- mengsels kant- en klaar kruimeldeeg en blader- deeg broodmix wrap, pittabroodje, du- rum en fajita hamburgerbroodje |
| DEEGWAREN EN RIJST | | |
| rijst, wilde rijst, desser- trijst deegwaren op basis van 100% rijst of boekweit glutenvrije deegwaren quinoa gerst | bereide rijstschotels | alle deegwaren zoals spaghetti, macaroni, ver- micelli, mie, noedels, ... (ook op basis van spelt) couscous, bulgur, tarwe- korrels |

| ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN | KAN GLUTEN BEVATTEN | MET GLUTEN = VERBODEN |
|--|--|--|
| BLOEM EN BINDMIDDELEN | | |
| <p>aardappel: bloem, zetmeel maïs: bloem, zetmeel, meel, griesmeel, vlokken rijst: griesmeel, bloem, vlokken, korrels alle gierstsoorten : sorghum, millet, ragi erwtenmeel, bonenmeel kastanjemeel teff soja: meel, zemelen en vezels boekweit: meel, korrels, vlokken tapioca (maniok, cassave) amarant, sago, agar-agar arrowroot: zetmeel johannesbroodpitmeel guarpitmeel gelatine: poeder en bladen xanthaangom, Arabische gom verse gist puddingpoeder op basis van maïs glutenvrije bloem glutenvrije haver(mout)</p> | <p>bakpoeder gebruiksklare pudding-poeders vezelpreparaten ontbijtgranen op basis van rijst en maïs gedroogde gist</p> | <p>tarwe, rogge, gerst, haver en hun afgeleiden (bloem, meel, grutten, gort, griesmeel, vlokken) spelt, kamut, durum, eenkoorn, emmerkoren, farro, polonicum, tritiale zelfrijzend bakmeel paneermeel muesli, ontbijtgranen met glutenbevattende granen tarwekiemen, tarwevezels, tarwezemen, tarwekorrels</p> |
| GROENTEN EN FRUIT | | |
| <p>alle niet-bereide groenten: vers, uit blik of glas, uit diepvries, of bereid met toegelaten ingrediënten</p> | <p>kant-en-klare groentebereidingen groenteburger</p> | |
| <p>alle soorten fruit: vers, conserven of diepvries gedroogd fruit, gekonfijt fruit fruitmoes</p> | <p>desserten op basis van fruit vruchtencoulis</p> | <p>gebak met fruit of fruitvulling</p> |
| MELK, MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE PLANTAARDIGE PRODUCTEN | | |

| ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN | KAN GLUTEN BEVATTEN | MET GLUTEN = VERBODEN |
|---|--|---|
| <p>magere, halfvolle, volle melk yoghurt/platte kaas natuur karnemelk natuur sojadrank natuur rijstdrink natuur room, zure room melkpoeder, koffiemelk gecondenseerde melk zelfbereide chocolademelk (met zuivere cacao) zelfbereide pudding met toegestaan bindmiddel</p> | <p>light room slagroom uit een spuitbus pudding, pap, vla chocomelk yoghurt/platte kaas met fruit of met chocolade yoghurt drinks en karnemelkdrinks instant cacao poeder sojadrinks, sojadeserts, sojaroom plantaardige melken zoals gearomatiseerde rijstdrink, amandeldrank, hazelnootdrink,...</p> | <p>haverdrink</p> |
| <p>alle zuivere kaas, smelten smeerkaas cottage cheese natuur</p> | <p>kruidenkaas smeerkaas met ham, pepers, ... voorverpakte gemalen kaas</p> | |
| EIEREN, VLEES, VIS EN VERVANGPRODUCTEN | | |
| <p>alle soorten, mits glutenvrij bereid</p> | <p>kant- en klare eiersalade of eibereidingen</p> | |
| <p>alle soorten 'zuiver' vlees, zonder paneermeel, zonder marinade, zonder saus vleeswaren waarvan je slager kan garanderen dat geen glutenbevattende ingrediënten aanwezig zijn (rauwe ham, rosbief, varkensgebraad, ...) --> moeten op "glutenvrije" manier bewaard, versneden en verpakt worden zelfbereide vleessalades met toegelaten ingrediënten glutenvrije frituursnacks tofu of tahoe, tempé, quorn: indien 'zuiver'</p> | <p>alle bereide vleessoorten (gehakt, pensen, worsten, hamburgers, ...) alle kant-en-klare vleesbereidingen gemarineerde vleessoorten alle vleeswaren (salami, paté, hesp, ...), bereide vleessalades (kipcurry, ...)</p> | <p>alle gepaneerde vleessoorten vleeskroketten gepaneerde vleesvervangers of vleesvervangers vermengd met granen seitan frituursnacks</p> |

| ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN | KAN GLUTEN BEVATTEN | MET GLUTEN = VERBODEN |
|--|--|---|
| <p>alle soorten 'zuivere' vis, schelp- en schaaldieren, zonder paneermeel, zonder saus gerookte vis alle soorten bewaard in olie, in eigen nat, met azijn of witte wijn viseitjes (kaviaar) zelfgemaakte vissalade met toegelaten ingrediënten</p> | <p>visconserven in saus gemarineerde vis kant-en-klare visbereidingen vissoepen surimi vissalade</p> | <p>gepaneerde vissoorten (vissticks) viskroketten</p> |
| VETTEN | | |
| <p>boter alle soorten olie frituurvet en frituurolie, reuzel, spekvet margarines en minarines ongebonden jus en braadnat zelfgemaakte saus met glutenvrij bindmiddel zelfgemaakte mayonaise of slasaus</p> | <p>kruidenboter sojasaus kant- en klare koude sausen zoals mayonaise, dressing, ketchup, mosterd, pickles, ... kant-en-klare sausen zoals currysaus, bearsaus, pepersaus, champignonsaus, ... sauzen op basis van poeder</p> | |
| SUIKER EN SUIKERWAREN | | |
| <p>zelfgebakken koekjes, cake, taart, wafels, pannenkoeken ... met glutenvrije ingrediënten zelfbereide eiwitschimpjes of meringue glutenvrij gebak en glutenvrije koekjes uit de handel zuivere rijst-, maïs-, boekweit- en gierstwafels</p> | <p>macarons kokosrochers meringue rijstwafels met chocolade of een smaak</p> | <p>alle soorten gebak, koekjes, cake, wafels, pannenkoeken, peperkoek, speculaas, ... boekweit- en speltpannenkoeken (deze bestaan meestal uit een mengeling met gewone bloem) cake- en bakmixen kant- en klaar bladerdeeg, kruimeldeeg, zanddeeg</p> |

| ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN | KAN GLUTEN BEVATTEN | MET GLUTEN = VERBODEN |
|---|--|---|
| <p>alle suikers: witte, bruine, vanille- en bloemsuiker dextrose, maltose, fructose, glucose maisstroop, ahornstroop/maple syrup/esdoornsiroop, rijststroop, agavestroop confituur, gelei, marmelade, siroop, vruchtengelei, honing zuivere cacao poeder waterijs, sorbet zelfbereid ijs met toegestane ingrediënten</p> | <p>chocolade, chocopasta, hagelslag pindakaas, notenpasta snoepjes, marsepein, nougat, suikerbonen candybars industrieel ijs chocolademousse kant- en klare desserts zoete sauzen instant cacao poeder</p> | <p>desserten met koek bv tiramisu speculoospasta ijs met koek bv speculoosijs Ovomaltine®</p> |
| KRUIDEN EN HARTIGE SNACKS | | |
| <p>zout alle tuinkruiden, vers of gedroogd alle niet gemengde specerijen azijn</p> | <p>kruidenmix of specerijenmix bouillonblokjes en -poeder kruidenpasta's bv. currypasta fonds</p> | |
| <p>chips met zout (behalve buischips) noten en pinda's (zonder korstjes) olijven sesamzaad, maanzaad, pijnboompitten chiazaad, psylliumvezels smaak- en kleuressences (vanille, banaan, amandel, ...) ve-tsin (mononatriumglutamaat) voedingsvezels (Fibrex®, Fibion®, Stimulance Multi Fibre Mix®, Resource Optifibre®, Darmoton®)</p> | <p>allerlei hartige aperitiefversnaperingen en borrelhapjes chips en afgeleiden gevulde of gemarineerde olijven tapenade, pesto</p> | <p>chips met paprika borrelnootjes aperitiefkoekjes zoute stokjes, cracker tarwezemelen</p> |

Dit dieet is met zorg opgesteld, nochtans kunnen er onduidelijkheden of tegenstrijdigheden in staan. Bij vragen of opmerkingen neem je best contact met jouw diëtist(e).

7 Andere producten met gluten

Enkele voedingsproducten:

- hosties (glutenvrije hosties zijn verkrijgbaar bij de Coeliakievereniging)
- dierenvoeding
- bepaalde geneesmiddelen (vraag na aan jouw apotheker)

Enkele non-food producten:

- cosmetica
- lijm, behangerslijm, verf
- klei, kleurpotloden, wasco 's

Contact met gluten op de huid geeft geen klachten, enkel inname via het spijsverteringsstelsel kan de darmwand beschadigen. Het is daarom wel belangrijk steeds de handen te wassen voor de maaltijd.

Vooraf bij kleine kinderen, die nog zaken in de mond stoppen, is het goed hier aandacht aan te schenken en ook de leerkracht van de klas hierop attent te maken. Sommige merken brengen glutenvrij knutselmateriaal op de markt.

8 Vaak voorkomende vragen

E-nummers

E-nummers zijn steeds glutenvrij. Op de verpakking staat soms de term glutaminezuur of (mononatrium) glutamaat of glutamaat (E621 t.e.m. E625). Dit is een additief dat gebruikt wordt als smaakversterker in hartige producten, zoals bijvoorbeeld snacks en soepen. Het heeft, ondanks de verwarrende naam, niets met gluten te maken.

Guarpitmeel (E412), tapioca (cassave), arrowroot (pijlwortel), agar-agar, johannesbroodpitmeel/carobe (E410), gelatine en xanthaangom (E415) zijn veelgebruikte bindmiddelen die van nature glutenvrij zijn.

Alcohol

Gemoute dranken zoals bier bevatten gluten. Er zijn ook glutenvrije biersoorten op de markt.

Dranken zoals champagne, cider, port, sherry, wijn en dergelijke zijn glutenvrij.

Gedestilleerde dranken zoals brandewijn, jenever, gin en whisky zijn glutenvrij, zelfs als een glutenbevattend graan is gebruikt. Bij de productie blijven de gluten in de reststof achter.

Alcoholhoudende dranken met toevoegingen, zoals likeuren, zijn meestal glutenvrij. Hier controleert men best de ingrediëntendeclaratie.

Blauwe schimmelkaas

Vroeger maakte men gebruik van schimmelculturen op roggebrood voor deze kaas-soort. De resthoeveelheden brood in het eindproduct zijn echter dermate klein (< 1 ppm) dat men de blauw schimmelkazen kan onderbrengen in de categorie van glutenvrije voedingsmiddelen. Bij de meeste blauw schimmelkazen worden de schimmels vandaag de dag ontwikkeld en aangemaakt in laboratoria, zonder roggebrood. Deze kazen zijn toegelaten. Voorbeelden zijn: Bleu d’Auvergne, Gorgonzola, Roquefort...

9

Contaminatie

Reeds zeer kleine hoeveelheden gluten kunnen de darmwand beschadigen bij patiënt-en met coeliakie. Daarom is het belangrijk onbedoelde vermenging of contaminatie tijdens bereiding te voorkomen.

Tips om contaminatie thuis te voorkomen:

- Was altijd goed de handen voor het bereiden en consumeren van eten.
- Gebruik nette keukenhanddoeken en schoonmaakdoeken.
- Gebruik alleen zorgvuldig gereinigde keukentoeestellen en -materialen: keukenblad, oven, microgolfoven, snijplank, messen, weegschaal, weegbak, maatschep, keukenmachine, deeghaken, deegkom, spatels, gardes, enz.
- Gebruik ovenpapier, aluminiumfolie of een bakmatje op platen of oppervlakten die moeilijk te reinigen zijn. Gebruik daarom liever aparte bakvormen voor glutenvrije producten.
- Bewaar glutenvrije en glutenbevattende ingrediënten gescheiden van elkaar: aparte broodtrommel, bovenste plank in keukenkast of koelkast voorbehouden voor glutenvrije producten. Bewaar de glutenvrije producten zo veel mogelijk in een aparte voorraaddoos met een label “glutenvrij”.
- Voorzie een apart mes, botervlootje, confituurpot, broodplank, enz voor de patiënt met coeliakie om contaminatie via het mes met het gewone brood te voorkomen.
- Hou de tafel kruimelvrij.
- Stel de glutenvrije lunchbox samen vóór de andere.
- Gebruik geen broodrooster waarin gewoon brood wordt getoast, ‘gewone’ kruimels blijven in het toestel zitten. Schaf eventueel een tweede broodrooster aan.
- Bak geen frieten in frituurolie waarin reeds ‘gewone’ gepaneerde gerechten (bv kroketten, vissticks) of andere glutenbevattende voedingsmiddelen (bv loempia) werden gebakken (denk hier ook aan tijdens bezoek aan familie, vrienden, restaurant). Koop eventueel een tweede frituurketel of gebruik de frituurketel enkel voor (van nature) glutenvrije producten.
- Bereid glutenvrije gerechten zo veel mogelijk vóór de andere gerechten. Bloem en meelsoorten kunnen lang in de lucht blijven ‘hangen’ en neerkomen op het eten. Worden glutenvrij en glutenbevattend eten toch op hetzelfde ogenblik klaargemaakt, dan is het belangrijk dat gebruik wordt gemaakt van aparte keukenmaterialen: aparte borden, bestek, snijplank, braad- of koekenpan voor gepaneerd vlees en aparte lepels om gerechten mee door te roeren.
- In de handel zijn specifieke zakjes (“toastbags”) verkrijgbaar om glutenvrije broodsoorten veilig te toasten.
- Bak gepaneerd vlees of in bloem gewentelde vis in aparte pannen. Gebruik geen jus van glutenbevattend gepaneerd vlees.
- Serveer de gerechten op aparte schalen waarop geen andere, mogelijk glutenbevattende producten liggen. Gebruik schoon bestek en servies bij serveren.

- Wanneer in een gerecht toch een glutenbevattend ingrediënt is terechtgekomen, is het beter dit gerecht opnieuw te maken in plaats van het glutenbevattend ingrediënt eruit te scheppen. De kans dat er sporen gluten achterblijven is groot. Een ijsje waar het glutenbevattend koekje werd afgehaald, bevat ook nog gluten.

Tips om contaminatie buitenhuis te voorkomen:

- Eigenlijk wordt de voorkeur gegeven aan voorverpakt(e) vlees(waren) door de grote kans op contaminatie bij de slager die verschillende glutenbevattende vleessoorten verkoopt zoals gepaneerde, gemarineerd(e), gemengde of gekruide vlees(waren). Zo kan bijvoorbeeld de snijmachine de oorzaak zijn van contaminatie of het naast elkaar liggen van gepaneerde soorten vlees naast de ongepaneerde.
- Koop geen frieten die in hetzelfde frituurvet zijn gebakken als kroketten of andere glutenbevattende producten.
- We raden af om glutenvrij brood te laten bakken bij de gewone bakker. De kans op contaminatie is hier te groot daar gluten, afkomstig van de glutenbevattende meelsoorten, nog ongeveer vierentwintig uur lang in de lucht blijven hangen en kunnen neerslaan op alles wat in die ruimte aanwezig is. Glutenvrij brood kan ook niet machinaal gesneden worden bij de bakker.
- Soja en boekweit zijn glutenvrij, maar soja- en boekweitbrood, evenals boekweitpannenkoeken, zijn dit meestal niet daar vaak een mengsel van verschillende granen, dus ook glutenbevattende worden gebruikt (zuiver boekweit is meestal niet lekker). Buitenshuis kan men deze niet eten. Zelf kan men natuurlijk wel glutenvrije bloem mengen met boekweitmeel.

Sinds december 2014 is er een nieuwe wet in voege in verband met niet-voorverpakte producten, bv bij de slager, op restaurant, ... Zij zijn verplicht u te antwoorden op de vraag of een bepaald product gluten/tarwe bevat of niet.

10 Praktische adviezen en aandachtspunten

Brood

Gluten zorgt ervoor dat brood en gebak luchtig worden, het geeft aan het deeg elasticiteit en structuur. Zonder gluten rijst het deeg niet of nauwelijks. Brood en gebak van glutenvrij meel is daardoor minder luchtig en kruimelt snel. Glutenvrij brood smaakt ook 'anders' dan 'gewoon' brood. Bij stevig gebak, zoals koekjes en zandgebak, is het verschil minder groot.

Glutenvrij brood wordt vers, voorverpakt of in de diepvries te koop aangeboden bij sommige dieet- en natuurvoedingswinkels, grote supermarkten en internetsites. De smaak van voorverpakte glutenvrije broodsneetjes kan wat lekkerder worden door ze even te toasten.

Wanneer men zelf glutenvrij brood of glutenvrije koekjes wilt bakken, kan men uit verschillende kant-en-klare glutenvrije meelmengsels kiezen of men kan zelf glutenvrije graansoorten mengen. Bij gebruik van een glutenvrije meelmengsel is het belangrijk de receptuur van het desbetreffende merk te volgen, vooral voor wat betreft de hoeveelheid vocht die men moet toevoegen kunnen hier grote verschillen op zitten. Men

kan glutenvrije graansoorten gemalen aanschaffen of zelf malen in een koffiemolen of graanmolen.

Er kunnen extra smaakmakers aan het brood worden gevoegd zoals rozijnen, noten, kaneel ... Men kan het brooddeeg mixen met een handmixer of keukenrobot en bakken in een bakvorm in de oven of men kan het volledig bereiden in een broodbakmachine (sommige merken hebben een speciale functieknoop voor glutenvrij brood). Het glutenvrij brood kan het best in kleine porties bewaard worden in de diepvries.

Alternatieve ideeën voor de broodmaaltijd

De klassieke broodmaaltijd kan vervangen worden door glutenvrije beschuit, glutenvrije crackers, glutenvrije toast, glutenvrije cornflakes, glutenvrije muesli, glutenvrije pap, bijvoorbeeld op basis van rijst, glutenvrije pannenkoeken. Voor de lunch kan men een salade maken op basis van rijst of aardappelen, een omelet met aardappelen en groenten, een zelfbereide maaltijdsoep of een tweede warme maaltijd.

Warme maaltijd

Een warme maaltijd kan relatief eenvoudig glutenvrij bereid worden, mits een aantal aandachtspunten, zodat men niet apart hoeft te koken en het ganse gezin (meestal) dezelfde maaltijd kan eten.

Soep: bij het gebruik van bouillonblokjes dient men steeds de ingrediëntenlijst te controleren. Bouillonblokjes bevatten vaak gluten, maar niet altijd. Er zijn ook glutenvrije bouillonpoeders op de markt. Om soep te binden kan men gebruik maken van aardappel(zetmeel), rijst, rijstmeel, maïszetmeel, boekweitmeel, tapioca, courgette, pompoen of andere gemixte groenten, peulvruchten, glutenvrije bloem of glutenvrije pasta.

Vlees, vis: een vers stuk vlees of vis is steeds glutenvrij; wanneer vlees of vis een bewerking of bereiding heeft ondergaan, bv gehakt, koopt men beter voorverpakte producten zodat men op het etiket kan controleren of alle toegevoegde ingrediënten toepasbaar zijn binnen het dieet.

Groenten: zijn van nature glutenvrij; van zodra ze verkocht worden met een toegevoegde saus dient men alle ingrediënten te controleren.

Glutenvrije zetmeelbronnen zijn aardappelen, aardappelpuree, gebakken aardappelen, frieten, rijst, glutenvrije pasta, glutenvrije (rijst)mihoen, peulvruchten, boekweit, quinoa, gierst, maïs.

Saus en jus kan men binden met maïszetmeel, aardappelzetmeel, rijstmeel, boekweitmeel, glutenvrije bloem, room, ... Kruidenmixen, bouillon-, jus-, saus- en soeppoeder bevatten regelmatig ingrediënten met gluten.

Om te paneren kan men gebruik maken van glutenvrij paneermeel te koop in de handel of van zelfgemaakt glutenvrij paneermeel. Plet of maal hiervoor geroosterd glutenvrij brood, glutenvrije toast of glutenvrije beschuit. Ook gemalen glutenvrije cornflakes kan je gebruiken.

Tussendoortjes

Als tussendoortje kan men kiezen voor een stuk vers fruit, een handje gedroogd fruit, een zelfgemaakte smoothie, rauwkost, een glas vruchten- of groentesap, melkproducten (in het 'gewone' gamma zijn er zeker ook veel producten waar geen glutenbevattende granen werden toegevoegd), glutenvrije koekjes, glutenvrije crackers, zuivere rijst-, boekweit-, gierst-, maïswafel, blokjes kaas, noten, pinda's (zonder 'jasje'), zoute chips (toch nog verpakking controleren) ...

11

Glutenvrij buitenshuis

Thuis is het vaak makkelijker om de dieetprincipes correct toe te passen omdat men zelf alles meer onder controle heeft. Van zodra men buitenshuis gaat eten, valt een groot deel van deze controle weg. Dit geeft mensen met coeliakie soms een onveilig en onrustig gevoel. Vaak stuit men ook nog eens op heel wat onbegrip van de omgeving en krijgt men, meestal uit onwetendheid, weinig bemoeidigende opmerkingen te horen zoals "voor één keer geeft het toch niet" of "dat is allemaal zo erg niet". Dit alles kan ervoor zorgen dat men minder vlug geneigd is maaltijden buitenshuis te gebruiken. Het is echter niet de bedoeling dat iemand met coeliakie zich sociaal isoleert. Onderstaande tips kunnen helpen.

In de crèche, op school, jeugdbeweging

Het is belangrijk de verantwoordelijke over het dieet aan te spreken en uit te leggen wat je kind wel en niet mag eten. Vergeet niet ook over de non-food gluten bronnen te spreken, eventueel is het nodig glutenvrije knutselmateriaal te laten aanschaffen (zie bijlage 4 voor voorbeelden van merken). Het belangrijkste blijft steeds de handen te wassen na het knutselen en tekenen. Let ook op bij knutselen met brooddeeg. Oudere kinderen kunnen een spreekbeurt over coeliakie geven om de klasgenoten te informeren. Zie ook de schoolbrochure van de Vlaamse Coeliakievereniging.

Verjaardagen, op bezoek, feestjes

Verjaardag traktaties horen er bij, ook voor kinderen met coeliakie. Geef tips voor glutenvrije traktaties: fruitbrochette, noten of pinda's, chips met zout, fruitsap, frisdrank, ...

Sommige snoepsoorten en candybars zijn glutenvrij, kijk steeds de ingrediëntenlijst na.

Het kan helpen om een lijst te maken van glutenvrije traktaties of wat glutenvrije tussendoortjes te voorzien voor op verjaardagen. Wordt je kind uitgenodigd op een feestje, neem dan best vooraf contact op om heel kort het dieet en de mogelijkheden uit te leggen.

Op bezoek gaan bij familie en vrienden moet kunnen. Koken voor een iemand met coeliakie is perfect mogelijk, maar men dient wel rekening te houden met de basisregels. Een paar dagen vooraf de maaltijd bespreken met diegene die zal koken, kan heel wat helpen. Het is belangrijk zowel uitleg te geven over de gebruikte ingrediënten als over de verschillende manieren waarop voedsel kan 'besmet' raken.

Restaurant

Het is handig om vooraf met de kok te bespreken wat men wel en niet mag eten. Geef ook inlichtingen over contaminatie. Ook hierover zijn er handige lijstjes van de verschillende patiëntenorganisaties op het net beschikbaar.

Ook in het tijdschrift van de coeliakievereniging kan je tips vinden voor restaurantjes.

Op vakantie

Het is aan te raden het dieet vooraf duidelijk te bespreken met de reisorganisatie of de verblijfplaats. Verschillende luchtvaartmaatschappijen bieden glutenvrije maaltijden aan, deze vallen echter niet altijd in de smaak.

Het is steeds handig om een vertaling van het dieet mee te nemen op reis bv de dieetpasjes van de Vlaamse Coeliakievereniging. Men kan ook de coeliakievereniging van het land van bestemming contacteren. Op www.celiactravel.com vind je glutenvrije dieetpasjes in 54 talen.

Sommige patiënten nemen glutenvrije producten mee op reis. Alvorens men extra bagage inpakt (vacuüm verpakt brood, glutenvrije koekjes, glutenvrije ontbijtgranen, ..., glutenvrij meel, de broodbakmachine, een mini-oventje, ...), is het best vooraf te informeren hoe het zit met de beschikbaarheid van deze producten in het land van bestemming. In sommige landen valt dit verrassend goed mee. Contacteer de luchtvaartmaatschappij om te checken of extra bagage omwille van het glutenvrij dieet mee mag worden genomen.

12 Waar zijn glutenvrije producten verkrijgbaar

Gewoon (d.w.z. met tarwe) brood, gewone koekjes, gewoon gebak, gewone pasta's... mogen niet gebruikt worden.

Producten waarvan de samenstelling niet gekend is, worden best niet gebruikt.

Gelukkig brengen verschillende firma's een uitgebreid gamma glutenvrije dieetproducten op de markt: glutenvrije bloem, glutenvrij brood, glutenvrij stokbrood, glutenvrije afbakbroodjes, glutenvrije ontbijtgranen, glutenvrije crackers, glutenvrije koekjes, glutenvrije taarten, glutenvrije pasta, glutenvrije pizzabodems, glutenvrije bouillonpoeders ...

Enkele voorbeelden van glutenvrije merken (deze lijst is niet volledig): Allergo®, Bi-aglut®, Cereal® (heeft een gamma glutenvrij en lactosevrij; naast hun andere gamma's met bv minder suiker), Consenza®, Damhert®, Fria®, Glutafin®, Johannusmolen®, Les Recettes de Céliane®, Nogluten®, Orgran®, 3Pauly®, Procelli®, Schär®, Taranis®, Valpiform® ...

Deze glutenvrije producten zijn te koop in gespecialiseerde dieet- en natuurwinkels, maar meer en meer hebben ook grootwarenhuizen zoals Albert Heijn, Aldi, Bio-Planet, Carrefour, Colruyt, Delhaize, Lidl, Spar ... een (kleine) afdeling glutenvrije producten. Ook bij Aveve is glutenvrije bloem verkrijgbaar.

Glutenvrije producten kunnen op bestelling verkregen worden, via het internet (er bestaan reeds verschillende webshops voor glutenvrije producten) of via de voedingszaak zelf.

Hieronder een lijst van winkels die een glutenvrij gamma aanbieden. Bij sommigen kan je op hun website meer info vinden en/of online bestellen:

- Albert Heijn: www.ah.be
- Aldi: nl.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/nl/enseignes
- Colruyt: www.colruyt.be
- Delhaize: www.delhaize.be
- Lidl: www.lidl.be/nl/home.htm
- Spar: www.spar.be
- Revogan: www.revogan.be

Revogan is een groothandelaar. Als particulier kan je ook bestellen via de webshop (onder een bepaald bedrag worden transportkosten aangerekend; diepvriesproducten worden niet aan huis geleverd).

13 Financieel aspect

Glutenvrije dieetproducten zijn meestal een stuk duurder dan de niet-glutenvrije variant. De meerkost op maandbasis kan dan ook serieus oplopen. Sinds het KB van 12 juni 2008 heeft elke coeliakiepatiënt recht op een forfait bedrag van 38 euro per maand. Hiervoor dient een aanvraagformulier ingevuld te worden door een gastro-enteroloog of pediatr met een omstandig medisch verslag en de resultaten van het biopsie-onderzoek. Dit moet men indienen bij de adviserend geneesheer van de mutualiteit. Een akkoord voor terugbetaling is 2 jaar geldig, daarna moet men een verlenging indienen (kan dan ook door huisarts ingevuld worden). Het aanvraagformulier kan je downloaden op de website van de Vlaamse Coeliakievereniging, het RIZIV of bij de diverse mutualiteiten (zie bijlagen).

14

Vlaamse coeliakievereniging

Wij moedigen het heel sterk aan om je lid te maken van de Vlaamse Coeliakievereniging: <http://vcv.coeliakie.be>

Dankzij de inzet van vele vrijwilligers is deze zelfhulpgroep uitgegroeid tot een vereniging die onmisbare hulp biedt aan coeliakiepatiënten. Het dagelijks bestuur wordt hierbij ondersteund door een medische en dieetadviesraad.

Deze patiëntenvereniging is niet alleen een belangrijke informatiebron maar bevordert ook ontmoetingen tussen patiënten onderling door het organiseren van:

- een jaarlijkse (waarop veel leveranciers van glutenvrije producten aanwezig zijn; vindt meestal plaats eind november, begin december in St.-Niklaas)
- een jaarlijkse algemeneafwisselend in de 5 Vlaamse provincies, met verschillende voordrachten en enkele leveranciers, meestal in het voorjaar
- regionale activiteiten
- ...

Zij brengen driemaandelijks een contactblad uit waarin zowel medische artikels staan, voedingsinformatie, productinfo, ervaringen van leden enz.

Door de jaren heen hebben zij reeds heel wat publicaties ontwikkeld zoals het onmisbare pocketboekje over etikettering (zie hoger), een schoolbrochure, een glutenvrij bakboek, horecafolders, taalkaartjes over het dieet om mee te nemen naar het buitenland enz.

Ook op de website van de Nederlandse, Britse of Amerikaanse coeliakievereniging vind je betrouwbare en interessante informatie:

- www.sbc-asbl.be (Waalse Coeliakievereniging)
- www.glutenvrij.nl (Nederlandse Coeliakievereniging)
- www.coeliac.org.uk (Britse Coeliakievereniging)
- www.celiac.org (Amerikaanse Coeliakievereniging)
- www.coeliac.org.au (Australische Coeliakievereniging)
- www.afdiag.fr (Franse Coeliakievereniging)
- www.aoccs.org (overkoepelende vereniging van alle Europese Coeliakieverenigingen)

De meeste andere Europese landen hebben een coeliakievereniging met een eigen website.

Dit dieet is met zorg opgesteld, nochtans kunnen er onduidelijkheden of tegenstrijdigheden in staan. Bij vragen of opmerkingen neem je best contact met jouw diëtist(e).

15 Bijlagen

Voorbeelden van verpakkingen

- Ingrediënten: maïszetmeel, cacao-poeder, aroma
- Ingrediënten: maïs, zonnebloemolie (32%), zoete chillismaak (gehydrolyseerd plantaardig eiwit (van soja), fructose, smaakversterkers (mononatrium-glutamaat, dinatrium-5'-ribonucleotiden), aroma (bevat selderijolie, mosterdolie, lactose (van melk)), zuurteregelaars (natriumdiacetaat, appelzuur), maltodextrine, uipoeder, kaliumchloride, plantaardige olie, specerijen, kleurstof (paprika-extract), suiker, zout
- Ingrediënten: eieren, palmolie, suiker, 10 % Belgische chocolade (cacao, suiker, cacaoboter, vanillesuiker), rijstmeel, aardappelzetmeel, 8 % chocoladevulling (suiker, water, vruchtsuiker, palmolie, inuline, bindmiddel (E422), 3,9 % vet verminderde cacao, eiwitpoeder, gelatine (E401, E440), aroma, zuurregulator (E341), consistensmiddel (E509), druivensuiker, stabiliseringsmiddel (E422), glucosestroop, rijstzetmeel, inuline, verdikkingsmiddel (E412), bindmiddel (E322 raap), bakpoeder (E500), zout, aroma
- Ingrediënten: water, suiker, tomatenpuree 17%, azijn, appel, gemodificeerd zetmeel, curry 2.2% (kurkuma, koriander, fenegriek, mosterdzaad, witte peper, gember, karwij, komijn, piment, nootmuskaat, selderijzaad, venkel, lavas), zout, sojasaus (water, sojabonen, tarwe, zout), specerijen, verdikkingsmiddelen (guargom, xanthaangom), specerijenextract

Attest terugbetaling

C4) Aanvraag tot een tegemoetkoming voor aangepaste voeding in het kader van coeliakie.

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

Machtiging van type B3)

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:..... |

Wat is een gezonde glutenvrije voeding

Voeding is noodzakelijk voor het aanbrengen van energie, bouwstoffen en beschermende stoffen. Een coeliakiepatiënt moet vele voedingsmiddelen uit zijn voedingspatroon schrappen. Toch is het belangrijk om een gezonde en evenwichtige voeding te nuttigen.

De actieve voedingsdriehoek is hierbij een handig hulpmiddel. Het geeft je een idee wat je dagelijks moet eten om voldoende voedingsstoffen op te nemen die we nodig hebben om gezond te blijven.

Beweging en sport

Naast gezond eten is dagelijks bewegen ook erg belangrijk. Probeer iedere dag minstens een uurtje te lopen, te springen of een andere sport te doen die je leuk vindt.

Water/vocht

Water of vocht is voor ons lichaam onmisbaar. Het is noodzakelijk dagelijks minstens 1 à 1,5 liter vocht (afhankelijk van de leeftijd) te drinken voor een optimale werking van het lichaam. Bij overmatig zweten, warm weer, diarree en braken is het nodig meer te drinken om het verlies te compenseren.

De beste keuze is water, koffie en thee. Light frisdranken drink je best met mate.

Graanproducten en aardappelen

Deze groep vormt de basis van onze voeding. Hiertoe behoren brood, aardappelen, deegwaren, rijst, tarwegriesmeel, ontbijtgranen, muesli en havermout. Zij zijn rijk aan B-vitamines, mineralen en voedingsvezels. Ze zorgen voor de aanbreng van meervoudige koolhydraten.

Graanproducten vormen echter de voornaamste glutenbron. Verboden in het glutenvrij dieet zijn: gewoon brood, gewone deegwaren, muesli,...

Aardappelbereidingen waarin paneermeel of bloem zijn verwerkt, zijn niet toegestaan.

Groenten en fruit

Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan vezels, vitaminen en mineralen. Groenten kunnen zowel bij de warme maaltijd als bij de broodmaaltijd genomen worden. Fruit kan als tussendoortje, als broodbeleg en als dessert gegeten worden. Groenten en fruit zijn van nature glutenvrij. Kant- en klare groenten, al dan niet bereid in een saus, kunnen gluten bevatten.

Bouillon kan gluten bevatten. De samenstelling van bouillonblokjes moet steeds gecontroleerd worden. Bindmiddelen zoals deegwaren, tarwegriesmeel en tarwebloem zijn niet toegestaan. Alternatieven zoals maïzena, aardappelbloem, rijst en glutenvrije deegwaren kunnen worden gebruikt.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten leveren naast eiwitten veel calcium (kalk) en vitaminen. Calcium is erg belangrijk voor een stevig beendergestel.

Melk, zuivere melkdesserts en kaassoorten zijn glutenvrij. Chocolademelk, yoghurt-drink, yoghurt en platte kaas met vruchten, puddingen... kunnen gluten bevatten.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Deze voedingsmiddelen leveren eiwitten die het lichaam nodig heeft voor groei, opbouw en herstel.

Zuiver vlees en zuivere vis (vers of uit diepvries) en eieren zijn glutenvrij.

Bereide vleessoorten zoals paté, gehakt... zijn meestal verboden (samenstelling moet nagekeken worden). Hierin kunnen brood, kruidenmengsels of bindmiddelen gebruikt zijn die gluten bevatten.

Tofu, tempeh, Quorn... zijn eiwitrijke vervangproducten. In zuivere vorm zijn ze glutenvrij. Vegetarische burgers en gehakt bevatten meestal gluten. Gepaneerde vegetarische burgers zijn altijd verboden. De samenstelling van deze voedingsmiddelen moet steeds worden nagekeken. Ook seitan is verboden gezien dit een afgeleide is van tarwe.

Peulvruchten kunnen vlees, vis en eieren vervangen. Ze zijn eiwitrijk, vezelrijk en glutenvrij bv. linzen, kikkererwten, witte en bruine bonen.

Smeer- en bereidingsvetten

Deze stoffen leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen.

Boter, margarine, minarine, olie, ... zijn toegelaten in het glutenvrij dieet.

Restgroep

De voedingsmiddelen binnen deze groep zijn niet noodzakelijk binnen een gezonde voeding.

Snoep, koekjes, chocolade,..... leveren meestal enkel energie, zonder hierbij voedingsstoffen aan te brengen.

De samenstelling van de producten uit de restgroep moeten steeds nagekeken worden. Gewone koekjes bevatten altijd gluten!

Tips voor een evenwichtige keuze:

- Variatie: Eén voedingsmiddel bevat nooit alle voedingsstoffen die je nodig hebt. Afwisselen is dus de boodschap. Niet alleen tussen de verschillende groepen, maar ook binnen elke groep. Wissel af in voedingswaren, probeer andere recepten, bereidingswijzen en smaken.
- Evenwicht: Eet elke dag producten uit elke groep. Hoe groter het vak, hoe meer je er dagelijks van nodig hebt!
- Met mate: Respecteer binnen elke groep de aanbevolen hoeveelheden.

Enkele fabrikanten, merken, slaggers, bakkers, traiteurs, online webshop...**Brood en gebak**

Bakkerij Moeyaert
 Statiestraat 3
 8980 Passendale
www.bakkerijmoeyaert.be

Train De Vie - www.traindevie.be
 Brood van bakkerij Van Hecke (vestigingen in Oost-Vlaanderen)
 Afhaalpunt & verkooppunt Roeselare: AVEVE, Rotsestraat 3, 8800 Roeselare

www.broodpakket.nl
 Verse thuisbezorging
 Brood van www.FreeOf.nl

Bakkerij Lotjans (gluten, lactose en tarwevrij)
 Veldstraat 8
 8680 Koekelare
www.lotjans.be
 Via afhaalpunten over heel Vlaanderen (te vinden op de website).

Bakker Leo Glutenvrij
 Vers gebakken, aan huis geleverd.
www.bakkerleo.be
 Gratis verzending vanaf 30 euro.

Bakkerij Chambelland
 François Laurentplein 4, 9000 Gent
 Hogeschoollaan 42, 1050 Elsene
www.chambelland.com

Rabarber glutenvrij brood
 Lange Kroonstraat 209/1
 2530 Boechout

Online te bestellen (1 week vooraf) en levering via Bpost vanaf 40€ (levering kost 6,20€)

<https://webshop.rabarberglutenvrij.com/be-nl/>

Restaurants West-Vlaanderen

Mister Spaghetti
Nonnenstraat 12
8800 Roeselare
www.mister-spaghetti.com

De Hofnar, lactosevrij koffiehuis (glutenvrij ontbijt mogelijk)
Koningin Fabiolastraat 26
8560 Gullegem
www.hofnargullegem.be

De MokkaBar
Wallenstraat 21
8800 Roeselare
www.mokkabar.be

Pastalicious Foodbar
Hertstraat 1
8400 Oostende
Of via foodtruck te boeken
www.pastalicious.be

Frituren West-Vlaanderen

't Frietmandje
Engelstraat 21
8211 Zedelgem
<https://frietmandje.be/>

Frituur Gluti-no
Stasegemsestraat 6
8500 Kortrijk
<https://www.gluti-no.be/>

Fritshop Joske
Filip Van Arteveldestraat 22
8840 Staden
<http://www.fritshopjoske.be/>

Sissie shop Pervijze
Veurnestraat 46A
8600 Pervijze
--> Glutenvrije schotels
<https://www.facebook.com/frituursnack.siesie.5/>

Frituur Komeet
Zonnebeekseweg 50,
8900 Ieper
Tel: 0497 42 75 41
E-mail: info@frituurkomeet.be

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

20 horizontal dotted lines for writing.

Contact

DIEETAFDELING

Campus Brugsesteenweg

e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Rumbeke

e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen

e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout

e dietisten.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be