Glutenvrije voeding

azdelta

Inhoud

1. Inleiding 4
2. Behandeling 5
3. Definitie glutenvrij 5
4. Overzicht glutenbevattende en glutenvrije voedingsmiddelen 7
5. Voorverpakte producten: aandachtspunten 9
6. Voedingsmiddelenlijst 13
7. Andere producten met gluten 22
8. Vaak voorkomende vragen 22
9. Besmetting 23
10. Praktische adviezen en aandachtspunten 26
11. Glutenvrij buitenshuis 29
12. Waar vind je glutenvrije producten? 31
13. Financieel aspect 33
14. Vlaamse coeliakievereniging 34

© 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 is een complexe aandoening waarbij je lichaam niet tegen gluten kan. Het wordt ook wel **glutengevoelige enteropathie of glutenintolerantie** genoemd.
Als je coeliakie hebt, moet je gluten levenslang vermijden.

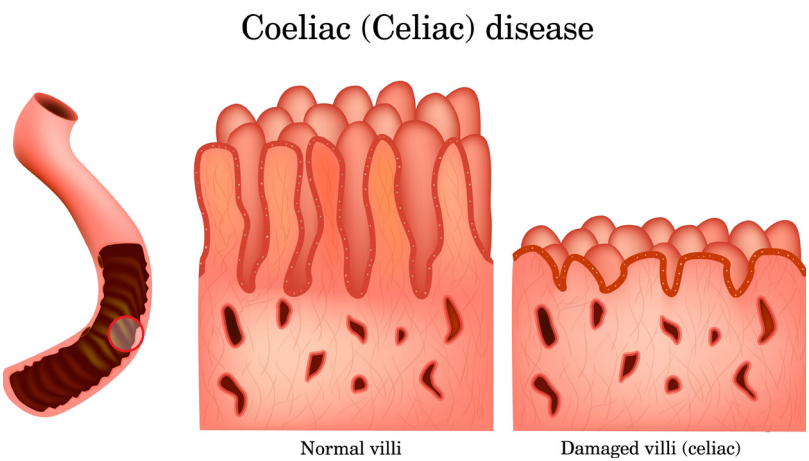
Coeliakie kan zowel bij kinderen als volwassenen voorkomen. Op basis van een bloedonderzoek kan er een vermoeden zijn van de diagnose. Meestal is ook een dunnedarmbiopsie nodig om de diagnose met zekerheid vast te stellen.

In deze brochure vind je meer info over glutenvrije voeding.

De diëtisten

1 Inleiding

Bij coeliakie beschadigen gluten het dunnedarmslijmvlies zodat er een afvlakking ontstaat van de dunne darm. Daardoor worden voedingsstoffen, vitaminen en mineralen (bv. ijzer), niet goed opgenomen, wat kan zorgen voor diarree, constipatie, gewichtsverlies, groeiachterstand ...



Gluten zijn eiwitten die voorkomen 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 met andere woorden glutenvrije haver, die minder dan 20ppm gluten bevat) is toegelaten in een glutenvrij dieet. Omdat haverproducten in ons land besmet kunnen zijn met graan dat gluten bevat, raden we aan om enkel haver met het glutenvrij logo te gebruiken.

2 Behandeling

Het volgen van een strikt en levenslang glutenvrij dieet is de enige behandeling van glutenintolerantie (coeliakie), ook als er geen klachten zijn. Kleine hoeveelheden gluten geven niet altijd klachten, maar kunnen wel schadelijk zijn voor de darmvilli.

3 Definitie glutenvrij

Glutenvrije dieetproducten herken je aan het internationaal embleem van de doorgestreepte korenaar. Dit embleem betekent dat het product glutenvrij is en bijgevolg toegelaten is voor een patiënt met coeliakie.



Deze termen vind je soms ook op verpakkingen:

- **'Volledig glutenvrij':** 100% glutenvrij omdat de gebruikte ingrediënten van nature geen gluten bevatten.
- **'Glutenvrij',** volgens de norm van de Codex Alimentarius: bevatten op basis van toegestaan tarwezetmeel nog kleine sporen van gluten (minder dan 20 mg per 1000 gram product).
- **'Zeer laag gehalte aan gluten':** 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)

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 ...

Haver (kruisbesmetting)
Boekweit (kruisbesmetting)

Producten met ongekende samenstelling: strikt verboden

Voedingsmiddelen zonder gluten: toegelaten (zolang geen andere glutenbevattende ingrediënten worden toegevoegd)	
Glutenvrije granen en zetmelen: kunnen gebruikt worden als alternatief voor tarwe	Afkomstig van granen: amarant, 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 en boekweit < 20 ppm Afkomstig van knollen: aardappel (aardappelzetmeel), arrowroot of pijlwortel, jicama of yam, Mexicaanse aardappel, kuzu of kudzu, taro, tapioca (cassave, maniok, yucca) Afkomstig van peulvruchten: bonen (bonenmeel), erwten (erwtenmeel), spliterwten, kikkererwten, linzen, nierbonen (kidneybonen), pinda, sojabonen (sojameel), lupine Afkomstig van noten: amandelen, cashewnoten, hazelnoten, kastanje, walnoten Afkomstig van zaden en pitten: zonnebloempitten, pompoenpitten, vlaszaad, maanzaad, sesamzaad, Johannesbroodpitmeel of carobe (E410), guarpitmeel (E412) ... Andere: sago
Glutenvrije bindmiddelen: kunnen gebruikt worden als alternatief voor tarwe	Agar-Agar, Arabische gom of acacia gom (E414), gelatine, xantaangom (E415)
Andere van nature glutenvrije voedingsmiddelen in zuivere vorm	fruit, groenten, melk, kaas, vlees, wild, gevogelte, vis, ei (onbewerkt), olie, boter, suiker, honing, koffie, thee, kruiden en specerijen
Glutenvrije dieetproducten	

5 Voorverpakte producten: aandachtspunten

Op basis van de Europese wetgeving is elke producent verplicht om de ingrediëntenlijst duidelijk weer te geven. Op basis hiervan 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 en boekweit.
Een volledige lijst van alle mogelijke ingrediënten vind je verder in deze brochure.

Sinds 1 januari 2026 zijn er nieuwe allergenenregels wat betreft kruisbesmetting in voorverpakte voedingsmiddelen. In Nederland zijn deze regels al verplicht, maar in België zitten we nog in een overgangsperiode.

Om te waarschuwen voor kruisbesmetting zet de nieuwe regelgeving dat een fabrikant uitsluitend mag kiezen uit deze twee vermeldingen:

- **Niet geschikt voor mensen met 'coeliakie'.**
- **Kan 'tarwe/rogge/gerst/spelt/... ' bevatten** of **kan 'glutenbevattende granen' bevatten**

'Kan glutenbevattende granen bevatten' betekent dat er een reëel risico bestaat dat het product meer dan 20 mg gluten per kilo product (>20 ppm) bevat. Er is dus een kans dat er kruisbesmetting heeft plaatsgevonden met een graan dat gluten bevat.

Ook al klinkt de ene vermelding mogelijk wat strenger dan de andere, ze betekenen precies hetzelfde.

Wat is er dus veranderd:

- Fabrikanten moeten altijd kruisbesmetting voorkomen. Als dat niet kan, moet de fabrikant een risico-analyse doen.
- Een waarschuwing op het etiket is verplicht als er een allergeen in het eindproduct **kan** zitten in een concentratie boven 20 ppm.
- Het woordje 'kan' betekent dat de concentratie mogelijk hoger kan zijn. Daarom raden wij aan deze producten te vermijden.
- Enkel bovenstaande vermeldingen zijn nog toegelaten. 'Kan **sporen** bevatten van' of 'gemaakt in een bedrijf waar ook gluten/tarwe wordt verwerkt' zijn vanaf 2026 **niet meer toegestaan** in de vermelding over kruisbesmetting op het etiket
- Als uit analyse blijkt dat er geen risico is, dan hoeft de fabrikant **geen** waarschuwing op het etiket te voorzien.

Een kruisbesmettingswaarschuwing op een product moet je dus serieus nemen. Zo kan je een betere afweging maken of een product voor jou geschikt is of niet. Bij twijfel vraag je best raad aan je diëtist.

In België kan je nog voedingsproducten vinden met onderstaande vermeldingen op de verpakking:

- 'kan sporen van gluten/tarwe bevatten'
- 'gemaakt in een bedrijf waar ook gluten/tarwe wordt verwerkt'.

Het is in België de vrijwillige keuze van de fabrikant om deze te benoemen.

Dit zorgt voor een verwarrende situatie in onze supermarkten, aangezien je ook supermarkten hebtdie voeding uit Nederland invoeren. Wij raden aan om bij deze vermeldingen voorzichtig te zijn:

'kan sporen bevatten'	België	Bij twijfel, wees voorzichtig
'niet geschikt voor...'	Nederland	Niet toegelaten
'k'an ... bevatten'	Nederland	Niet toegelaten

Zetmeel en gemodificeerd zetmeel

Wanneer in de ingrediëntenlijst **'zetmeel' of 'gemodificeerd zetmeel'** staat vermeld, is het zetmeel altijd afkomstig van een grondstof die geen gluten bevat, bv. maïs of aardappel. Deze producten zijn **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. Deze producten zijn **niet toegelaten** in het dieet omdat de fabrikant niet kan garanderen dat er geen gluten aanwezig zijn.

Bij een product met het glutenvrij logo kan je 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 hierover extra info aan je diëtist.

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. Deze pocket is een must voor iedereen die glutenvrij moet eten. Je vindt het terug via 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. Hiervoor moet je de ingrediëntenlijst altijd nakijken.

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.

6 Voedingsmiddelenlijst

In de onderstaande 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 product toegelaten is: welke recept en ingrediënten worden gebruikt? 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 (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
	DRANKEN	
mineraal- en bruisend water, groentesappen, fruitsappen, koffie, thee, frisdranken: limonade, cola, tonic, wijn, gedistilleerde dranken bv. jenever, wodka, whisky, ... glutenvrije bieren.	dranken in automaten of in poedervorm (koffiepads, cappucino, ...), oploskoffie, oploskoffie op basis van chicorei, likeuren en sterke dranken.	bieren en alle andere gemoute dranken, granenkoffie.

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
SOEPEN		
verse, zelfgemaakte soep of bouillon met toegelaten ingrediënten.	alle kant- en klare soepen (blik, glas, pakjes, diepvries) en alle bouillons, soep uit automaten, bouillonblokjes, bouillonpoeder.	
AARDAPPELEN		
aardappelen: gekookt, gestoomd, gebakken, in de schil, puree bereid met toegelaten ingrediënten, zelfbereide frieten, zelfbereide aardappelkroketten met glutenvrij paneermeel.	frieten uit restaurant, grootkeuken of frituur: er is risico voor contaminatie. Vraag na. Diepvriesbereidingen (frieten, aardappelschijfjes, -bolletjes, pommes duchesse ...), tortilla.	aardappelen, bereid met gewoon paneermeel, kant-en-klare kroketten.

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
BROOD - GRAANPRODUCTEN		
glutenvrij brood, brood gemaakt van glutenvrije bloem, rijst, maïs, boekweit, aardappelzetmeel of tapioca, glutenvrije afbakbroodjes, glutenvrije beschuit, toast of cracker, zuivere rijst- of maiswafels, glutenvrije sandwiches, pistolets, croissants, stokbrood, ... glutenvrije ontbijtgranen, glutenvrije pizzabodems, glutenvrije wraps, glutenvrije hamburgerbroodjes, kant-en-klare glutenvrije deegmengsels, quinoaflakes.	Ontbijtgranen op basis van rijst en mais, Wraps en taco´s op basis van mais.	alle soorten brood, ook speltbrood, boekweit- en sojabrood (deze bestaan meestal uit een mengsel met gewone bloem), beschuiten, toast, knäckebröd, sandwiches, pistolets, koffiekoeken zoals croissant, brioche, boterkoek, ... matses, ontbijtgranen, pizzabodems, kant-en-klare deegmengsels, kant- en klaar kruimeldeeg en bladerdeeg, broodmix, wrap, pittabroodje, durum en fajita, hamburgerbroodje.
DEEGWAREN EN RIJST		
rijst, wilde rijst, dessertrijst, deegwaren op basis van 100% rijst of boekweit, glutenvrije deegwaren, quinoa, gierst.	bereide rijstschotels	alle deegwaren zoals spaghetti, macaroni, vermicelli, mie, noedels, ... (ook op basis van spelt) couscous, bulgur, tarwekorrels.
BLOEM EN BINDMIDDELEN		

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
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 vezelsboekweit: meel, korrels, vlokken tapioca (maniok, cassave) amarant, sago, agar-agar- arrowroot: zetmeel johannesbroodpitmeel guarpitmeel gelatine: poeder en bladen xanthaamgom, Arabische gom verse gist, puddingpoeder op basis van mais, glutenvrije bloem, glutenvrije haver(mout).	bakpoeder, gebruiksklare puddingpoeders, vezelpreparaten, ontbijtgranen op basis van rijst en mais, gedroogde gist.	**tarwe, rogge, gerst, haver** en hun afgeleiden (bloem, meel, grutten, gort, griesmeel, vlokken). **spelt, kamut**, durum, eenkoorn, emmerkoren, farro, polonicum, triticale zelfrijzend bakmeel, paneermeel, muesli, ontbijtgranen met glutenbevattende granen tarwekiemen, tarwezemelen, tarwekorrels.
GROENTEN EN FRUIT		
alle niet-bereide groenten: vers, uit blik of glas, uit diepvries, of bereid met toegelaten ingrediënten	kant-en-klare groentebereidingen, groenteburger.	
alle soorten fruit: vers, conserven of diepvries gedroogd fruit, gekonfijt fruit, fruitmoes.	desserten op basis van fruit vruchtencoulis.	gebak met fruit of fruitvulling.

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
MELK, MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE PLANTAARDIGE PRODUCTEN		
magere, halfvolle, volle melk, yoghurt/platte kaas, natuur, karnemelk natuur, sojadrink natuur, rijstdrink natuur, room, zure room, melkpoeder, koffiemelk, gecondenseerde melk, zelfbereide chocolademelk (met zuivere cacao), zelfbereide pudding met toegestaan bindmiddel.	light room, slagroom uit een spuitbus pudding, pap, vla chocomelk, yoghurt/platte kaas met fruit of met chocolade, yoghurtdrinks en karnemelkdrinks, instant cacaopoeder, sojadrinks, sojadesserts, sojaroom, plantaardige melken zoals gearomatiseerde rijstdrink, amandeldrank, hazelnootdrank,...	haverdrink
alle zuivere kaas, smelt- en smeerkaas, cottage cheese natuur.	kruidenkaas smeerkaas met ham, pepers, ... voorverpakte gemalen kaas.	
EIEREN, VLEES, VIS EN VERVANGPRODUCTEN		
alle soorten, mits glutenvrij bereid	kant- en klare eiersalade of eibereidingen	

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
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'	alle bereide vleessoorten (gehakt, pensen, worsten, hamburgers, ...), alle kant-en-klare vleesbereidingen, gemarineerde vleessoorten, alle vleeswaren (salami, paté, hesp, ...), bereide vleessalades (kipcurry, ...).	alle gepaneerde vleessoorten, vleeskroketten, gepaneerde vleesvervangers of vleesvervangers vermengd met granen seitan, frituursnacks
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.	visconserven in saus, gemarineerde vis, kant-en-klare visbereidingen, vissoepen, surimi, vissalade.	gepaneerde vissoorten (vissticks), viskroketten.
VETTEN		

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
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.	kruidenboter, sojasaus, kant- en klare koude sauzen zoals mayonaise, dressing, ketchup, mosterd, pickles, ... kant-en-klare sauzen zoals currysaus, bearnaisesaus, pepersaus, champignonsaus, ... sauzen op basis van poeder.	
SUIKER EN SUIKERWAREN		
zelfgebakken koekjes, cake, taart, wafels, pannenkoeken ... met glutenvrije ingrediënten zelfbereide eiwitschuimpjes of meringue, glutenvrij gebak en glutenvrije koekjes uit de handel, zuivere rijst-, maïs-, boekweit- en gierstwafels.	macarons, kokosrochers, meringue, rijstwafels met chocolade of een smaak.	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.

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
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 cacaopoeder, waterijs, sorbet, zelfbereid ijs met toegestane ingrediënten.	chocolade, chocopasta, hagelslag, pindakaas, notenpasta, snoepjes, marsepein, nougat, suikerbonen, candybars, industrieel ijs, chocolademousse, kant- en klare desserten, zoete sauzen, instant cacaopoeder.	desserten met koek bv. tiramisu, speculoospasta, ijs met koek bv. speculoosijs, Ovomaltine®.
KRUIDEN EN HARTIGE SNACKS		
zout, alle tuinkruiden, vers of gedroogd, alle niet gemengde specerijen, azijn.	kruidenmix of specerijenmix, bouillonblokjes en –poeder, kruidenpasta's bv. currypasta, fonds.	

ZONDER GLUTEN = TOEGESTAAN	KAN GLUTEN BEVATTEN (INGREDIËNTENLIJST NAKIJKEN!)	MET GLUTEN = VERBODEN
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 (mononnatriumglutamaat), voedingsvezels (Fibrex®, Fibion®, Stimulance Multi Fibre Mix®, Resource Optifibre®, Darmoton®.	allerlei hartige aperitiefversnaperingen en borrelhapjes, chips en afgeleiden, gevulde of gemarineerde olijven, tapenade, pesto.	chips met paprika, borrelnootjes, aperitiefkoekjes, zoute stokjes, cracker, tarwezemelen.

Dit dieet is met zorg opgesteld, toch 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 belangrijk om steeds je **handen te wassen voor je maaltijd.**

Vooral bij kleine kinderen, die nog zaken in hun 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, (mononatrium) glutamaat of glutaminaat (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 controleer je best de ingrediënten.

Blauwe schimmelkaas

Vroeger maakte men gebruik van schimmelculturen op roggebrood voor deze kaassoort. De resthoeveelheden brood in het eindproduct zijn echter zo klein (< 1 ppm) dat blauwe schimmelkazen thuishoren in de categorie van glutenvrije voedingsmiddelen. Bij de meeste blauwe schimmelkazen worden de schimmels vandaag ontwikkeld en aangemaakt in laboratoria, zonder roggebrood. Deze kazen zijn toegelaten. Voorbeelden zijn: Bleu d´Auvergne, Gorgonzola, Roquefort ...

9 Besmetting

Reeds zeer kleine hoeveelheden gluten kunnen de darmwand beschadigen bij patiënten met coeliakie. Daarom is het belangrijk onbedoelde vermenging of besmetting (contaminatie) tijdens de bereiding te voorkomen.

Tips om besmetting thuis te voorkomen:

- **Was altijd goed je handen** voor het bereiden en consumeren van eten.
- Gebruik **nette** keukenhanddoeken en schoonmaakdoeken.
- Gebruik alleen zorgvuldig **gereinigde keukentoestellen** 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 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 besmetting via een **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 om aparte keukenmaterialen te gebruiken: aparte borden, bestek, snijplank, braad- of koekenpan voor gepaneerd vlees en aparte lepels om gerechten mee door te roeren.
- In een **airfryer** circuleert hete lucht. Het risico op kruisbesmetting is door het rondblazen van kruimels groot. In het algemeen geldt dat de kans op kruisbesmetting kleiner wordt als je de airfryer goed kunt schoonmaken.

Tegenwoordig zijn er ook airfryers te koop met twee lades, die allebei afzonderlijk kunnen worden ingesteld. Als je kiest voor dit type airfryer, zoek er dan eentje uit waarbij de wand tussen de beide lades helemaal dicht is. Dan kan er geen kruisbesmetting plaatsvinden als de lades tegelijk voor glutenvol en glutenvrij gebruikt. Zorg dan wel dat je steeds dezelfde lade gebruikt voor glutenvrij en de andere steeds voor glutenvol.

- 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 proper bestek en servies bij het 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 besmetting buitenhuis te voorkomen:

- Kies voor **voorverpakt(e) vlees(waren)** door de grote kans op besmetting 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 besmetting is hier te groot omdat gluten nog ongeveer vierentwintig uur lang in de lucht blijven hangen en kunnen neervallen op alles wat in bakruimte ruimte aanwezig is. Glutenvrij brood kan ook niet machinaal gesneden worden bij de bakker.

- Soja en boekweit zijn glutenvrij, maar **soja- en boekweitbrood en boekweitpannenkoeken** zijn dit meestal niet. Hiervoor wordt vaak een mengsel van verschillende granen, dus ook glutenbevattend, gebruikt (zuiver boekweit is meestal niet lekker). Buitenshuis kan je dit niet eten. Zelf kan je natuurlijk wel glutenvrije bloem mengen met boekweitmeel als deze het glutenvrije logo heeft.

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

10 Praktische adviezen en aandachtspunten

Brood

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

Glutenvrij brood kan je vers, voorverpakt of in de diepvries kopen 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 je zelf glutenvrij brood of glutenvrije koekjes wil bakken, kan je uit verschillende kant-en-klare glutenvrije meelmengsels kiezen of zelf glutenvrije graansoorten mengen. Bij gebruik van een glutenvrij meelmengsel is het belangrijk het **recept** van het merk te volgen, vooral voor wat betreft de

hoeveelheid vocht die je moet toevoegen. Je kan glutenvrije graansoorten gemalen kopen of zelf malen in een koffiemolen of graanmolen.

Je kan extra **smaakmakers** aan het brood toevoegen zoals rozijnen, noten, kaneel ... Je kan het brooddeeg mixen met een handmixer of keukenrobot en bakken in een bakvorm in de oven of volledig bereiden in een broodbakmachine. Sommige merken hebben een speciale functieknop voor glutenvrij brood. Het glutenvrij brood bewaar je best in kleine porties in de diepvries.

Alternatieve ideeën voor een broodmaaltijd

De klassieke broodmaaltijd kan je vervangen door glutenvrije beschuiten, glutenvrije crackers, glutenvrije toast, glutenvrije cornflakes, glutenvrije muesli, glutenvrije pap, bijvoorbeeld op basis van rijst of glutenvrije pannenkoeken. Voor de lunch kan je 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. Zo hoef je niet apart te koken en kan het ganse gezin (meestal) dezelfde maaltijd eten.

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

Vlees, vis: een vers stuk vlees of vis is steeds glutenvrij. Als vlees of vis een bewerking of bereiding heeft ondergaan, bv. gehakt, koop je beter voorverpakte producten zodat je op het etiket kan controleren of alle toegevoegde ingrediënten ok zijn binnen het dieet.

Groenten: zijn van nature glutenvrij. Zodra groenten verkocht worden met een toegevoegde saus moet je alle ingrediënten controleren.

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

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

Om te paneren kan je glutenvrij paneermeel kopen of zelfgemaakt glutenvrij paneermeel gebruiken. Plet of maal hiervoor geroosterd glutenvrij brood, glutenvrije toast of glutenvrije beschuit. Ook gemalen glutenvrije cornflakes kan je gebruiken.

Tussendoortjes

Als tussendoortje kan je 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 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 de verpakking controleren) ...

11 Glutenvrij buitenshuis

Thuis is het vaak makkelijker om de dieetprincipes correct toe te passen omdat je zelf alles meer onder controle hebt. Van zodra je buitenshuis eet, valt een groot deel van deze controle weg. Dit geeft patiënten met coeliakie soms een onveilig en onrustig gevoel. Vaak stuiten ze ook op heel wat onbegrip van de omgeving en krijgen, meestal uit onwetendheid, weinig bemoedigende opmerkingen zoals 'voor één keer geeft het toch niet' of 'dat is allemaal zo erg niet'. Hierdoor is het mogelijk dat je minder vlug buitenshuis eet. 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 glutenbronnen te spreken, eventueel is het nodig glutenvrije knutselmaterialen te laten aanschaffen (zie bijlage 4 voor voorbeelden van merken). Het belangrijkste blijft om 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 hun klasgenoten te informeren. (Zie de schoolbrochure van de Vlaamse Coeliakievereniging).

Verjaardagen, op bezoek, feestjes

Verjaardagtraktaties horen erbij, 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. 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 iemand met coeliakie is perfect mogelijk, maar er moet wel rekening worden gehouden met de basisregels. Een paar dagen vooraf de maaltijd bespreken met de kok kan 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 je wel en niet mag eten. Geef ook inlichtingen over besmetting. Ook hierover zijn er handige lijstjes van de verschillende patiëntenorganisaties via internet beschikbaar.

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

Op vakantie

We raden aan om 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 handig om een vertaling van het dieet mee te nemen op

reis bv. de dieetpasjes van de Vlaamse Coeliakievereniging. Je 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. Voor je 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 je extra bagage omwille van het glutenvrij dieet mag meenemen.

12 Waar vind je glutenvrije producten?

Gewoon brood (d.w.z. met tarwe), koekjes, gebak, pasta's... mag je niet gebruiken, net als producten waarvan de samenstelling niet gekend is.

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 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: www.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
- Colruyt: www.colruyt.be
- Delhaize: www.delhaize.be
- Lidl: www.lidl.be
- 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 forfaitbedrag per maand. Hiervoor dient een aanvraagformulier ingevuld te worden door een gastro-enteroloog of pediater met een omstandig medisch verslag en de resultaten van het biopsie-onderzoek. Dit moet je indienen bij de adviserend geneesheer van de mutualiteit. Een akkoord voor terugbetaling is 2 jaar geldig, daarna moet je 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.

14 Vlaamse coeliakievereniging

Wij moedigen het heel sterk aan om je lid te maken van de Vlaamse Coeliakievereniging via 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 activiteit (waarop veel leveranciers van glutenvrije producten aanwezig zijn. Vindt meestal plaats op het einde van het jaar in St.-Niklaas)
- een jaarlijkse algemene activiteit afwisselend in de 5 Vlaamse provincies, met verschillende voordrachten en enkele leveranciers, meestal in het voorjaar
- regionale activiteiten
- ...

De coeliakievereniging brengt driemaandelijks een contactblad uit waarin met medische artikels, productinfo, voedingsinformatie, ervaringen van leden enz.

Door de jaren heen hebben zij heel wat publicaties ontwikkeld zoals het onmisbare pocketboekje over etikettering, schoolbrochure, glutenvrij bakboek, horecafolders en 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.aoecs.org (overkoepelende vereniging van alle Europese Coeliakieverenigingen)

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

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5525-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 09/10/2026**