

## Informatiefolder

ter attentie van .....

# Glutenvrije voeding

## ALGEMENE INFORMATIE

### Glutenintolerantie - coeliakie

Wanneer de diagnose gesteld wordt van glutenintolerantie, ook glutenovergevoeligheid of coeliakie genaamd, dan rijzen er vanzelfsprekend heel wat vragen omtrent de aandoening en de behandeling.

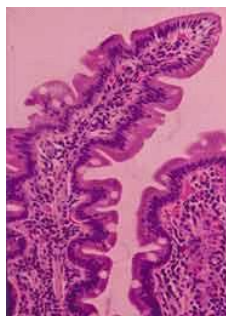
Glutenintolerantie is een aandoening van het slijmvlies van de darmvlokken ter hoogte van de dunne darm. Deze aandoening is een gevolg van een overgevoeligheid voor gluten.

Gluten zijn plantaardige eiwitten die voorkomen in bepaalde graansoorten zoals **tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut en triticale.**

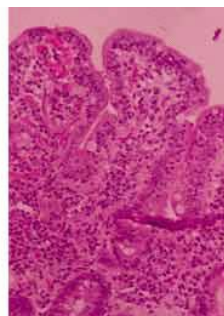
Wanneer een coeliakiepatiënt iets eet of drinkt dat één of meerdere van deze graansoorten bevat of daarmee in aanraking is geweest, wordt het slijmvlies van de dunne darm beschadigd. Door het zieke darmslijmvlies worden heel wat voedingsstoffen (vitaminen en mineralen) onvoldoende opgenomen in het lichaam.

De klachten die bij coeliakie kunnen optreden zijn: een opgezet buik, chronische diarree, lusteloosheid, bloedarmoede, gewichtverlies, osteoporose en groeiachterstand bij kinderen.

Een gezonde darmwand



Een door gluten aangetaste darmwand



Coeliakie kan zowel op kinderleeftijd als op volwassen leeftijd vastgesteld worden. De gluten worden bij mensen met glutenintolerantie als een schadelijke stof beschouwd, waardoor het lichaam hier op reageert. Coeliakie is een multifactoriële aandoening die bepaald wordt door zowel genetische als omgevingsfactoren. Kinderen van ouders met coeliakie hebben niet altijd coeliakie en omgekeerd. Naast familieleden van een coeliakiepatiënt lopen een groter risico om zelf ook coeliakie te hebben. Broers en zussen van een persoon met coeliakie hebben 5 tot 10% meer kans de aandoening te krijgen. Soms wordt dit, omdat ze slechts heel lichte klachten hebben, bij hen niet opgemerkt. Vrouwen hebben anderhalf à twee keer zoveel kans op coeliakie in vergelijking met mannen.

## Behandeling

Er zijn weinig aandoeningen waarbij de voeding een zo belangrijke plaats inneemt als bij coeliakie. Het glutenvrij dieet is dan ook de enige behandeling die heel nauwkeurig moet opgevolgd worden.

Mensen met een gevoeligheid voor gluten reageren niet allemaal even fel. Bij sommigen blijven de klachten dan ook beperkt. Bij zeer gevoelige mensen bezorgen minimale sporen van gluten reeds klachten. De gevoeligheid kan in de loop van het leven veranderen.

## PRAKTISCHE UITWERKING

De enige manier om klachten te voorkomen of te bestrijden is het volgen van een strikt dieet waarin geen van bovengenoemde granen voorkomen. Dit is het **glutenvrij dieet**. Het dieet moet wel **levenslang** gevolgd worden, anders komen de klachten terug.

Dankzij dit dieet herstelt het dunne darmslijmvlies zich en na enkele maanden en neemt de dunne darm weer alle voedingsstoffen op die het lichaam nodig heeft. Na het herstel van het darmweefsel zal er een inhaalbeweging optreden en zal het gewicht en de groei bij kinderen normaliseren.

Het is ook belangrijk om **kruisbesmetting** te voorkomen. Hiermee bedoelen we het "besmetten" van de voeding door knoeien, spatten, kruimelen, het niet goed apart houden van de dieetvoeding en vieze handen of bestek, serviesgoed, vaatdoeken, ... Zo kan men toch onbedoeld de allergenen binnenkrijgen die een reactie veroorzaken.

Er wordt best een **aparte** brooddoos, messen, vorken, lepels, broodplank, confituurpot, chocopot, margarine, ... gebruikt. De kleinste kruimel kan bij gevoelige personen al reacties geven.

Bewaar glutenvrije producten in een afzonderlijke kastruimte, zonder glutenvrije producten in de onmiddellijke omgeving.

## Glutenvrije voedingsmiddelen

Het is noodzakelijk het **etiket** van een product goed te lezen of nog veiliger, enkel te kiezen voor producten met **het label "glutenvrij"**. Het meest gebruikte label is een doorstreepte korenaar.



Het is steeds van belang de **ingrediëntenlijst** van voorverpakte voedingsmiddelen aandachtig te lezen. Door een Europese richtlijn is, vanaf november 2005, de fabrikant verplicht op het etiket duidelijk te vermelden of het voedingsmiddel gluten bevat. Dit kan op verschillende manieren:

- in de ingrediëntenlijst staat duidelijk 'gluten' vermeld
- op de verpakking staat vermeld: 'bevat gluten'
- de benaming van het voedingsmiddel verwijst naar gluten

**Haver** en **boekweit** zijn van nature glutenvrij, maar er is een hoge risico op besmetting met glutenbevattende granen tijdens de productie. Vanwege dit contaminatiegevaar is het raadzaam alleen haver, haverproducten en boekweit te kiezen met de vermelding 'glutenvrij' en/of het glutenvrij logo.

### **Een product bevat GLUTEN zodra 1 van de volgende termen op de verpakking staat vermeld:**

- tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut, triticale
- tarwemeel, tarwegriesmeel
- tarwebloem, tarwemout
- zemelen, grutten
  
- deegwaren: vermicelli, macaroni, spaghetti, mie
- paneermeel
- couscous, bulgur, seitan
- roggemeel, roggebloem
- havermout, havervlokken, havermeel
- gort, gerstemoutbloem, parelgort
- gerstemoutextract
- mout
- muesli, cruesli
- gehydrolyseerd eiwit kan wijzen op aanwezigheid van gluten

De additieven E 1400 tot en met E 1451 zijn dextrine en afgeleiden van zetmeel. Fabrikanten zijn verplicht op het etiket het gebruikte **zetmeel** dat afkomstig is van een glutenbevattend graan te vermelden. Er moet dan bijvoorbeeld tarwezetmeel of gemodificeerd tarwezetmeel op het etiket staan. Heeft de fabrikant maïs- of rijstzetmeel gebruikt, dan is de aanduiding zetmeel of gemodificeerd zetmeel voldoende. Dus samengevat:

Zetmeel = OK

**Gerstzetmeel**, (gemodificeerd) **tarwezetmeel**, **speltzetmeel** = NIET OK

**Gehydrolyseerd plantaardig eiwit** wordt geproduceerd door de hydrolyse van eiwit afkomstig uit onder andere soja, maïs of aardappel. Wanneer gehydrolyseerd plantaardig eiwit afkomstig is van tarwe, dan moet dit expliciet in de ingrediëntenlijst van het product vermeld staan.

Let op als er op de verpakking volgende melding staat: '**kan sporen bevatten van gluten**' of 'wordt in een fabriek gemaakt waar gluten wordt verwerkt'.

Dit wil zeggen dat de fabrikant niet 100% kan garanderen dat zijn product glutenvrij is. Aangezien de kleinste hoeveelheden reeds klachten kunnen geven bij gevoelige mensen, worden deze producten dus ook het beste vermeden.

Voor glutenvrije producten wordt de 20 ppm (parts per million) gluten of 20 mg gluten per kg product grens gehanteerd. Tarwezetmeel kan glutenvrij gemaakt worden door specifieke processen. Op producten bereid met glutenbevattende granen, zoals **tarwezetmeel**, speciaal bestemd voor mensen met coeliakie, mag ook de term 'met zeer laag glutengehalte' gebruikt worden. Dan mag het gehalte gluten max 100 mg/kg zijn.

Het kan voorkomen dat het gehalte aan gluten voor iemand toch te veel is, ook al is het wettelijk toegestaan. In dat geval bieden alleen producten die van nature glutenvrij zijn uitkomst.

Als alternatief voor de verboden granen kan je gebruik maken van graansoorten die **van nature glutenvrij** zijn. Zo bevatten aardappelen, maïs, rijst, boekweit, soja, cassave (wortelsoort waar men meel van maakt) en johannesbroodpitmeel geen gluten.

Veel gebruikte **glutenvrije bindmiddelen**: maïzena, aardappelzetmeel, guarpitmeel (E412), tapioca (cassave), arrowroot (pijlwortel), agar-agar, johannesbroodpitmeel/carobe (E410), gelatine, sago, pectine, xanthaangom (E415).

## Weetjes

- **Gedistilleerde alcoholische dranken** zoals whisky, gin en wodka, ontstaan na distillatie van een mengsel van gefermenteerde granen. Vermits het distillatieproces niet toelaat dat eiwitten in het eindproduct terecht komen, zijn gedistilleerde dranken glutenvrij.
- Sommige **biersoorten** zitten laag in glutengehalte zoals Duvel. Maar dit wordt echter niet gecontroleerd. Kies dus enkel voor specifieke glutenvrije bieren. Deze ondergaan een extra behandeling om alle gluten te verwijderen. Voorbeelden: Caulier, Slaapmutske Dubbel glutenvrij, Mongozo, Brunehaut, ...
- Het zetmeel dat gebruikt wordt voor de verdere bewerking tot **maltodextrine, dextrose** en **glucosestroop** kan van tarwe of gerst afkomstig zijn. Als een fabrikant maltodextrine, dextrose of glucosestroop op basis van tarwe of gerst gebruikt, hoeft hij dit niet op het etiket te vermelden omdat de hoeveelheid gluten in het product ver onder de wettelijke norm ligt. Het gluten gehalte in deze producten is heel erg klein, zodat dit bij de meeste mensen met een glutenvrij dieet geen klachten geeft. Er is echter een groep mensen is die wel degelijk klachten heeft na het eten van producten die maltodextrine, dextrose of glucosestroop van tarwe of gerst bevatten.
- **Hosties** bevatten gluten. Via de Vlaamse Coeliakie Vereniging zijn glutenvrije hosties te bekomen.
- Bepaalde **medicatie** bevat gluten. Vraag dus steeds aan je apotheker of het geneesmiddel gluten bevat.
- Gewone **tandpasta** is glutenvrij. De tandpasta voor rokers en antikleef tandpasta bevatten wel gluten.
- **Knutselmateriaal** zoals klei, vingerverf, lijm, kleurstiften kan gluten bevatten.
- De gom van **spaarzegels** bevat gluten. De gom van een postzegel en een enveloppe daarentegen is normaal gezien glutenvrij. Maar neem best geen risico en kies voor een zelfklevende variant indien mogelijk.
- **Vliegtuigmaatschappijen** voorzien glutenvrije maaltijden aan boord indien je de maatschappij op voorhand verwittigt. Op **reis** kan je best zelf wat glutenvrije producten meenemen.
- **Hotels** en **restaurants** dienen steeds op voorhand verwittigd te worden.
- Door de groeiende bekendheid van coeliakie, zijn er verschillende **kookboeken** op de markt.

## Merkartikellijst

### Opmerking:

Deze lijst bevat enkele glutenvrije merkartikelen.

**Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun product op elk ogenblik wijzigen. Het is dus nodig de samenstelling op de verpakking te blijven nalezen.**

	TOEGELATEN	NA TE KIJKEN	VERBODEN
<b>DRANKEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* water (mineraal of bruisend)</li> <li>* fruit- en groentesappen</li> <li>* thee, koffie</li> <li>* frisdranken</li> <li>* glutenvrij bier</li> <li>* wijn, porto, sherry</li> <li>* gedistilleerde alcoholische dranken: whisky, wodka, gin, cognac</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* koffiesurrogaat, oploskoffie, granenkoffie</li> <li>* ambachtelijk gebrouwen bier uit tarwe, gerst, haver en rogge</li> <li>* bier zonder vermelding 'glutenvrij'</li> </ul>
<i>Opgelet: alcohol kan een allergische reactie versterken.</i>			
<b>SOEPEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* zelfbereide soep met toegelaten ingrediënten</li> <li>* toevoegingen: zelfbereide gehakballetjes met glutenvrij brood, tapioca, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* industrieel bereide soep</li> <li>* Knorr bouillon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* bouillonblokjes (uitgezonderd Knorr)</li> <li>* bouillonpoeder</li> <li>* toevoegingen: vermicelli, gehakballetjes, ...</li> </ul>
<b>AARDAPPELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* gekookte aardappelen, aardappelen in de schil</li> <li>* puree bereid met toegelaten ingrediënten</li> <li>* zelfbereide kroketten met toegelaten ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* aardappelen en aardappelbereidingen uit diepvries, blik of glas</li> <li>* kant-en-klare aardappelkroketten</li> <li>* pureevlokken</li> </ul>	
<b>BROOD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* zelfbereid brood met toegelaten ingrediënten: gist, glutenvrije bloem, water, zout en toegelaten vetstof</li> <li>* industrieel bereid glutenvrij brood, beschuiten, cracotten, ...</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* wit-, bruin-, volkoren-, meergranenbrood</li> <li>* fantasiebrood: melkbrood, krenten-, rozijnen-, suikerbrood, notenbrood</li> <li>* stokbrood, pistolets, piccolo's, beschuit, knäckebröd, toast, crackers, cracotten, matsen</li> </ul>
<i>Kies het best voor voorverpakte producten om kruisbesmetting te voorkomen!</i>			

	<b>TOEGELATEN</b>	<b>NA TE KIJKEN</b>	<b>VERBODEN</b>
<b>GRAAN- PRODUCTEN EN BINDMIDDELEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij': pasta, paneermeel, ...</li> <li>* glutenvrije bloem</li> <li>* deegwaren op basis van rijst (mihoen)</li> <li>* boekweit met de vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* haver met de vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* cassave (wortelsoort waar men meel van maakt), tapioca, manioc</li> <li>* johannesbroodpitmeel</li> <li>* gierst</li> <li>* quinoa, amaranth</li> <li>* arrowroot, sorghum</li> <li>* rijst, rijstzetmeel, rijstgriesmeel</li> <li>* maïs, maïszetmeel (Maïzena, Maïzena Express), maïsmeel, maïsgriesmeel (polenta)</li> <li>* soja, sojameel</li> <li>* teff</li> <li>* aardappelzetmeel</li> <li>* gelatine</li> <li>* agar agar</li> <li>* puddingpoeder Imperial, Dr. Oetker</li> <li>* instant dessertpoeder Saroma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* haver(mout)</li> <li>* grutten (soort nakijken)</li> <li>* griesmeel (soort nakijken)</li> <li>* gehydrolyseerde tarwe-eiwit</li> <li>* gemodificeerd tarwezetmeel</li> <li>* ontbijtgranen op basis van maïs of rijst</li> <li>* kindermelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* tarwe, rogge, gerst, kamut, spelt, triticale, tweekoren, emmerkoren</li> <li>* graanvlokken</li> <li>* gerstemout</li> <li>* (gerste)moutstroop</li> <li>* eenkoorn, farro, polonicum</li> <li>* zelfrijzende bloem</li> <li>* tarwezemelen, korenvezels</li> <li>* tarwekiemen, tarwegriesmeel, gepofte tarwe, roggemeel</li> <li>* couscous, tarwekorrels, bulghur</li> <li>* alle gewone deegwaren</li> <li>* paneermeel</li> <li>* kant – en klare bakmengsels: cake, pannenkoekenmix, ...</li> <li>* ontbijtgranen, muesli en cruesli</li> <li>* muesli of cruesli</li> <li>* Maïzena <u>Roux</u></li> <li>* alle kant – en klare producten waarvan de samenstelling niet gekend is</li> </ul>
<b>GROENTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* onbewerkte verse en diepvriesgroenten</li> <li>* groenten bereid met toegelaten ingrediënten</li> <li>* groenten op azijn</li> <li>* peulvruchten</li> <li>* olijven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* gedroogde groenten op olie zoals zongedroogde tomaten, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* groenteburgers</li> <li>* peulvruchten uit blik of glas met saus</li> <li>* industrieel bereide groenten uit diepvries, blik of glas</li> </ul>
<b>FRUIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* vers fruit</li> <li>* diepvriesfruit</li> <li>* fruitconserven</li> <li>* fruitmoes, fruitcompote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* gedroogd of gekonfijt fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* fruittaartjes</li> <li>* pudding met fruit</li> </ul>

	<b>TOEGELATEN</b>	<b>NA TE KIJKEN</b>	<b>VERBODEN</b>
<b>MELK EN MELKPRODUCTEN, CALCIUM- VERRIJKTE SOJAPRODUCTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* alle soorten melk: volle, halfvolle en magere</li> <li>* melkpoeder, koffiemelk, gecondenseerde melk</li> <li>* botermelk of karnemelk</li> <li>* sojamelk</li> <li>* Inex flan vanille en chocolade</li> <li>* zelfgemaakte pudding met toegelaten ingrediënten</li> <li>* yoghurt natuur, kefir</li> <li>* soja variatie op yoghurt en sojapudding vb. Alpro Soya</li> <li>* gefermenteerde melkdrink</li> <li>* (soja)room, light-room</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* chocolademelk</li> <li>* yoghurt en platte kaas met fruit(aroma)</li> <li>* kant-en-klare (soja)pudding en melkdesserten</li> <li>* chocolademelk met zuivere cacaopoeder</li> <li>* milkshake</li> <li>* yoghurt drinks, karnemelkdrinks</li> <li>* (room)ijs , soja ijs</li> </ul>	
<b>KAZEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* alle kaassoorten: jonge, belegen, harde of zachte kazen, geiten- en schapenkaas, smeltkaas, smeerkaas, korstloze kaas, gefermenteerde kazen</li> <li>* witte of platte kaas (natuur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* gemalen kaas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* schimmelkazen: Roquefort, Gorgonzola, Stilton</li> </ul>
<b>EIEREN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* alle soorten bereid met toegelaten ingrediënten</li> </ul>		
<b>VLEES, VLEESWAREN, GEVOGELTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* onbereid, ongepaneerd vers of diepvries vlees</li> <li>* gehakt met glutenvrij paneermeel, americain natuur</li> <li>* vleesbereidingen en zelfbereide salades op basis van toegelaten ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* zuivere vleeswaren waarvan de samenstelling gekend is: rosbief, spek, gebrad, kalkoen- en kippenham, gerookte, rauwe of gekookte ham, paardenrookvlees, ...</li> <li>* gemarineerde producten</li> <li>* bereid(e) vlees(waren) waarvan de samenstelling nagekeken is</li> <li><i>Opmerking: verschillende producten van Chez Charles, Herta en Marcassou zijn gegarandeerd glutenvrij!</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* bereid vlees waarvan de samenstelling niet gekend is: worst, hamburger,..</li> <li>* bereide vleeswaren waarvan de samenstelling niet gekend is: salami, paté, worstsoorten, ...</li> <li>* kant-en-klare vleessalades waarvan de samenstelling niet gekend is.</li> </ul>



	<b>TOEGELATEN</b>	<b>NA TE KIJKEN</b>	<b>VERBODEN</b>
<b>VERVANG-PRODUCTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* zuivere tofu, tempeh, gedroogde sojabrokjes</li> <li>* quorn zonder toevoegingen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* gemarineerde tofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* gefrituurde vleesgerechten: bitterballen, frikandel, ...</li> <li>* vleesconserven</li> <li>* gepaneerde producten</li> <li>* seitan</li> </ul>
<i>Het is aan te raden onbewerkte en verpakte producten te kopen.</i>			
<b>VIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* onbereide verse of diepgevroren vis</li> <li>* schaal- en schelpdieren</li> <li>* gerookte, gedroogde of gezouten vis</li> <li>* visbereidingen op basis van toegelaten ingrediënten</li> <li>* zelfbereide salades met toegelaten ingrediënten</li> <li>* vis in het zuur</li> <li>* vissoep op basis van toegelaten ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* kant-en-klare vissoep</li> <li>* visconserven in eigen nat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* bereide visgerechten waarvan de samenstelling niet gekend is</li> <li>* bereide vissalades en salades van schaal- en schelpdieren waarvan de samenstelling niet gekend is</li> <li>* visconserven met saus</li> <li>* gepaneerde vis, vissticks en viskroketten</li> </ul>
<i>Het is aan te raden onbewerkte en verpakte producten te kopen.</i>			
<b>VETTEN, OLIËN, HARTIGE SAUZEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* alle oliën</li> <li>* boter</li> <li>* frituurolie, (reuzel, rundvet, frituurvet, kokosvet)</li> <li>* zelfgemaakt mayonaise op basis van toegelaten ingrediënten</li> <li>* zelfgemaakte vinaigrette en sauzen bereid met toegelaten ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* margarine, minarine</li> <li>* kant-en-klare mayonaise, vinaigrette en sauzen</li> <li>* sauspoeder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* frituurolie waar producten met gluten in gefrituurd zijn vb. kroketten, fishsticks, ...</li> </ul>
<i>Let op voor kruisbesmetting! Kies het beste voor sauzen in knijpflessen.</i>			

	<b>TOEGELATEN</b>	<b>NA TE KIJKEN</b>	<b>VERBODEN</b>
<b>GEBAK EN KOEK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* zelfbereide cake, taart, gebak, pannenkoeken, koek, wafels met toegelaten ingrediënten</li> <li>* rijstwafels</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* industrieel bereide cake, taart, gebak, koek, wafels, pannenkoeken waarvan de samenstelling niet gekend is</li> <li>* peperkoek</li> <li>* speculaas</li> </ul>
<b>SUIKER, SNOEP, ZOET BELEG EN ZOETE SAUZEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij'</li> <li>* alle soorten suiker: witte, bruine, blonde, kandij, bloemsuiker, vanillesuiker, ...</li> <li>* confituur, gelei, jam, honing, siroop</li> <li>* pindakaas</li> <li>* vruchtensauzen</li> <li>* kunstmatig zoetmiddel</li> <li>* sorbet, waterijs</li> <li>* chocopasta: Nutella, Becel Choco, Kwatta, Boerinneke (Boerinneke Gluten- en lactosevrij)</li> <li>* poeder voor chocolademelk: vb. Nesquik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* zuiver cacaopoeder</li> <li>* roomijs, waterijs</li> <li>* snoep, kauwgom</li> <li>* chocolade</li> <li>* hagelslag</li> <li>* chocoladesaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* notenpasta</li> <li>* speculoospasta</li> </ul>
<i>Let op voor kruisbesmetting!</i>			

	<b>TOEGELATEN</b>	<b>NA TE KIJKEN</b>	<b>VERBODEN</b>
<b>KRUIDEN EN DIVERSEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* zout en peper</li> <li>* verse, gedroogde of diepvrieskruiden en specerijen</li> <li>* mosterd</li> <li>* tomatenpuree</li> <li>* kappertjes, augurken en uien in azijn</li> <li>* olijven</li> <li>* noten (gezouten of natuurlijk, zonder krokante korst)</li> <li>* azijn</li> <li>* tabasco, sambal</li> <li>* ve-tsin (smaakversterker)</li> <li>* verse en gedroogde gist</li> <li>* bakpoeder Dr. Oetker</li> <li>* natriumbicarbonaat</li> <li>* gelatine</li> <li>* agar agar</li> <li>* ketchup</li> <li>* tamari (glutenvrije sojasaus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* chips en varianten</li> <li>* pickles</li> <li>* bouillon</li> <li>* noten (geroosterd of gekruid)</li> <li>* bakpoeder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* extracten en fonds</li> <li>* moutextract</li> <li>* sojasaus</li> <li>* ketjap</li> <li>* bakpoeder Imperial</li> <li>* noten met krokant korstje</li> </ul>
<b>KANT EN KLARE GERECHTEN, SNACKS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* producten met specifieke vermelding 'glutenvrij'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* kant-en-klare gerechten en snacks bereid met toegelaten ingrediënten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* kant-en-klare gerechten, snacks en fastfoods waarvan de samenstelling niet gekend is</li> </ul>

## Praktische tips

### **Broodmaaltijden**

#### **Brood**

Alle gewone broodsoorten bevatten van nature gluten en zijn dus strikt te mijden. Dit geldt eveneens voor koffiekoeken, pistolets en sandwiches, beschuiten, muesli en ontbijtgranen.

*Als alternatief kan je kiezen om:*

- zelf brood te bakken op basis van glutenvrij meel zoals boekweit, maïs, ...
- glutenvrij brood, koffiekoeken, pistolets en sandwiches, beschuiten, muesli en ontbijtgranen te kopen in het warenhuis of in de dieetwinkel

Op restaurant voegt men vaak gewone bloem toe bij de bereiding van boekweitpannenkoeken of bij sojameel. Indien de samenstelling ongekend is, is dit geen goed alternatief.

#### **Beleg**

Rosbief, kalkoenham, filet d'anvers, smeerkaas, Hollandse kaas, confituur, ... bevatten geen gluten. Je dient wel aandacht te hebben voor peperkoek en speculoos en voor bereide vleeswaren zoals paté, salami, vleesbrood,... want deze bevatten wel gluten.

### **Warme maaltijden**

#### **Soep**

Zelfgemaakte soep op basis van groenten, zelfbereide bouillon en specerijen bevatten geen gluten. Let wel op met kant- en klare soepen en toevoegingen zoals bouillonblokjes, vermicelli, broodkorstjes,... Deze bevatten wel gluten.

*Als alternatief kan je kiezen om:*

- de bouillon zelf te maken en de soep goed te kruiden met peper (en een beetje zout)
- de soep te binden met rijst, rijstemeel, aardappelen of maïszetmeel
- tapioca of glutenvrije vermicelli te gebruiken.
- zelf broodkorstjes te maken op basis van glutenvrij brood.

#### **Vlees, vis, eieren en vleesvervangers**

De zuivere vleessoorten bevatten geen gluten. Gepaneerde bereidingen en gehaktbereidingen zoals kant- en klare gehaktballen en vleesbrood kunnen echter voor problemen zorgen wanneer hier gewoon brood of beschuit wordt gebruikt.

*Als alternatief kan je kiezen om:*

- glutenvrij paneermeel te gebruiken om je vlees of vis te paneren
- zelf gehaktballen en vleesbrood te bereiden met glutenvrij paneermeel of glutenvrij brood.
- als vleesvervanger kan je kiezen voor zuivere producten (quorn,...).

### **Groenten**

Verse, ingevroren en ingeblikte groenten bevatten geen gluten wanneer ze zuiver gebruikt worden. Ze mogen geen kant- en klare saus bevatten.

### **Aardappelen**

Verse aardappelen en zelfgemaakte frieten (van verse aardappelen) zijn glutenvrij. Kroketteren en aardappelpureevlokken zijn na te kijken aangezien ze paneermeel of een ander glutenbevattend zetmeel kunnen bevatten.

*Als alternatief kan je:*

- kroketteren zelf maken op basis van glutenvrij paneermeel
- puree zelf maken.

Let op!

Bak de frieten en de zelfgemaakte kroketteren niet meer in dezelfde frituurolie waar je voordien gewone kroketteren in gebakken hebt. Dit geldt eveneens voor andere frituurgerechten.

### **Deegwaren en rijst**

Rijst, quinoa en maïs zijn glutenvrije aardappelvervangers.

Deegwaren bevatten echter wel gluten en mogen niet gebruikt worden in het glutenvrij dieet.

*Als alternatief kan je* glutenvrije macaroni, glutenvrije lasagne en glutenvrije spaghetti kiezen.

### **Jus en saus**

Bind nooit met (tarwe)bloem. Gebruik nooit het jus van gepaneerde vis of vlees.

*Als alternatief kan je* maïszetmeel, aardappelzetmeel of rijstzetmeel gebruiken.

### **Dessert of tussendoortje**

Kant- en klare nagerechten zoals vla, ijs, pudding, taartjes en koeken bevatten gluten.

*Als alternatief kan je kiezen:*

- voor fruit, groenten, natuur yoghurt en plattekaas of vers fruit toegevoegd.
- gebruik glutenvrije bindmiddelen zoals ei, maïszetmeel, rijstbloem of gelatine om vla en pudding zelf te maken.
- er is een ruim assortiment van glutenvrije koeken beschikbaar in dieetwinkels of de supermarkt.

Let op!

De beschermlaag op appels (om ze te laten blinken) kan gluten bevatten. Schil daarom steeds je appel.

## Voorbeelden van glutenvrije merken







(Colruyt)



(Aveve)



(Aldi)

(Aldi)

## Glutenvrije recepten

Onderstaande recepten komen uit het kookboek "Kookboek voor mensen met een voedselallergie." en van de website van Orgran en Schär. De gebruikte meelsoorten zijn van het merk Joannusmolen en zijn verkrijgbaar in de natuurwinkel en dieetwinkel.

### a. Wit brood

#### **Ingrediënten:**

350 ml water  
215 g maïszetmeel  
110 g rijstmeel  
50 g Orgran glutenvervanger  
24 g kristalsuiker  
1 eetlepel melkpoeder  
7 g droge gist

#### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een broodvorm in. Meng alle droge ingrediënten in een kom. Voeg geleidelijk aan water toe, totdat alle ingrediënten goed gemengd zijn. Giet het deeg in de broodvorm en laat het gedurende 15 tot 20 minuten rusten op een warme plaats. Plaats vervolgens de broodvorm in een voorverwarmd oven en bak het brood bruin gedurende 35 tot 40 minuten. Haal het brood uit de oven en laat het twee minuten rusten alvorens het uit de broodvorm te halen en verder te laten afkoelen.

### b. Brood zonder tarwe

#### **Ingrediënten:**

300 g rijstmeel  
100 g boekweitmeel  
1 eetlepel sojameel  
½ eetlepel zout  
2 koffielepels suiker  
1 zakje gedroogde gist  
½ eetlepel bicarbonaat  
20 g toegelaten margarine  
50 cl lauw water

#### **Bereiding:**

Meng de meelsoorten, suiker, zout en gist, giet er het water bij en meng goed. Het deeg is nog week maar wordt steviger tijdens het bakken. Het is niet nodig het te laten rijzen. Bak het gedurende 40 minuten in een warme oven (220°C).



### c. Chocoladetruffels

**Ingrediënten:**

200 g pure chocolade  
100 g poedersuiker  
100 g zachte boter of toegelaten margarine  
2 eetlepels water  
cacaopoeder of een mengsel van cacao poeder en kokospoeder

**Bereiding:**

Breek de chocolade in kleine stukjes. Smelt de chocolade met 2 eetlepels water op een zacht vuurtje. Haal het pannetje van het vuur en voeg er de vetstof beetje bij beetje aan toe. Goed roeren. Voeg er dan de poedersuiker aan toe en roer tot een homogeen mengsel. Laat het mengsel een beetje opstijven en maak balletjes van onregelmatige vorm. Leg de balletjes op een bord en zet ze een half uur in de koelkast zodat ze kunnen opstijven. Rol ze tenslotte door cacao of door het mengsel van cacao poeder en kokospoeder.

### d. Zandkoekjes zonder granen

**Ingrediënten:**

50 g rijstmeel  
50 g aardappelzetmeel  
30 g zachte boter of toegelaten vetstof  
5 g suiker  
2 g gist in poeder  
20 ml water  
zout

**Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 220°C. Meng de rijstmeel, aardappelzetmeel, zout en vetstof. Los de gist op in een beetje water. Maak een kuiltje in het mengsel van de bloem, zout en vetstof en voeg er de opgeloste gist aan toe. Goed mengen en met de handen kneden. Bestrooi een werkblad met bloem en rol het deeg uit tot een dikte van 1/2 cm. Steek er met behulp van een vorm kleine koekjes uit van 3 tot 5 cm doorsnede. Leg ze op een ingevette en met bloem bestrooide bakplaat of een bakplaat met bakpapier. Bak de koekjes gedurende 15 minuten op 220°C.

### e. Maïzenapudding

**Ingrediënten:**

1 l melk of melkvervanger  
90 g maïszetmeel  
60 g suiker

**Bereiding:**

Kook  $\frac{3}{4}$  l melk of melkvervanger met de suiker. Los de maïszetmeel op in de resterende melk. Giet dit mengsel bij de kokende melk. Laat 5 minuten koken en roer zonder ophouden. Giet de pudding vervolgens in schaalpjes en laat hem afkoelen.

### f. Chocoladecrème

**Ingrediënten:**

$\frac{1}{2}$  l melk of melkvervanger  
2 eetlepels suiker  
40 g maïszetmeel  
200 g pure chocolade

**Bereiding:**

Smelt de chocolade in een pan op een zacht vuurtje of in de microgolfoven. Los het maïszetmeel op in een beetje koude melk ( $\pm 3$  eetlepels). Meng tot het maïszetmeel volledig opgelost is. Giet de resterende melk in een pot en voeg de suiker en de oplossing van maïszetmeel toe. Zet de pot op een middelhoog vuur en breng het mengsel al roerend aan de kook (zodat het niet aan de bodem gaat kleven). Voeg de gesmolten chocolade toe van zodra het mengsel begint te koken. Blijf roeren tot je een homogeen mengsel bekomt. Giet de chocoladecrème in vier kommetjes en laat afkoelen.

### g. Bretoense pannenkoeken zonder tarwe

**Ingrediënten voor 30 pannenkoeken:**

500 g boekweitbloem  
1 l water  
 $\frac{1}{2}$  l melk of melkvervanger  
zout

**Bereiding:**

Giet de bloem in een kom met een snuifje zout. Voeg beetje bij beetje water toe en meng goed. Meng er dan beetje bij beetje de rest van het water en de melk bij tot je een bijna vloeibaar deeg krijgt. Verwarm de pan, vet deze in met olie of met vetstof en bak de pannenkoeken op hoog vuur. Strijk het deeg goed uit zodat de pannenkoek fijn en goed krokant wordt. Deze pannenkoek is zowel geschikt voor zoete als zoute bereidingen. Voor gesuikerde pannenkoeken voegt u 4 koffielepels honing aan het deeg toe.

## **h. Fruitpannenkoek**

### **Ingrediënten:**

100 g boekweitmeel  
200 ml warm water  
80 g suiker  
1 zakje bakpoeder (samenstelling nakijken!)  
3 appels, geschild en in stukjes gesneden

### **Bereiding:**

Meng de bloem, suiker en bakpoeder. Voeg er beetje bij beetje warm water aan toe tot je een redelijk dik pannenkoekenbeslag krijgt. Meng er de in stukken gesneden appel onder. Bak de fruitpannenkoeken traag op een laag vuurtje. Wacht tot de oppervlakte voldoende gebakken lijkt. Draai de pannenkoek dan om met de hulp van een bord en bak hem aan de andere zijde.

## **i. Noedelsalade**

### **Ingrediënten:**

100 g rijstnoedels  
100 g varkensgehakt (samenstelling nakijken!)  
1 teentje knoflook  
3 sjalotten  
1 kleine rode chilipeper  
30 g groene selder  
1 tomaat  
2 eetlepels limoensap  
3 eetlepels glutenvrije sojasaus (tamari)  
korianderblaadjes

### **Bereiding:**

Kook de noedels in gezouten water, giet ze af en laat ze uitlekken. Kook het gehakt in gezouten water, laat het uitlekken en houd 4 eetlepels apart. Meng in een grote kom de uitgelekte noedels, varkensgehakt, in kleine stukjes gesneden groenten, de sojasaus, de fijngesneden chilipeper, het limoensap en de fijngesneden knoflook. Voeg er de 4 eetlepels van het kookwater bij en meng goed. Versier met korianderblaadjes.

## **j. Pizzadeeg**

### **Ingrediënten:**

250 ml warm water  
70 g maïszetmeel  
135 g rijstmeel  
85 g aardappelzetmeel  
50 g Orgran glutenvervanger  
3 g kristalsuiker  
2 g zout  
3 eetlepels plantaardige olie  
7 g droge gist

### **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een ovenplaat in. Meng de droge ingrediënten en de gist in een kom. Voeg het warm water toe en meng tot een zacht deeg bekomen wordt. Kneed dit deeg tot het homogeen en elastisch is. Dek het deeg af en laat het op een warme plaats uitrijzen gedurende ongeveer 20 minuten. Leg vervolgens het deeg op de ingevette ovenplaat en spreid het met ingevette vingers uit in de vorm van een pizzabodem. Bak de pizzabodem gedurende ongeveer 10 minuten, totdat het een lichtbruine kleur heeft.

→ **Pizzadeeg** is ook glutenvrij verkrijgbaar van Herta.

## **k. Penne op Napolitaanse wijze**

### **Ingrediënten:**

200 g glutenvrije penne (bevat maïsmeel)  
50 ml olijfolie  
1 ui in stukjes gesneden  
1 fijngehakt teentje knoflook  
60 g bleekselderij (in blokjes gesneden)  
1 wortel (in blokjes gesneden)  
100 g ricotta (of kwark)  
50 g spek (in reepjes gesneden)  
2 tomaten (in blokjes gesneden)  
50 g geraspte pecorino of parmezaanse kaas  
oregano, zout en peper

### **Bereiding:**

Spek, selderij, wortel, ui en knoflook in olijfolie glazig bakken en de tomaten erbij doen. Met zout en peper op smaak brengen en tot een romige saus laten sudderen. De Penne in een ruime hoeveelheid zout water beetgaar koken (ongeveer 8 minuten). De pasta met de saus mengen, de ricotta lepel voor lepel toevoegen en kort doorroeren. Met Parmezaanse kaas of pecorino en oregano bestrooien en serveren.

## **VLAAMSE COELIAKIEVERENIGING (VCV)**

Zelfhulpgroep voor mensen met glutenintolerantie

### **Maatschappelijke zetel:**

Stationsstraat 5, 9850 Landegem  
Voorzitter: Katrien VERBIEST  
E-mail Voorzitter: voorzitter@vcv.coeliakie.be  
E-mail Secretariaat: info@vcv.coeliakie.be  
Website: <http://vcv.coeliakie.be>  
IBAN: BE54 0016 2895 9897  
BIC: GEBABEBB

### **Regionale contacten:**

- **West-Vlaanderen**  
Ingrid CASTELEYN  
Anna Bijnslaan 2  
8500 Kortrijk  
Tel: 056 217144  
westvlaanderen@vcv.coeliakie.be
- **Oost-Vlaanderen**  
Veronique VELGHE  
Jozef II straat 73  
9000 Gent  
Tel: 0497 287158  
oostvlaanderen@vcv.coeliakie.be
- **Limburg**  
Magda JENNES  
Schrikheidestraat 13  
3582 Koersel  
Tel: 011 455700 (na 16.00u)  
limburg@vcv.coeliakie.be
- **Brabant**  
Isabelle CORTHOUTS  
Dennenlaan 24  
3110 Rotselaar  
Tel: 016 585116  
brabant@vcv.coeliakie.be
- **Antwerpen**  
Goedele VAN LOOVEREN  
Statiestraat 52  
2340 Vlimmeren  
Tel: 03 3120734 (na 19.00u)  
antwerpen@vcv.coeliakie.be

## **Hoe lid worden van VCV?**

Indien je graag lid wil worden van VCV, schrijf dan 20 euro over op het rekeningnummer van VCV (001-6289598-97) met vermelding: "NIEUW LID, naam, voornaam, geboortejaar, adres en emailadres".

Of betaal jaarlijks 18 euro via domiciliëring. Contacteer hiervoor de verantwoordelijke voor ledenadministratie:

Jella Spaas  
Koning Albertlei 34  
2950 Kapellen  
Tel: 03 6644271  
ledenadministratie@vcv.coeliakie.be

Daarnaast kan je je ook lid maken via de website (<http://vcv.coeliakie.be>).

## **Publicaties**

- Coeliakiemagazine (driemaandelijks)
- Bakboek 'Lekker Glutenvrij Bakken'
- Handleiding voor de coeliakiepatiënt
- Horeca-folder bestemd voor hotels en restaurants
- Reispasjes met vertalingen van het glutenvrij dieet
- Boekje etikettering (ingrediëntenlijst met vermelding toegelaten in glutenvrij dieet)
- Lijsten van dieetwinkels, restaurants en hotels met glutenvrije dienstverlening in binnen- en buitenland
- Schoolbrochure 'Iemand in mijn klas heeft coeliakie'
- Kinderboekje 'Celia en het koekjesfeest'

## OPVOLGING

Bij verdere vragen na het lezen van deze informatiefolder kan je steeds contact opnemen met:

diëtist(e): .....

op het telefoonnummer 053/72 48 15 (Aalst) of 02/300 60 22 (Asse).

Of via email: [dieetafdeling.aalst@olvz-aalst.be](mailto:dieetafdeling.aalst@olvz-aalst.be)  
[dieetafdeling.asse@olvz-aalst.be](mailto:dieetafdeling.asse@olvz-aalst.be)

Dieetraadplegingen zijn enkel mogelijk op afspraak, via bovenstaande telefoonnummers.