

# Glutenvrij dieet

## voor mensen met coeliakie

### Glutenvrije voeding

Glutenvrije voeding is noodzakelijk bij coeliakie. Coeliakie is een ziekte, die zich voordoet doordat men overgevoelig is voor gluten. Hierdoor kunnen de darmen beschadigd raken, zodat er minder voeding kan worden opgenomen. De verschijnselen manifesteren zich (*meestal*) na het invoeren van tarwe in de voeding. De overgevoeligheid voor gluten is blijvend. Gluten is een onderdeel van het eiwit in tarwe, rogge, haver, gerst, spelt en kamut. Deze graansoorten moeten uit de voeding worden weggelaten.

### Algemene richtlijnen

- Tarwe, rogge, gerst, haver\* en spelt bevatten gluten en mogen niet gebruikt worden. Ook producten waarin deze graansoorten zijn verwerkt, moeten worden vermeden.  
*\*Haver is van nature glutenvrij, maar wordt toch afgeraden omdat in Nederland geen zuivere haver beschikbaar is.*
- Boekweit, rijst, soja, maïs, sago, quinoa, johannesbroodbloom-pitmeel, cassave, tapioca, kiwicha, quinoa, amaranth, teff en sorghum zijn van nature glutenvrij.
- Speciale glutenvrije dieetproducten kunnen ook gebruikt worden. Deze zijn te koop bij de grote supermarkten of in reformzaken.

### Ingrediëntendeclaratie 'Lees altijd goed de verpakking'

- Producten zijn **niet** glutenvrij bij vermelding van: tarwe, haver, rogge, gerst, spelt, kamut, triticale, meel, tarwemeel, griesmeel, tarwebloem, roggemeel, roggebloem, havermout, haver-vlokken, (parel)gort, tarwemout, zemelen, gerstemoutbloem, grutten, deegwaren, mie, vermicelli, macaroni, spaghetti, couscous, bulgur, muesli, cruesli en paneermeel.

- Bij de aanduidingen 'meel, griesmeel, bloem, graanvlokken en gemengd meel' moet de **naam** van de graansoort(en) worden vermeld, bijv. **tarwebloem**, **havervlokken**. Op deze manier kunt u zien of deze ingrediënten afkomstig zijn van één van de 'verboden' graansoorten.
- Additieven worden met hun groepsnaam aangeduid bijv. anti-oxydant, emulgator, rijsmiddel, smaakversterker (glutaminezuur, glutaminaat), kleur- en smaakstoffen. Deze additieven zijn glutenvrij.

### Tarwezetmeel en gemodificeerd tarwezetmeel

Fabrikanten moeten op het etiket vermelden of het gebruikte zetmeel afkomstig is van een glutenbevattend graan. Heeft de fabrikant maïs- of rijstzetmeel gebruikt, dan is de aanduiding zetmeel of gemodificeerd zetmeel voldoende.

Tarwezetmeel en gemodificeerd tarwezetmeel kunnen bij sommige patiënten klachten geven. De ene patiënt is namelijk veel gevoeliger voor gluten dan de andere. Tarwezetmeel en gemodificeerd tarwezetmeel kunnen nog een zeer laag gehalte aan gluten bevatten. In principe worden gewone producten met (gemodificeerd) tarwezetmeel afgeraden, omdat niet duidelijk is hoeveel gluten er in zitten. Glutenvrije producten met (gemodificeerd) tarwezetmeel kunnen wel, omdat het glutengehalte de internationaal afgesproken grenswaarde (vastgesteld in de Codex Alimentarius) voor gluten niet overschrijdt.

### **Maltodextrine, dextrose en glucosestroop**

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, sorbitol 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 van 20mg gluten/kg product ligt. Het glutengehalte in deze producten is heel erg laag, zodat dit bij verreweg de meeste mensen met een glutenvrijdieet geen klachten geeft. Indien u het idee heeft wel klachten te krijgen na het eten van producten die deze stoffen bevatten, neem dan contact op met de diëtist.

### **Van nature glutenvrije producten**

Producten als maïs, rijst, boekweit, quinoa en amaranth zijn 'glutenvrij' van nature. Meel van deze granen kan echter tijdens de verwerking verontreinigd zijn met tarwe. Vooral bij boekweit is dit vaak geconstateerd. Kies daarom bij voorkeur die producten waar op de verpakking de tekst 'glutenvrij' voorkomt.

**Mout** wordt gebruikt voor de bereiding van bier, brood, cornflakes en koekjes. De mout die van glutenbevattende granen wordt gemaakt kan sporen gluten bevatten. Het is verstandig producten die met mout zijn bereid te vermijden. Producten die moutstroop, moutextract of moutaroma bevatten, worden ook afgeraden.

**Gierst** is in principe glutenvrij. Sommige patiënten reageren er echter niet goed op. De oorzaak is onbekend.

**Gort** is een product afgeleid van gerst en bevat dus gluten.

### **Mogelijke tekorten in de voeding**

Wanneer tarwe, haver, rogge, gerst, spelt en kamut niet zijn toegestaan, is de kans aanwezig dat er tekorten in de voeding ontstaan aan:

- voedingsvezel
- ijzer
- vitamine B1
- jodium

Om een tekort aan deze voedingstoffen zoveel mogelijk te beperken, moeten vezelrijke producten worden gebruikt.

Rijk aan voedingsvezel zijn:

- maïskorrels, -vlokken en -zemelen
- boekweïtkorrels en -vlokken
- zilvervliesrijst
- peulvruchten
- lijn- en sesamzaad, zonnebloempitten, maanzaad
- groente, fruit en rauwkost
- gedroogde zuidvruchten
- noten
- aardappelen
- fibrex(bietenvezel)
- fruitvezels

Om het jodiumgehalte in de voeding op te hogen is het aan te raden om Jozo zout te gebruiken bij het bakken van brood en bij het bereiden van gerechten.

### **Aandachtspunten**

- Wanneer u zelf brood bakt, zorg dan voor een aparte bakvorm voor het glutenvrije brood.
- Bewaar alle glutenvrije producten apart, bij voorkeur in dozen of kastruimten met opschrift 'glutenvrij'.
- Vermijd 'stuiven' met glutenbevattende producten.
- Gebruik bij de broodmaaltijden een eigen:
  - broodplank, broodmes, botervloot.
  - jampot, pindakaaspot.
  - andere potten met smeerbaar beleg.

- Snijd vleeswaren, kaas en glutenvrij brood op een schoongemaakte snijmachine en werktafel, voordat de 'gewone' producten gesneden worden.  
**Let op:** 'geperste' vleeswaren (*verschillende stukken vlees aan elkaar geplakt*) kunnen gluten bevatten.
- Het is belangrijk dat de bakker de snijmachine voor het snijden van glutenvrij brood goed schoon gemaakt heeft en of er aparte bakblikken en een apart invetkwastje wordt gebruikt.
- Het is belangrijk dat de slager de snijmachine goed schoon heeft gemaakt voor het snijden van glutenvrije vleeswaren en of gepaneerde producten niet te dicht bij de ongepaneerde producten liggen.
- Gebruik geen jus van vlees dat gepaneerd is met een gluten- bevattend paneermiddel.
- Vermicelli bevat gluten. Gebruik geen soep waaruit de vermicelli is gezeefd. De soep bevat dan nog gluten. Let hier vooral op wanneer u uit eten gaat. Een goed alternatief is mihoen.
- Was uw handen voor u begint met de bereiding van glutenvrije voeding.
- Zorg dat de materialen waarmee u kookt, zoals pannen, aanrecht, handen, messen, etc. goed schoon zijn, dat wil zeggen vrij van gluten (bijv. bloem).
- Te frituren gerechten moeten altijd bereid worden in apart frituurvet.
- Glutenvrij brood in een aparte broodrooster roosteren.
- Serveer glutenvrije etenswaren altijd apart.
- Geneesmiddelen kunnen gluten en / of tarwezetmeel bevatten. Vraag uw apotheker of de medicijnen die u voorgeschreven krijgt glutenvrij zijn.
- Verzorgingsproducten voor gezicht of lippen kunnen gluten bevatten. Koop deze producten zo nodig bij de apotheek en laat u goed informeren. Let ook op bij vitaminesupplementen.

- Tandpasta is glutenvrij. Rokerstandpasta en kleefpasta voor gebitsprothese kan gluten bevatten.
- Knutselmateriaal kan gluten bevatten. Knutselende kinderen stoppen gemakkelijk hun vingers in de mond. De Nederlandse Coeliakie Vereniging is op de hoogte welke kleisoorten, vingerverf, kleurpotloden en lijm glutenvrij zijn.
- Diervoeding bevat vaak granen. Zorg dat de handen goed gewassen worden na aanraking van diervoeding.
- Postzegels en enveloppen zijn glutenvrij. Spaarzegels kunnen gluten bevatten.
- Behangplaksel bevat gluten.
- Bij twijfel is het verstandig om een product niet te gebruiken.

Een glutenvrije merkartikelenlijst is verkrijgbaar bij het Voedingscentrum: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

Aangeraden wordt om jaarlijks een nieuwe lijst te bestellen, omdat fabrikanten de samenstelling van hun producten kunnen wijzigen.

Nederlandse Coeliakievereniging:  
Postbus 5135, 1410 AC Naarden  
Telefoonnummer: 035 6954002  
Mail: [info@glutenvrij.nl](mailto:info@glutenvrij.nl) (ma t/m do van 9.00-16.30 uur).

Kijk op de website [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl) van de Nederlandse Coeliakievereniging voor uitgebreide informatie en onder andere handige websites.

### Voedingsmiddelen

Hieronder staat een lijst met voedingsmiddelen die toegestaan en **niet** toegestaan zijn. Deze lijst kan nooit volledig zijn.

Gebruik de merkartikelenlijst voor het kiezen van de juiste producten. Kijk altijd op de verpakking naar de ingrediëntendeclaratie om zeker te zijn dat een product glutenvrij is.

**Toegestaan****Niet toegestaan**

<b>Brood</b> Brood van boekweitbloem, rijstbloem, Johannesbrood-boompitmeel, Wheatex eventueel met fibrex, glutenvrije beschuit of glutenvrije biscuit, glutenvrij brood in blik en glutenvrije toast.	<b>Brood</b> Alle gewone broodsoorten, krentenbrood, beschuit, koek, crackers, cake, muesli, cornflakes (kan mout bevatten) en rijstwafels.
<b>Boter</b> Roomboter	<b>Boter</b> Margarine en halvarine
<b>Beleg</b> Kaas en smeerkaas  Ongemengde vleeswaren zoals casselerrib, fricandeau, rookvlees, rosbief en lever.  Eieren, tomaat, komkommer Suiker, jam, honing en stroop	<b>Beleg</b> Schimmelkaas (gluten?)  Gemengde soorten vleeswaar waarvan de samenstelling niet bekend is zoals paté, worst, ham en dergelijke.  Vruchtenhagel, chocoladehagel en zoet beleg waarvan de samenstelling niet bekend is.
<b>Dranken</b> Thee, koffie, vruchtensap, (mineraal)water en limonade.  Alcoholische dranken zoals: Champagne, cider, port, sherry, wijn, brandewijn, jenever, gin en whisky.	<b>Dranken</b> -  Bier, alcoholvrij bier en dranken waarvan de samenstelling niet bekend is.
<b>Melk en melkproducten</b> Melk, karnemelk, yoghurt, slagroom, koffiemelk en koffiewitmaker.	<b>Melk en melkproducten</b> -
<b>Fruit</b> Vers, gedroogd, blik en diepvriesfruit, appelmoes en compôte.	<b>Fruit</b> Vlaaiavulling, vruchtendesserts en vruchtensaus van onbekende samenstelling.
<b>Bind- en verdikkingsmiddelen</b> Aardappelmeel, aardappelsago, agar-agar, boekweitmeel, boekweitbloem, custard, gelatine, glutenvrije bloem, maïsmeel, maïsgriesmeel, maïzena, rijst, rijstbloem, mihoen (rijstvermicelli), sojabloem, tapioca, guarpitmeel, arrowroot, johannesbroodboom-pitmeel en xanthaangom.	<b>Bind- en verdikkingsmiddelen</b> Graanpap, gerst, gort, roggemeel, havermout, griesmeel, pannenkoekmeel, cakemeel, tarwebloem/-meel, tarwezemelen, vermicelli en puddingpoeders.

**Toegestaan****Niet toegestaan**

<b>Soep</b> Zelfbereide soep of bouillon, gebonden met toegestane bindmiddelen, bijvoorbeeld: Rijstbloem, rijst en glutenvrije vermicelli.	<b>Soep</b> Soep van poeder of uit blik waarvan de samenstelling niet bekend is, crèmesoep en soep met gewone vermicelli.
<b>Vlees, vis, gevogelte</b> Ongepaneerd vers of diepvries vlees, vis of gevogelte eventueel paneren met glutenvrije beschuit of glutenvrije bloem.	<b>Vlees, vis, gevogelte</b> Gepaneerde soorten en kant-en-klare vleessoorten.
<b>Jus en saus</b> Zelfbereide jus of saus met toegestaan bindmiddel en mosterd.	<b>Jus en saus</b> Juspoeder, sauspoeder, met bloem gebonden jus of saus, tomatenketchup en slasaus.
<b>Groente</b> Verse groente, groente uit blik of glas en diepvries mits niet aangemaakt met bindmiddel	<b>Groente</b> Groente à la crème of groente die is aangemaakt met bindmiddel dat niet is toegestaan.
<b>Aardappelen, pasta, rijst</b> Aardappelen, diepvries aardappelproducten, rijst, frites (apart frituren) Glutenvrije macaroni, glutenvrije spaghetti en glutenvrije mie etcetera.	<b>Aardappelen, pasta, rijst</b> Macaroni, spaghetti, mie, en derlijke (de gewone soorten) en aardappelkroketten.
<b>Nagerecht</b> Kwark, yoghurt, vla, pap, pudding met toegestane bindmiddelen bijvoorbeeld: Custardvla, gelatine-pudding en waterijs.	<b>Nagerecht</b> Gewone vla (pak of fles), gortpap, havermoutpap, (karnemelkse)bloempap en kant-en-klare nagerechten van onbekende samenstelling
<b>Noten</b> Noten en pinda's	<b>Noten</b> Noten en pinda's met een deeglaagje (bijvoorbeeld borrelnootjes)
<b>Peulvruchten</b> Alle soorten	<b>Peulvruchten</b> Witte bonen in tomatensaus van onbekende samenstelling.
<b>Kruiden en specerijen</b> Ongemengde kruiden en specerijen zowel vers als gedroogd, gist, sesamzaad, maanzaad en azijn.	<b>Kruiden en specerijen</b> Gemengde kruiden en specerijen waarvan de samenstelling niet bekend is en ketjap.
<b>Diversen</b> Bakpoeder, gist, boekweitwafels, glutenvrije koekjes, glutenvrije biscuits, popcorn, rice crispies (kan mout bevatten), zuurtjes, vruchtenkoekjes en chips (glutenvrije producten volgens de merkartikelenlijst).	<b>Diversen</b> Alles van onbekende samenstelling.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer: 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van 8.30-10.00 uur  
en van 13.30-14.30 uur.  
E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)