



# Glutenvrije voeding



VLAAMSE COELIAKIEVERENIGING  
Kabienstraat 16 2382 Poppel  
Tel.: 03/664.42.71

<http://coeliakie.be>

### **Wat is coeliakie?**

Coeliakie, ook wel glutenintolerantie genoemd is een spijsverteringsziekte met een intolerantie voor gluten. Het is gekenmerkt door een darmstoornis die optreedt tengevolge van de inname van gluten. Deze gluten komt voor in tarwe, rogge, gerst, kamut, triticale, spelt en de daaruit verwerkte voedingsmiddelen. Haver is ook verboden indien ze niet 100% glutenvrij is omdat het risico op contaminatie met andere granen te groot is. Als mensen met de ziekte toch gluten consumeren, dan treedt er een ontstekingsreactie op die de darmwand beschadigt. Hierdoor kunnen verschillende symptomen ontstaan zoals buikpijn, diarree, gewichtsverlies, verminderde opname van voedingsstoffen, enz. Coeliakie is jammer genoeg niet te genezen. De enige behandeling is het volgen van een levenslang glutenvrij dieet!

### **Wat zijn gluten?**

Gluten is een eiwitbestanddeel dat voorkomt in de zetmeelkorrel van bepaalde graansoorten, namelijk tarwe, rogge, gerst, kamut en spelt. Bij mensen met coeliakie, die gedurende lange tijd toch gluten hebben ingenomen, ziet men een beschadiging van het darmslijmvlies van de dunne darm.

Dit slijmvlies van de dunne darm herstelt zich geleidelijk aan wanneer een glutenvrij dieet strikt gevolgd wordt.



### **De behandeling**

De behandeling van de ziekte houdt in dat de patiënt een strikt glutenvrij dieet levenslang moet volgen. Alle voedingsmiddelen die de reeds vermelde glutenbevattende granen bevatten moeten vermeden worden. Haver wordt ook verboden indien het niet 100% glutenvrij is omdat het risico op contaminatie met andere granen te groot is.

Het is dus belangrijk om de kennis rond glutenbevattende en -vrije voedingsmiddelen, verpakkingen en ingrediënten te vergroten zodoende u altijd weet wat u wel en niet mag

eten. Denk maar aan restaurantbezoeken of familie-ententjes. De hulp inroepen van een erkende diëtist kan hierbij zeer zinvol zijn.

Uiteraard is het niet eenvoudig om de gewoonte van brood en deegwaren plots aan de kant te schuiven, maar gelukkig zijn er veel natuurlijke glutenvrije voedingsmiddelen beschikbaar zoals rijst, maïs, quinoa, gierst, groenten, fruit en aardappelen. Naast deze natuurlijke producten is er ook al een ruim aanbod van glutenvrij vervaardigde voedingsmiddelen. Wanneer de gluten vermeden worden, zullen na een tijdje de symptomen verdwijnen!

### Wat niet?

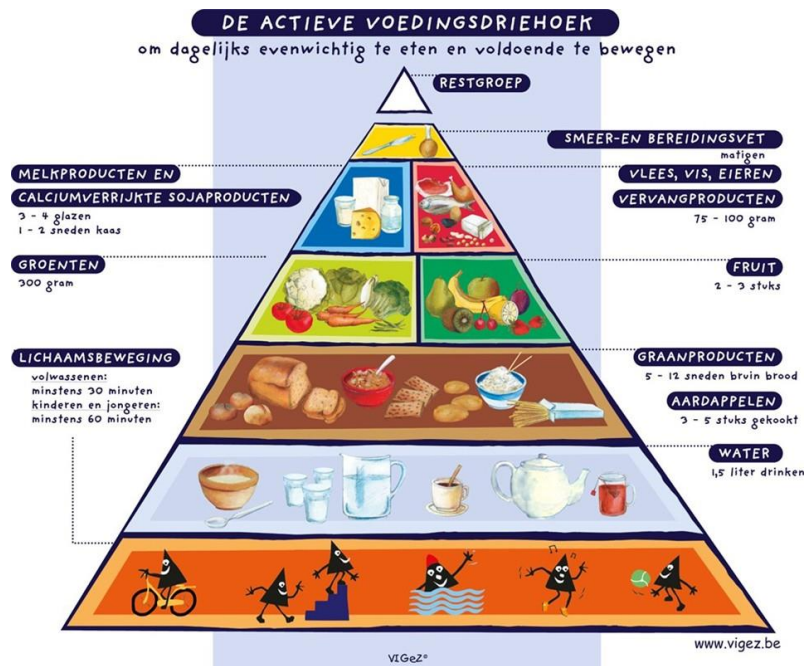
Tarwe, gerst, rogge, spelt, kamut, triticale, haver (te groot risico op contaminatie), bulgur, couscous en alle voedingsmiddelen die hiermee vervaardigd zijn zoals brood, pizzabodems, pasta's, muesli, bier, ... Kant en klare gerechten waarvan de samenstelling niet gekend is, zijn automatisch verboden.

Wat wel?

Alle natuurlijke glutenvrije voedingsmiddelen en degene die voorzien zijn van de claim 'glutenvrij'. Maïs, rijst, gierst, aardappelen, peulvruchten, amaranth, quinoa, boekweit, teff, tapioca, maniok en sorghum. Ook fruit, niet-bereide groenten, zuivere melkproducten, niet-bereid vlees, -vis, ei, oliën, boter, ... zijn vrij te consumeren.

### Gezonde glutenvrije voeding

De noodzakelijke voedingsmiddelen om een gezonde voeding te realiseren, vinden we terug in de actieve voedingsdriehoek:



### De driehoek uitgelegd:

Beweging: extra energieverbruik is noodzakelijk om de balans in / uit in evenwicht te houden

Water: minimum 1.5l water per dag is aanbevolen

Graanproducten en aardappelen: zijn de koolhydraatbronnen die de nodige hoeveelheid energie leveren, deze groep bevat de meeste voedingsmiddelen met gluten.

Groenten en fruit: bevatten vezels, vitamines en mineralen die noodzakelijk zijn in een gezonde voeding

Melk en calciumverrijkte sojaproducten: melk, kaas, yoghurt en sojaproducten zorgen voor de nodige calcium- en eiwitname

Vlees, vis, ei en vervangproducten: 100g is eigenlijk genoeg

Smeer- en bereidingsvet: mag zeker niet vermeden worden maar de juiste producten moeten matig gebruikt worden (arm aan verzadigde vetten)

Restgroep: frisdrank, snoep, chocolade, chips, enz. zitten in de restgroep en zijn strikt gezien niet nodig in een gezonde voeding

### Voorbeeld dagschema:

Ontbijt: glutenvrij brood met honing, thee, koffie of melk, stuk fruit

Tussendoor: yoghurt, stuk fruit, glutenvrije gezonde snack

Middag: bruine rijst met kip en prinsessenboontjes

Tussendoor: thee, koffie of melk met glutenvrij koekje, yoghurt of fruit

Avond: groentesoep met zelfgemaakt glutenvrij brood en mager beleg

Laatavond (eventueel): yoghurt, stuk fruit, glutenvrije gezonde snack

Volgende inname van vocht doorheen de dag is belangrijk (>1.5l/dag)

### Toegelaten en niet toegelaten in het glutenvrije dieet.



Alle voedingsmiddelen die het glutenvrije symbool\* bevatten zijn glutenvrij en mogen geconsumeerd worden in het glutenvrije dieet. Sinds begin 2015 is de wetgeving omtrent allergenen aangepast. Alle voedingsproducenten moeten op hun verpakking de mogelijke allergenen die hun producten bevatten, vermelden in cursief, vetgedrukte letters. Wanneer een verpakking 'gluten' of 'kan sporen van gluten bevatten' is dit product niet glutenvrij. Alle verse, niet-bereide producten zoals groenten, fruit, vlees, ... zijn van nature glutenvrij.

\*Onder 'niet toegelaten' wordt bedoeld: alle producten die vermeld staan tenzij zij de claim 'glutenvrij' bevatten.

## Brood en broodvervangende producten

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- glutenvrij brood, glutenvrije beschuiten of toast, glutenvrije crackers, glutenvrije voedingsbiscuits (Betterfood start)</li><li>- pannenkoeken en wafels van glutenvrije bloem nl. boekweit-, rijst- en gierstmeel</li><li>- glutenvrije cornflakes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- alle gewone broodsoorten, ook natuurbrood, soja- en boekweitbrood (=vaak gemengd met gewone bloem), speltbloem sandwiches, croissants, peperkoek, toast, boterkoek, brioche, cake, eierkoek, wafels, pannenkoeken, speculaas, kant-en klare deegmengsels</li></ul>

## Smeer- en bereidingsvetten:

(steeds met mate gebruiken)

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- alle smeervetten: minarine, margarine en boter</li><li>- bak- en braadvetten en alle soorten olie</li></ul>	

## Broodbeleg: zoet

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- alle suikers, honing, confituren en stropen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pasta en choco's, hagelslag van onbekende samenstelling.</li></ul>

## Vis, schaal- en schelpdieren

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- alle soorten verse vis, schaal en schelpdieren, ongepaneerd, zonder saus, gerookte, gezouten en gemarineerde soorten. Alle soorten vis bewaard in olie of eigen nat of met azijn of witte wijn.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- gepaneerde vissoorten, visconserven in saus</li><li>- gebruiksklare visschotels, viskroketten en vissoepen</li></ul>

## Sauzen

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- ongebonden jus en braadvocht, zelfgemaakte saus met glutenvrij bindmiddel</li><li>- zelfgemaakte mayonaise</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- sauzen in pakjes, blik, bokaal, doos of fles. Mayonaise en slasaus, mosterd, ketchup, salade dressing, pickles, piccalilly.</li></ul>

## Zuivelproducten

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- alle soorten melk en melkpoeder. Imitatiemelk, sojamelk en afgeleiden. Yoghurt en platte kaas: volle, magere, natuur en gearomatiseerde. Room, alle soorten kaas, smeerkaas en roomkaas.</li><li>- eieren: toegelaten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pappen, vla's, pudding, chocolademelk, yoghurt met fruit of met chocolade.</li></ul>

## Fruit

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- alle soorten fruit: vers, blik of diepvries. Gekonfijt of gedroogd fruit. Fruitconserven in eigen nat of op siroop.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vruchtensausen – en vulling</li></ul>

## Graan – en meelproducten, bindmiddelen en smaakstoffen

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- aardappelzetmeel en tapioca</li><li>- agar agar (draden en stangen)</li><li>- arrowroot (bepaald zetmeel)</li><li>- boekweit: meel, instant- vlokken, gebroken korrels, korrels</li><li>- gelatine: poeder en bladen</li><li>- maïszetmeel (maïzena), -griesmeel, maïsmee, -vlokken</li><li>- rijstgriesmeel, -vlokken, rijstkorrels, - instantcrème</li><li>- johannesbroodpitmeel</li><li>- quinoa, amaranth, sorghum, teff</li><li>- azijn, zout, sesamzaad, citroen, rozijnen, pijnboompitten.</li><li>- rijst witte, bruine en volkoren rijst</li><li>- deegwaren: glutenvrije</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tarwe, rogge, gerst, kamut, triticale, spelt en hun afgeleiden (bloem, meel, grutten, griesmeel, mout), zelfrijzend bakmeel, paneermeel, mie (soort vermicelli), gort, vermicelli, tarwezemelen en puddingpoeder</li><li>- niet 100% glutenvrije haver</li><li>- bereide rijstschotels</li><li>- spaghetti, macaroni en deegwaren in het algemeen</li></ul>

## Soepen, bouillons en kruiden

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- soepen op basis van zelfgetrokken ontvette bouillon. Bouillonblokjes enkel als ze glutenvrij zijn</li><li>- soepen gekruid met verse of gedroogde kruiden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- alle bereide soepen: in blik, bokaal, pakjes, diepvries</li><li>- soepen met gemengde kruiden. -</li><li>- nooit vermicelli of lettertjes toevoegen tenzij glutenvrije.</li></ul>

## Aardappelen

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- verse aardappelen, gekookt of verwerkt tot puree en gebakken aardappelen, aardappelen in blik of bokaal, frieten vers of ingevroren.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- kant en klare kroketten of zelfgemaakt met paneermeel.</li></ul>

## Groenten en salades

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- alle groenten: vers, uit blik, uit bokaal, diepvriesgroenten, gedroogd, gekookt en gestoofde groenten.</li><li>- groenten zonder saus of niet bereid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- gebruiksklare groenten in saus, bereide groenten</li><li>- sommige gehomogeniseerde groenten (bv. babyvoeding)</li></ul>

## Vlees en vleeswaren

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- alle vleessoorten, niet gepaneerd of bereid</li><li>- gerookt, geroosterd, gebakken of gepekeld vlees</li><li>- vlees niet met andere ingrediënten vermengd</li><li>- vlees in gelei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- alle bewerkte en bereide vleeswaren zoals pasteien, worstsoorten, salami</li><li>- alle gepaneerde vleessoorten, kantklare vleessoorten in saus, in blik of bij traiteur, uit de diepvries of grootkeuken.</li><li>- vleeskroketten of vleessalades</li></ul>

## Gebak en koekjes

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"><li>- zelfgebakken koekjes, cake, taart enz. met een glutenvrije bloem of andere grondstoffen die glutenvrij zijn</li><li>- eiwitschuimpjes (meringue)</li><li>- glutenvrije koekjes en gebak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- alle soorten gewoon gebak en koekjes van onbekende samenstelling</li></ul>

### Ijsbereidingen

Toegelaten	Niet toegelaten
- zelfbereid ijs zonder saus, wafel of garnering - waterijs lolly's	- industrieel ijs

### Versnaperingen- zoetigheden en suikerwaren

Toegelaten	Niet toegelaten
- alle soorten suikers, cacao poeder, zuurtjes, snoepjes van uitsluitend suiker. Noten en pinda's met of zonder zout - chips: verpakking bekijken! Niet alle chips zijn glutenvrij!	- bonbons, toffees, karamels, chocolade, marsepein, nougat, doopsuiker -

### Dranken

Toegelaten	Niet toegelaten
- koffie, thee, frisdranken, vruchtensappen, limonades, spuit en mineraalwater, alle niet gemoute dranken.	- bieren en alle andere gemoute dranken. Alcoholvrij bier.

Belangrijk om te weten is dat zelfs een heel klein beetje van de niet toegelaten producten al problemen kan geven, vb:

- een beetje paneermeel boven op een te gratineren gerecht;
- de kruimels die aan een gerookte zalm hangen nadat de zalm van een toast werd gehaald;
- boter of confituur waarin kruimels zitten van gewoon brood;
- het mes gebruiken van iemand die zijn gewone boterhammen al besmeerd heeft.

Kortom, een glutenvrij dieet vraagt veel aandacht!



# Boekweitbrood

(2 bakvormen van 1 ½ l)

Benodigdheden:

- 450 g glutenvrije boekweit
- 350 g aardappelzetmeel
- 4 soeplepels olie
- 700 cl water
- 42 g verse gist
- 1 soeplepel johannesbroodpitmeel
- (eventueel zout)

Werkwijze:

- los de gist op in een weinig vloeistof
- meng alle droge benodigdheden
- meng er dan de olie, het water en de gist bij
- laat 30 minuten rijzen
- bak 55 minuten in een voorverwarmde oven op 220 °C



# Boekweitpannenkoekjes

( 4 personen)

## Benodigdheden:

- 100 g boekweitmeel
- 1 pakje vanillesuiker
- 1 ei
- 2 dl melk
- 1 afgestreven koffielepel glutenvrij bakpoeder
- 1 eetlepel olie

## Werkwijze:

- meng alle bestanddelen samen met een klopper of een mixer tot je een glad beslag krijgt
- bak kleine pannenkoekjes in een ingevette koekenpan
- roer af en toe in het beslag, daar bij het uitbakken boekweit de neiging heeft om neer te slaan

Tip: in plaats van uitsluitend boekweitmeel te gebruiken kan er 1/3 glutenvrije bloem gebruikt worden.

**SMAKELIJK!**

