

# Voedingsadviezen bij coeliakie



eerlijk over eten

Voedingscentrum

## **Colofon**

Copyright © 2024, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

# Inhoud

Eten bij coeliakie	4
Herkennen van glutenvrije producten	8
Gezonde basis met de Schijf van Vijf	14
Aandachtspunten binnen de Schijf van Vijf	16
Aandachtspunten buiten de Schijf van Vijf	23
Thuis en buiten de deur eten	24
Meer informatie	28

**In deze brochure lees je welke producten je kunt eten als er coeliakie bij je is vastgesteld, welke producten gluten bevatten, hoe je in de winkel producten met gluten herkent en hoe je producten met gluten kunt vervangen.**

## Eten bij coeliakie

Als er coeliakie bij je is vastgesteld, verandert er veel voor je op het gebied van voeding. Een glutenvrij dieet is de enige behandeling die helpt het darmslijmvlies te herstellen.

### Hoe spreek je coeliakie uit?

De juiste uitspraak is 'seu-lia-kie', met de klemtoon op de laatste lettergreep.

### Wat is coeliakie?

Coeliakie is een auto-immuunaandoening die uitgelokt wordt door de inname van gluten. De aandoening komt alleen voor bij mensen met een erfelijke aanleg. Door het eten van gluten ontstaan voornamelijk ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm. Maar de aandoening kan zich overal in het lichaam uiten zoals in de huid (Dermatitis Herpetiformis), gewrichten en hersenen.

Voorheen werd coeliakie ook wel eens glutenallergie of glutenintolerantie genoemd. Dit klopt niet, want coeliakie is een auto-immuunaandoening en geen allergie of intolerantie. Daarom gebruiken we alleen de term coeliakie.

### Wat is gluten?

Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in bepaalde granen, zoals tarwe (waaronder spelt (dinkel), kamut® en emmer), rogge en gerst. Het zit dus ook in producten die van al deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, pizza, pasta, koek, cake en taart. Een glutenvrij dieet houdt in dat je alle granen vermijdt die gluten bevatten én alle producten die hiervan gemaakt zijn.

## **Wat zijn de klachten bij coeliakie?**

Door de reactie van het afweersysteem op gluten kunnen klachten ontstaan zoals diarree, buikpijn, vermoeidheid, depressie en gewichtsverlies. Door beschadiging van het dunnedarmslijmvlies kunnen bepaalde voedingsstoffen niet meer goed worden opgenomen. Daardoor kun je bloedarmoede krijgen en tekorten aan vitamines en mineralen.

De verschijnselen verschillen per persoon en variëren van geen of vage klachten tot heel heftige klachten. Sommige symptomen lijken in eerste instantie niets te maken te hebben met het darmstelsel, zoals hoofdpijn en vermoeidheid. Soms worden symptomen verward met het Prikkelbare Darm Syndroom of een tarwe-allergie. Als net coeliakie bij je is vastgesteld, kan het zijn dat je tijdelijk een lactose-intolerantie hebt. Dit verdwijnt meestal weer bij herstel van het dunnedarmslijmvlies.

Bij een goede behandeling door een gespecialiseerde diëtist kan het dunnedarmslijmvlies zich meestal goed herstellen. Een juiste diagnose is dus belangrijk om de juiste behandeling in gang te kunnen zetten.

## **Diagnose**

Om te weten of iemand coeliakie heeft, wordt meestal eerst bloedonderzoek uitgevoerd door de huisarts. Wanneer er antistoffen tegen de eigen darmcellen in het bloed zitten, wordt verwezen naar een maag-darm-leverspecialist. De specialist stelt de definitieve diagnose door het nemen van een dunnedarm-biopsie. Hierbij worden kleine stukjes van het slijmvlies uit de dunne darm genomen en vervolgens onderzocht. Bij kinderen en tieners kan soms, onder strikte richtlijnen, de diagnose worden gesteld zonder biopsie.

Het is belangrijk dat een maag-darm-leverspecialist eerst de diagnose coeliakie stelt voordat je met een glutenvrij dieet begint. Als je al glutenvrij eet, is de bloedtest niet betrouwbaar. Je lichaam maakt dan namelijk geen of te weinig antistoffen tegen gluten aan. De bloedtest kan dan uitwijzen dat je geen coeliakie hebt, terwijl je het misschien wel hebt. Start dus pas met glutenvrij eten als het diagnostische traject achter de rug is.

## Gerelateerde aandoeningen

- **Dermatitis herpetiformis**

Dermatitis herpetiformis (ziekte van Dühring) is net als coeliakie een auto-immuunaandoening. Bij deze aandoening ontstaat bij het eten van gluten een ontstekingsreactie in de huid. Dit leidt tot jeukende blaasjes, bultjes of blaren. Niet iedereen met coeliakie heeft dermatitis herpetiformis. Maar omgekeerd heeft wel vrijwel iedereen met dermatitis herpetiformis coeliakie, al dan niet gepaard met klachten.

Ook bij dermatitis herpetiformis is het levenslang volgen van een glutenvrij dieet een effectieve manier om de klachten te behandelen of om minder medicijnen nodig te hebben. Ook kan hierdoor het darmslijmvlies herstellen en wordt verdere schade aan het darmslijmvlies voorkomen. De adviezen in deze brochure kun je ook volgen als je dermatitis herpetiformis hebt.

- **Glutensensitiviteit**

Er zijn mensen bij wie coeliakie niet kan worden vastgesteld door middel van bloed- of darmonderzoek, maar bij wie de klachten sterk verbeteren als ze een glutenvrij dieet volgen. Dan kan er sprake zijn van non-coeliakie glutensensitiviteit, ook wel *non-celiac gluten sensitivity* (NCGS). Het is belangrijk dat een arts coeliakie, tarwe-allergie en andere aandoeningen eerst uitsluit, voor er gekeken wordt naar non-coeliakie glutensensitiviteit. Als de diagnose non-coeliakie glutensensitiviteit door de arts is vastgesteld, kun je de adviezen uit deze brochure opvolgen. Je kunt dan ook begeleid worden door een diëtist gespecialiseerd in een glutenvrij dieet.



## **Behandelplan**

De behandeling van coeliakie bestaat uit het levenslang volgen van een glutenvrij dieet. Dit is de enige behandeling voor het herstel van het dunnedarmslijmvlies. Er bestaan geen medicijnen voor coeliakie. De aandoening is niet te genezen en je kunt er ook niet “overheen groeien”.

Door het volgen van een glutenvrij dieet kunnen de darmen langzaam herstellen en worden voedingsstoffen na verloop van tijd weer opgenomen. Hoe dit herstel verloopt, verschilt van persoon tot persoon. De klachten nemen soms al na een paar weken af, soms kunnen ze nog een hele tijd aanhouden. Het kan wel tot 2 jaar duren voordat het dunnedarmslijmvlies (volledig) is hersteld. Bij een zeer kleine groep volwassenen met coeliakie zal het darmslijmvlies nooit helemaal herstellen.

## **De rol van de diëtist**

Het volgen van een glutenvrij dieet kan een uitdaging zijn, omdat er in veel producten gluten zit en je dieet wel alle voedingsstoffen moet bevatten. Een diëtist gespecialiseerd in een glutenvrij dieet kan je hierbij goed begeleiden.

Een diëtist:

- informeert je over het samenstellen van een volwaardig glutenvrij voedingspatroon
- leert je hoe je kunt beoordelen of een product glutenvrij is
- informeert je over glutenvrije alternatieven
- ondersteunt je wanneer er na een tijdje weer nieuwe vragen of uitdagingen ontstaan

Ga niet zonder de hulp van een diëtist experimenteren met een glutenvrij dieet. Je loopt dan het risico dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt.

## Herkennen van glutenvrije producten

### Waar zit gluten in?

Granen waar gluten in zit noemen we glutenbevattende granen. Dit zijn: tarwe, waaronder ook spelt (dinkel) en khorasantarwe (wat ook bekend is als kamut® en emmer), rogge, gerst en gort (gepelde gerst).

Haver is van nature glutenvrij, maar is vrijwel altijd besmet met gluten. Daarom is het advies om alleen haver te gebruiken met op het etiket de term 'glutenvrij' (wettelijk beschermd) en/of het *Crossed Grain* keurmerk.

Verder is bekend dat het risico op besmetting met gluten groot is wanneer van nature glutenvrije granen verwerkt worden tot meel, vlokken, grutten, gries en dergelijke. Daardoor kan er toch gluten terecht komen in bewerkte granen die van nature glutenvrij zijn (boekweitmeel, teffmeel, havervlokken, tapiocameel, rijstnoodles, miehoen, polenta, tortilla(chips), mais(zet)meel). Vanwege deze 'verontreiniging' is het advies om bewerkte granen alleen te gebruiken als de term 'glutenvrij' en/of het officiële *Crossed Grain* keurmerk op het etiket staat.

### Producten en ingrediënten met gluten

Glutenbevattende granen zijn in heel veel producten en ingrediënten verwerkt, bijvoorbeeld in brood, crackers, beschuit, muesli, koek, gebak, pizza, pasta, couscous, bulgur en seitan. Ook meel, bloem, bindmiddelen en paneermeel zijn meestal van glutenbevattende granen gemaakt. Daarom bevatten veel soepen, sauzen, vleeswaren, drop en andere producten waarin je het wellicht niet verwacht toch gluten.

### Waar kan nog meer gluten inzitten?

- In sommige vitaminesupplementen en medicijnen.
- In rokerstandpasta en kleefpasta voor gebitsprotheses. Tandpasta is altijd glutenvrij.
- In wegwerpservies en -bestek dat gemaakt is van tarwezemelen. Tarwezemelen bevatten gluten. Via deze borden of het bestek kan er gluten in je eten of drinken terechtkomen en dat kan klachten veroorzaken.
- In sommige knutselmaterialen en behanglijm. Dat kan vooral bij kleine kinderen een punt van aandacht zijn, omdat ze gemakkelijk van alles in hun mond stoppen. Laat ze na het knutselen hun handen wassen.
- Diervoeding. Was altijd je handen nadat je een (huis)dier eten hebt gegeven.





## Etiketten lezen in drie stappen

Lees altijd het etiket als je glutenvrije producten koopt. Op het etiket vind je alle informatie die je nodig hebt om glutenvrije producten te vinden.

### 1. Kijk of de term 'glutenvrij' en/of het officiële *Crossed Grain* keurmerk op het etiket staat

Producten met op het etiket de term 'glutenvrij' en/of het officiële *Crossed Grain* keurmerk, bevatten minder dan 20 milligram gluten per kilo (20 ppm). Deze hoeveelheid gluten is zo laag dat mensen die glutenvrij eten deze producten veilig kunnen nemen.



NL-345

De term 'glutenvrij' is wettelijk beschermd. De fabrikant moet volgens de wet kunnen aantonen dat het product minder dan 20 milligram gluten per kilo bevat. Producten met daarnaast het *Crossed Grain* keurmerk – met daaronder een uniek nummer (zie voorbeeld hierboven) – zijn geproduceerd en gecontroleerd volgens de strenge normen van de AOECs, de Europese koepel van coeliakieverenigingen. Deze producten zijn niet alleen veilig glutenvrij op ingrediëntenniveau, maar ook het productieproces is gegarandeerd veilig glutenvrij.

De fabrikant mag zelf bepalen volgens welke standaarden hij zijn producten laat testen. Ook mag hij zelf een logo of symbool ontwerpen. Alleen het officiële *Crossed Grain* keurmerk wordt onafhankelijk beoordeeld en gecontroleerd.

## 2. Geen term of keurmerk? Lees dan de ingrediëntenlijst

Ontbreekt de term 'glutenvrij' op het etiket van de verpakking? En staat er ook geen *Crossed Grain* keurmerk op de verpakking? Dan bevat het product mogelijk gluten. Lees de ingrediëntenlijst op het etiket dan extra goed.

Wanneer er glutenbevattende ingrediënten in een product worden gebruikt, moet dit op de verpakking staan. Dit is voor alle producten wettelijk verplicht, zodat je altijd duidelijk kunt zien of – en zo ja welke – allergenen er in een product zit. Dat geldt zowel voor verpakte als onverpakte producten.

Volgens de allergenenwetgeving moeten de volgende glutenbevattende granen altijd duidelijk in de ingrediëntenlijst staan vermeld (**vetgedrukt** of in HOOFDLETTERS weergegeven):

- tarwe
- rogge
- gerst
- haver
- spelt (dinkel)
- emmer
- khorasantarwe (merknaam kamut®)

Het is niet verplicht om de groepsnaam 'gluten' te vermelden. Je moet dus zelf de vertaalslag maken, bijvoorbeeld: tarwe = gluten



### 'Kies Ik Gezond?'-app

Met de 'Kies Ik Gezond?'-app kun je makkelijk opzoeken of een product glutenvrij is. Je selecteert de optie 'gluten', scant in de winkel de streepjescode op het product en je ziet direct of het product gluten bevat. Ook handig: met de filter kun je bijvoorbeeld glutenvrij brood of glutenvrije pasta zoeken met het *Crossed Grain* keurmerk. Download de app gratis in de Play of App store.



### **Stap 3: Let op waarschuwingen op het etiket**

Soms staat er op producten die alleen glutenvrije ingrediënten bevatten een waarschuwing over gluten. Soms staat het heel klein op het etiket, dus het is goed om ook de kleine lettertjes te lezen.

Een waarschuwing die regelmatig voorkomt is: 'Kan sporen van gluten bevatten' of 'Is in een omgeving verwerkt waar gluten aanwezig is.' Dit noemen we een kruisbesmettingswaarschuwing. Fabrikanten geven dit soms aan als ze niet kunnen garanderen dat het product vrij is van gluten. Deze vermelding is niet verplicht. Het kan dus zijn dat glutenvrije producten zonder deze vermelding wel met gluten besmet zijn. En andersom geldt ook: producten met de kruisbesmettingswaarschuwing zijn niet persé besmet met gluten.

Kun je producten met een claim of waarschuwing wel consumeren binnen het glutenvrij dieet? Een diëtist gespecialiseerd in een glutenvrij dieet kan je informatie en advies geven over deze waarschuwingen op het etiket. Zo kun je zelf een goede afweging maken en bepalen of je deze producten wel of niet eet binnen je glutenvrije dieet.

#### **Wat is kruisbesmetting?**

Kruisbesmetting met gluten betekent dat er onbedoeld gluten in een product komt dat geen gluten hoort te bevatten. Bijvoorbeeld in de keuken, waar kruimels van een glutenvolle boterham op een glutenvrije boterham terecht komen. Maar ook tijdens de productie van voedsel kan er kruisbesmetting plaatsvinden. En dat kan in de hele keten, vanaf de oogst op het land tot een product in de verpakking gaan.

Pas op met de term 'zeer laag glutengehalte.' Deze term mag volgens de wet worden gebruikt als het product 20 tot 100 milligram gluten per kilo product bevat. Deze producten zijn dus niet glutenvrij en niet geschikt als je coeliakie hebt. In de winkel vind je deze producten niet of nauwelijks.

## **Geen etiket? Vraag dan naar gluten**

Informatie over de gebruikte ingrediënten en dus ook over de aanwezigheid van gluten moet volgens de wet áltijd beschikbaar zijn. Koop je eten in een restaurant, bij de bakker, slager, op de markt of online? Dan is de verkoper verplicht om je schriftelijke of mondelinge informatie over de gebruikte ingrediënten en de aanwezigheid van gluten te geven wanneer je daarnaar vraagt.

## **Aandachtspunten etikettering**

- Bij (gemodificeerd) zetmeel moet volgens de wet de oorsprong worden vermeld als het van een glutenbevattend graan is. Dan staat er bijvoorbeeld 'tarwezetmeel'. Staat er alleen 'zetmeel' op het etiket? Dan is het niet afkomstig van een glutenbevattend graan. Ook bij E-nummers moet vermeld worden als ze zijn gemaakt van zetmeel afkomstig van een glutenbevattend graan.
- Als glutenvrije (dieet)producten tarwezetmeel bevatten én de term 'glutenvrij' op het etiket staat, dan bevat het product minder dan 20 milligram gluten per kilo en past het binnen een glutenvrij dieet.
- Maltodextrine, dextrose, sorbitol en glucosestroop worden gebruikt om producten te zoeten. Het zetmeel dat hiervoor als basis dient, kan van tarwe of gerst afkomstig zijn. Dat hoeft niet op het etiket te staan, omdat het glutengehalte onder de norm van 20 milligram gluten per kilo blijft.
- Bindmiddelen zoals aardappelzetmeel, guarpitmeel (E412), tapioca (cassave), arrowroot (pijlwortel), agar-agar, johannesbroodpitmeel, gelatine, sago, pectine en xanthaangom (E415) en arabische gom zijn van nature glutenvrij. Ook maïzena (maïszetmeel) is van nature glutenvrij, maar vanwege kruisbesmetting kun je beter maïzena gebruiken met de term 'glutenvrij' en/of het officiële *Crossed Grain* keurmerk.
- De smaakversterker glutamaat (E621 t/m E625) bevat geen gluten. Producten hiermee kun je dus veilig eten.



## Welke producten zijn glutenvrij?

### Glutenvrije onbewerkte producten

Van nature glutenvrij zijn:

- (zilvervlies)rijst
- (zoete) aardappelen
- verse of gedroogde peulvruchten, zoals bruine en witte bonen, kapucijners, kikkererwten en sojabonen
- de volgende onbewerkte granen: sorghum, amaranth, teff, gierst, mais, quinoa, fonio en boekweit
- verse of gedroogde groente en fruit en ingevroren groente en fruit
- noten, zaden, pitten en pinda's
- verse of gedroogde (enkelvoudige) kruiden
- Nederlandse kaas van koe, geit en schaap
- onbewerkte vis en schaal- en schelpdieren
- onbewerkt vlees, gevogelte (zoals kip) en wild
- onbewerkte tofu, tempé en sojabrokjes
- eieren
- naturel melk, yoghurt en kwark
- roomboter en olie
- suiker en honing
- thee en koffie, cacao(poeder)

### Glutenvrije dieetproducten

Voorbeelden van glutenvrije dieetproducten zijn glutenvrij brood, meel om zelf glutenvrij brood, gebak of koekjes mee te bakken, glutenvrije afbakbroodjes, -crackers en -koekjes, glutenvrij bladerdeeg en glutenvrije pasta zoals spaghetti.

## Gezonde basis met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol gezonde producten. Door elke dag te kiezen uit alle vakken, krijg je de producten en voedingsstoffen binnen die goed voor je zijn. Je kunt prima eten volgens de Schijf van Vijf als je coeliakie hebt. Er zijn echter wel enkele belangrijke aandachtspunten.



De basis van gezond eten is voor iedereen hetzelfde, daarom eerst een korte uitleg over de Schijf van Vijf. De specifieke aandachtspunten komen hierna aan bod. In jouw geval kun je bijvoorbeeld niet alle graanproducten zomaar nemen. Ook bij producten uit de andere vakken moet je opletten. Vooral als producten bewerkt zijn, kan er gluten in zitten.

### De Schijf van Vijf in het kort

Je doet je lichaam plezier met elke dag andere soorten verse groente en vers fruit. Elke soort heeft unieke kwaliteiten en smaak.

- Ga vooral voor glutenvrije volkorenproducten. Glutenvrij volkorenbrood eten is een goede manier om genoeg vezels binnen te krijgen. En brood is nodig vanwege jodium. Kijk op het etiket of er jodiumhoudend zout of bakkerszout is gebruikt, daar zit ook jodium in. Glutenvrije havermout en andere volkoren ontbijtgranen zijn ideaal voor de afwisseling. Varieer bij de avondmaaltijd met zilverviesrijst, quinoa, gierst en (zoete) aardappelen. Deze producten zijn van nature glutenvrij. Of kies voor de glutenvrije variant van volkorenpasta. Ook kun je zelf brood, pannenkoeken of wraps maken van glutenvrij volkorenmeel. Je kunt dan zelf jodiumhoudend zout of bakkerszout toevoegen. Omdat je een glutenvrij dieet volgt, ziet vooral dit vak er dus wat anders uit.
- Minder vaak vlees en meer plantaardig: steeds meer mensen eten niet elke dag vlees. Je kunt heel goed zonder vlees, als je het goed vervangt. Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn: 1 dag vis, 1 dag peulvruchten, 1 dag noten, 2 dagen rund- of varkensvlees en 2 dagen kip of ander gevogelte. In plaats van vlees kun je ook tofu, tempé of ei nemen. Of neem nog een keer peulvruchten of een handje noten. Peulvruchten zijn een gezonde en glutenvrije basis voor een maaltijd en leveren samen met een glutenvrij volkorengraanproduct een goede eiwitcombinatie.

- Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, 30+ kaas, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas: ze staan allemaal in de Schijf van Vijf.
- Een handje ongebrande, gebrande of geroosterde noten: alle noten zonder zout zijn goed. Ook notenpasta en pindakaas van 100% noten en 100% pinda staan in de Schijf van Vijf.
- Je glutenvrije boterhammen besmeren met zachte glutenvrije margarine of halvarine is een simpele manier om vet binnen te krijgen. Bij het bereiden van de warme maaltijd zijn olie en vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet geschikt.
- Water, thee en koffie zonder suiker zijn prima glutenvrije dorstlessers.

### **Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak**

Sommige producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf. Denk aan tussendoortjes als glutenvrije koekjes, frisdrank en chips, maar ook producten als glutenvrij witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla. Eet ze niet te veel en niet te vaak.

Je kunt elke dag 3-5 keer iets kleins nemen, zoals glutenvrije vleeswaren op je boterham, glutenvrije saus bij je avondmaaltijd en een glutenvrij koekje. Dit noemen we een dagkeuze.



Maximaal drie keer per week past er iets groots bij, zoals wat chips, frisdrank of witte rijst. Dit is een weekkeuze.



### **Meer weten over Schijf van Vijf**

Kijk voor meer uitleg over de Schijf van Vijf en de tools die je helpen om met kleine stappen gezonder te gaan eten op [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf) of scan de QR code.



## Aandachtspunten binnen de Schijf van Vijf

Ook als je een glutenvrij dieet volgt, kun je prima volgens de Schijf van Vijf eten. Veel gezonde producten zijn van nature glutenvrij en producten met gluten kun je vaak vervangen door glutenvrije varianten. We laten per vak zien wat de aandachtspunten zijn voor een glutenvrij dieet.

### **Groente en fruit**

Alle verse en ingevroren groente en fruit zijn van nature glutenvrij. Soms wordt meel gebruikt als antikleefmiddel bij gedroogde zuidvruchten. Het is dan niet glutenvrij. Bekijk ook bij groente uit pot of blik altijd het etiket.

### **Brood, graanproducten en aardappelen**

Veel producten uit dit vak bevatten gluten, maar leveren ook vezels, ijzer, vitamine B1 en foliumzuur. Brood is daarnaast een belangrijke bron van jodium. Het is dus belangrijk om binnen je glutenvrije dieet voldoende van al deze stoffen binnen te krijgen. Vervang de producten uit dit vak daarom goed door glutenvrije varianten. Kies voor volkoren, zoals brood van bijvoorbeeld amarant, boekweit of teff. En bij voorkeur brood waarbij jodiumhoudend zout is gebruikt.

Of je nu brood koopt of zelf bakt, het is dus belangrijk dat er jodium in zit. Jodium zorgt voor een goede werking van de schildklier. In Nederland levert brood ongeveer de helft van onze jodiuminname. Dit komt door het speciale bakkerszout, waaraan jodium is toegevoegd. Aan glutenvrij brood of -meel is niet altijd jodiumhoudend zout of bakkerszout toegevoegd. Binnen een glutenvrij dieet let je dus extra op je jodiuminname. Kijk bij verpakt brood op het etiket, of vraag bij de bakker of er bakkerszout is gebruikt. Zelf glutenvrij brood bakken is een goede oplossing. Gebruik dan glutenvrij bakkerszout bij de bereiding. In bakkerszout zit extra veel jodium, meer dan in gewoon jodiumhoudend zout. Mensen met dermatitis herpetiformis zijn soms gebaat bij een jodiumbeperkt of een jodiumvrij dieet. Voor hen geldt in dat geval bovenstaand advies dus niet.

Zilvervliesrijst en (zoete) aardappelen zijn van nature glutenvrij en kun je gewoon eten. Peulvruchten staan in het vak van eiwitrijke producten, maar zijn ook heel goede glutenvrije koolhydraatbronnen. Ook granen, zoals gierst, teff, quinoa en boekweit zijn geschikt. Gebruik haver(producten) alleen als er “glutenvrij” en/of als het *Crossed Grain* keurmerk op de verpakking staat.





### **Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel**

Onbewerkte vis, peulvruchten, tofu, tempé, onbewerkt vlees, ei en onbewerkte noten zijn van nature glutenvrij. Deze producten kunnen echter wel gluten bevatten als ze zijn bewerkt, bijvoorbeeld door het gebruik van paneermeel, marinades en kruidenmengsels. De meeste kant-en-klare vleesvervangers bevatten gluten. Ook de vleesvervanger seitan bevat gluten, doordat het is gemaakt van tarwe-eiwit.

Noten, pitten en zaden zijn van nature glutenvrij. Als er geen zout is toegevoegd staan ze in de Schijf van Vijf. Als er een laagje omheen zit, staan ze niet in de Schijf van Vijf en bevatten ze vaak gluten. Denk bijvoorbeeld aan borrelnoten.

Peulvruchten bevatten geen gluten en zijn een goede bron van eiwitten, koolhydraten en vezels. Als koolhydraatbron voor de maaltijd en als vleesvervanger zijn ze daarom heel geschikt. Kijk bij peulvruchten uit blik of glas altijd op de ingrediëntenlijst op het etiket. Er kunnen glutenbevattende ingrediënten zijn toegevoegd.

Linzen groeien vaak omhoog langs tarwestengels. Tijdens het oogsten komt er regelmatig een tarwekorrel mee. Deze kun je vinden in een pot voorgekookte linzen of een pak gedroogde linzen. Bij gedroogde linzen kun je de tarwekorrel eruit halen en de linzen koken. De pot voorgekookte linzen kun je beter niet meer gebruiken als je coeliakie hebt.

Melk, yoghurt, kwark en Hollandse kaas van koe-, geiten-, of schapenmelk bevatten geen gluten. Sommige zuivelproducten zoals vla, vruchtenkwark, smeerkaas en buitenlandse kazen kunnen wel gluten bevatten, bijvoorbeeld in een bindmiddel. Bekijk de ingrediënten van deze producten goed op het etiket.

## Lactose-intolerantie

Sommige mensen met coeliakie hebben (tijdelijk) ook lactose-intolerantie. Een opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree zijn de meest voorkomende klachten. Meestal gaat dit weer voorbij zodra het dunnedarmslijmvlies is hersteld. Lactose (melksuiker) zit in melkproducten. Voor mensen met lactose-intolerantie is de zuivel uit de Schijf van Vijf dus een extra aandachtspunt. Als je aanhoudende klachten hebt, kan het zinvol zijn om tijdelijk een lactosebeperkt dieet te volgen. Vervang zuivelproducten dan door lactosevrije zuivel of sojadrink met toegevoegde vitamine B12 en calcium. Nederlandse harde kaas (zoals Goudse 30+ kaas) kun je wel eten, omdat de lactose in deze kaas tijdens de rijping volledig wordt afgebroken.

Lees meer op [www.voedingscentrum.nl/lactose-intolerantie](http://www.voedingscentrum.nl/lactose-intolerantie)

## Oliën en vetten

Olie is glutenvrij en dat geldt ook voor de meeste halvarine en margarine. Check de ingrediëntenlijst. Gebruik halvarine of margarine uit een eigen kuipje om kruisbesmetting te voorkomen. Roomboter is glutenvrij maar staat niet in de Schijf van Vijf.

## Water, thee en koffie

Water, thee en koffie zijn glutenvrij. In sommige kruidentheemengsels, oploskoffie en frisdranken zitten gluten door bijvoorbeeld het ingrediënt gerstemout(extract). Lees de ingrediëntenlijst op de verpakking.

## Gezonde maaltijden zonder gluten

Hoe zorg je binnen je glutenvrije dieet voor een gezonde en gevarieerde maaltijd met voldoende voedingsstoffen? We geven je een aantal tips.

Als je coeliakie hebt, dan moet je extra waakzaam zijn voor een tekort aan voedingsstoffen. Als je begint met glutenvrij eten, kan het nog maanden tot jaren duren voordat je beschadigde dunnedarmslijmvlies is hersteld. Dan kunnen voedingsstoffen soms onvoldoende worden opgenomen. De arts

controleert regelmatig je bloedwaarden op bepaalde voedingsstoffen, zoals ijzer. Samen met een diëtist kijk je hoe je jouw voeding zo volwaardig mogelijk maakt en of voedingssupplementen wel of niet nodig zijn. Als je darmen volledig zijn hersteld, blijft het belangrijk dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Een diëtist gespecialiseerd in een glutenvrij dieet kan je helpen.

## Ontbijt en lunch

Veel mensen eten brood bij het ontbijt en de lunch. Je kunt het vervangen door glutenvrij volkorenbrood. Hieronder zie je hoeveel brood je elke dag ongeveer nodig hebt.

### Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden brood

Mannen		Vrouwen	
leeftijd	aantal sneetjes	leeftijd	aantal sneetjes
1-3	2-3	1-3	2-3
4-8	2-4	4-8	2-4
9-13	3-6	9-13	3-5
14-50	6-8	14-50	4-5
51-69	5-7	51-69	3-4
70+	4-6	70+	3-4

### Variatie

Vervang glutenvrij brood eens door glutenvrije muesli, glutenvrije havermout, glutenvrij volkoren knäckebröd, glutenvrije volkoren pannenkoeken of glutenvrije volkoren wraps. Ook een lunchsalade op basis van aardappelen, zilvervliesrijst, glutenvrije volkorenpasta of peulvruchten is lekker. Kook de dag ervoor bijvoorbeeld een half kopje zilvervliesrijst of twee aardappelen extra en meng dat met bonen. Met restjes aardappel of peulvruchten maak je ook een lekkere soep of een aardappelomelet.



### **Zelf glutenvrijbrood bakken**

Je hebt een ruime keuze aan kant-en-klare glutenvrije meelmengsels. Soms bevatten deze maar weinig vezels, ijzer, vitamine B1 en foliumzuur. Kijk daarom op het etiket welke vitamines en mineralen zijn toegevoegd en hoeveel vezels erin zitten. Een diëtist kan je adviseren over geschikt meel.

#### **De functie van gluten in brood**

Gluten geeft aan brooddeeg de luchtige structuur. Het maakt tijdens de bereiding het deeg elastisch, waardoor het mooi kan rijzen. Hierdoor blijft het brood ook na het bakken luchtig. Glutenvrij brood is daarom minder luchtig en kruimelt snel. Het brood heeft dan ook een andere structuur dan 'gewoon' brood. Probeer verschillende varianten van glutenvrij volkorenbrood om te zien wat jou het beste smaakt.

### **Glutenvrije ingrediënten voor brood**

Geschikte ingrediënten zijn amaranth, kikkererwtenmeel, maismeel, rijstemeel, sojameel, teff, boekweit, sorghum en fonio. Een aantal hiervan hebben een uitgesproken smaak, zoals amaranth en sojameel. Je kunt het eventueel mengen met meel met een neutralere smaak, zoals (zilervlies)rijstemeel. Volg voor het bakken van brood de aanwijzingen op de verpakking van het glutenvrije meelmengsel.

## 5 tips voor het bakken van glutenvrij brood

### 1. Gebruik vlozaad

Om brood minder kruimelig te maken helpt het om gemalen vlozaad (psyllium of Fiber-Husk) toe te voegen. Voeg op 450 tot 500 gram glutenvrij meel twee theelepels (ongeveer 7 gram) vlozaad toe aan het vocht dat voor het brood nodig is. Laat dit een paar minuten wellen en voeg het dan toe aan het meel.

### 2. Meng je meel

Vervang voor een minder kruimelig brood een deel van het glutenvrij meel door sojameel, kikkererwtenmeel, gekookte kleefrijst, geraspte rauwe aardappel of geraspte wortel.

### 3. Laat het deeg zo goed mogelijk rijzen

Glutenvrij brooddeeg rijst minder goed. Het helpt als alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Houd het gist en bakkerszout gescheiden. Meng eerst het bakkerszout door het glutenvrije meel. Glutenvrij deeg heeft veel vocht nodig om goed te rijzen. Het toegevoegde vocht moet lauwwarm zijn.

Heb je het deeg klaar? Warm de oven kort voor op 50°C en zet de oven weer uit. Plaats het deeg in een ingevette bakvorm en leg een paar houten lepels dwars over de bakvorm met daarop een bakmatje of een natte theedoek. Zet een ovenvast schaalpje met heet water op de bodem van de oven en schuif een bakplaat met daarop de bakvorm onderin de oven (deze blijft uit staan). Controleer na 30 minuten of het brood gerezen is. Laat het zo nodig langer rijzen, soms duurt dit wel een uur. Na één keer rijzen is brooddeeg klaar om gebakken te worden.

### 4. Maak je glutenvrije brood extra lekker

Voeg iets aan het glutenvrije deeg toe, zoals een handje (gebroken) lijnzaad, sesamzaad, pompoenzaden, zonnebloempitten, gehakte noten, rozijnen of stukjes gedroogde abrikozen of pruimen. In wat olie gefruite ui, kleingesneden olijven of zongedroogde tomaatjes in olie maken het brood wat smeuïger.

### 5. Bewaar je brood in de vriezer

Glutenvrij brood droogt snel uit. In de vriezer blijft je brood het lekkerst.

## Broodbeleg

Dit zijn gezonde en glutenvrije belegkeuzes uit de Schijf van Vijf:

- halvarine of margarine uit een eigen kuipje
- zuivelproducten: 20+ en 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread, mozzarella, zachte geitenkaas, magere kwark (eventueel met verse kruiden)
- gekookt of gebakken ei
- notenpasta en pindakaas van 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker
- zelfgemaakte hummus (kikkererwtenspread) of andere bonenspread zonder zout
- onbewerkte vis zoals zalm, makreel, forel, tonijn of haring
- groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, radijs, gebakken champignons, gegrilde courgette, avocado, banaan, appel en aardbei

## Warme maaltijd en toetje

Zowel voor de warme maaltijd als voor het toetje geldt: neem je verse en onbewerkte producten, dan zit je over het algemeen goed. Maar blijf ook hierbij goed opletten en voorkom kruisbesmetting.

### Warme maaltijd

De warme maaltijd kan bestaan uit (zoete) aardappelen, zilvervliesrijst, glutenvrije volkoren pasta, quinoa, gierst of andere onbewerkte glutenvrije granen. Combineer dit met lekker veel groente en een portie vis, peulvruchten, vlees, ei of ongezouten noten. Groenten, aardappelen, rijst, onbewerkt(e) vlees(vervangers), onbewerkte vis en peulvruchten: ze zijn allemaal glutenvrij. Dat geldt ook voor verse of gedroogde (enkelvoudige) kruiden, waarmee je de maaltijd op smaak kunt brengen. Zilvervliesrijst is de beste keuze. Daarin zitten meer voedingsstoffen dan in witte rijst. Ook de glutenvrije varianten van volkoren pasta en volkoren couscous zijn gezonde opties.

### Toetje

Magere en halfvolle yoghurt en magere kwark met vers fruit zijn gezonde glutenvrije toetjes.

### Dranken

Dranken die geschikt zijn bij een gezond glutenvrij dieet zijn: water, groene of zwarte thee, koffie, magere of halfvolle melk en karnemelk.



## **Tussendoor**

Als je tussen de maaltijden door iets wilt eten, kies dan voor glutenvrije producten uit de Schijf van Vijf. Denk aan vers fruit, magere of halfvolle yoghurt, rauwkost met een yoghurt dip, een blokje 30+ Hollandse kaas of een handje ongezouten noten.

## **Aandachtspunten buiten de Schijf van Vijf**

In veel bewerkte producten die niet in de Schijf van Vijf staan zit gluten.

### **Broodbeleg**

Bepaalde soorten broodbeleg die niet in de Schijf van Vijf staan, zijn glutenvrij (maar check altijd het etiket):

- volvette kaas (bijvoorbeeld Goudse 48+), smeer- en roomkaas naturel
- appelstroop, perenstroop, honing, jam
- de meeste soorten hagelslag
- de meeste soorten (pure) chocoladepasta
- sandwichspread
- sommige vleeswaren als kipfilet, ham of cervelaat

### **Bewerkt(e) vlees, vis en vleesvervangers**

Voor de bewerking van vis(producten), vlees(producten) en kant-en-klare vleesvangers kan paneermeel of een glutenbevattend bindmiddel zijn gebruikt. Ook kunnen er glutenbevattende kruiden(mixen) zijn toegevoegd.

## **Kant-en-klare sauzen, soepen, mixen en maaltijden**

Bindmiddel met gluten zit vaak ook in kant-en-klare maaltijden, sauzen en pakjes zoals kruidenmengsels, maaltijdmixen en jus- en sauspoeder.

## **Toetjes**

Let op met bewerkte toetjes zoals yoghurt met een smaakje, vla, pudding en ijs. Daarin kan bijvoorbeeld een glutenbevattend bindmiddel zitten.

## **Dranken**

Glutenvrije dranken buiten de Schijf van Vijf zijn: volle melk, limonades en puur vruchtensap (bijvoorbeeld appelsap, sinaasappelsap en druivensap). De meeste (light)frisdrank is glutenvrij, maar in steeds meer frisdranken zit het ingrediënt gerstemoutextract. Dit bevat gluten. Deze frisdranken kun je dus niet drinken. Ook sommige kruidenthees bevat gluten vanwege het ingrediënt (gerste)mout(extract). Veel alcoholische dranken zijn glutenvrij, behalve bier. Er is wel glutenvrij bier te koop, ook alcoholvrij.

## **Tussendoortjes**

Af en toe iets extra's kan best. Maar houd het klein en neem het niet te vaak. Gluten zit in bijna alle bewerkte tussendoortjes zoals koek, gebak, snacks en zoutjes. Ze bevatten wel vaak veel zout, suiker of verzadigd vet. Producten die van nature glutenvrij zijn, zoals een handje ongezoeten pinda's, ongezoeten noten en gedroogd fruit, zijn ook lekker tussendoor en gezonder.

## **Thuis en buiten de deur eten**

Een broodkruimel in de boter, een salade die per ongeluk is gesneden op een broodsnijplank of een kok die niet weet dat jouw frietjes in ander vet moeten worden gebakken dan de kroketten. Zelfs een spoortje gluten kan al klachten veroorzaken. Het is belangrijk om producten met gluten zoveel mogelijk gescheiden te bewaren en apart te bereiden. Zeker als je met meerdere personen in één huis woont of uit eten gaat, kan dit lastig zijn.

## **Op bezoek of op een feestje**

Vertel mensen in je omgeving dat je coeliakie hebt en dat je daarom een glutenvrij dieet volgt. Wanneer je op bezoek gaat, neem dan vooraf contact op





om je dieet te bespreken. Veel mensen zijn graag bereid om daar rekening mee te houden. Hoe beter zij geïnformeerd zijn, hoe beter dat lukt. Je kunt suggesties geven van producten die je wél mag of je kunt afspreken dat je zelf iets meeneemt.

### **In de winkel en op de markt**

In de supermarkt zijn de meeste producten verpakt en kun je op het etiket kijken of een product gluten bevat. Bij de slager, de bakker of op de markt hebben de producten meestal geen etiket. De verkoper moet kunnen vertellen of er gluten in het product zit. Dat is volgens de wet verplicht.

Let altijd goed op mogelijke kruisbesmetting. Liggen gepaneerde soorten vlees niet te dicht bij de ongepaneerde? Wast de slager zijn handen nadat hij gepaneerde producten heeft aangeraakt? Snijdt de kaasboer ook brood op zijn kaassnijplank? Ook bij de versafdeling van de supermarkt is het belangrijk hier op te letten. Geef aan dat je coeliakie hebt en glutenvrij moet eten, zodat ze weten waar ze op moeten letten.

Vers gebakken glutenvrij brood, broodjes of gebak kopen bij de gewone bakker die dit brood gebakken heeft wordt afgeraden in verband met de kans op kruisbesmetting. Twijfel je? Vraag aan de bakker hoe en waar hij het brood klaarmaakt. Je kunt bijvoorbeeld vragen of er een aparte werkruimte beschikbaar is voor de bereiding van glutenvrije producten. Is er een aparte broodmixer? Snijdt de bakker het brood niet in dezelfde machine? Wordt haver gebruikt met *Crossed Grain* keurmerk?

## Thuis in de keuken

Woon je samen met mensen die wél gluten eten? Met deze tips kun je voorkomen dat je ongewenst gluten binnenkrijgt:

- Bewaar je glutenvrije producten gescheiden van glutenbevattende producten, bijvoorbeeld op een eigen plank in de (koel)kast. Zorg ook dat je glutenvrije eten goed verpakt is, bij voorkeur in speciale voorraadbakjes. Plak stickers met 'glutenvrij' of je naam op je plank en voorraadbakjes.
- Was je handen goed voor het (bereiden van) eten.
- Maak eerst de glutenvrije gerechten, zet ze afgedekt weg, en ga dan pas aan de slag met de andere glutenbevattende gerechten.
- Vertel je gezinsleden of huisgenoten hoe belangrijk het is dat ze zo min mogelijk met meel stuiven als ze bijvoorbeeld brood of pannenkoeken maken van glutenbevattend meel. Door het stuiven kan het meel ook terecht komen op bestek, mokken of keukenapparaten. Kruisbesmetting door stuiven kan langer dan 24 uur plaatsvinden. Zeker weten dat er geen kruisbesmetting plaatsvindt? Maak je eten dan in een andere ruimte klaar als dat mogelijk is.
- Werk met een schoon werkblad. En houd je keuken goed schoon. Verschoon dagelijks keukendoeken en pak een schone doek na contact met gluten. Let ook op je schort en kleding. Was deze na contact met gluten.
- Maak je keukenspullen altijd goed schoon. In de groeven van houten snijplanken, houten bestek, broodrooster en tosti-ijzers kunnen makkelijk gluten achterblijven. Het is handig om jouw keukenspullen te merken, bijvoorbeeld met een sticker en ze apart te bewaren.
- Gebruik je eigen broodbeleg uit pot of kuipje en voorkom dat je via het mes van een ander kruimels van glutenbevattend brood binnenkrijgt.
- Is in een gerecht toch een glutenbevattend ingrediënt terechtgekomen of vermoed je dit? Schep dit er dan niet uit, maar maak het hele gerecht opnieuw. De kans is namelijk groot dat er gluten zijn achtergebleven.

## **Eten buitenshuis en op reis**

In een restaurant, snackbar of andere eetgelegenheid buiten de deur moet het personeel kunnen vertellen welke gerechten gluten bevatten. Het hoeft niet op de menukaart te staan, maar het is verplicht om die informatie te geven wanneer je erom vraagt.

Met een glutenvrij dieet kun je prima uit eten.

- Bespreek je dieet van tevoren en vraag welke gerechten voor jou geschikt zijn en bedenk zo nodig samen een alternatief.
- Vraag bij het bestellen nog een keer of je dieetwens goed is overgekomen.
- Vermijd sausjes, behalve als je zeker weet dat ze glutenvrij zijn.
- Vertel hoe belangrijk het is dat het dieet strikt gevolgd wordt. En dat kruimels brood en paneermeel op het werkblad, in de koekenpan of in de bakvorm schadelijk kunnen zijn voor je darmen.
- Vraag na of de friet in een aparte bak gebakken wordt en niet in hetzelfde frituurvet als glutenbevattende producten.

Ga je op reis, zoek dan uit of je op je bestemming of in je accommodatie makkelijk glutenvrij kunt eten. Zo niet, dan kun je glutenvrij brood meenemen en dit ter plekke in de diepvries bewaren. In een andere taal uitleggen wat een glutenvrij dieet is? Bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging is een vertaling verkrijgbaar in vrijwel alle talen. Kijk voor deze dieetvertaling en meer vakantietips op [www.glutenvrij.nl/vakantie](http://www.glutenvrij.nl/vakantie).

## **Op het kinderdagverblijf of op school**

Zorg dat leerkrachten, begeleiders en ouders goed op de hoogte zijn van het glutenvrije dieet van jouw kind. Het is belangrijk dat bekend is wat is toegestaan als glutenvrije traktatie of pauzehap. Voor traktaties is het goed om af te spreken dat in geval van twijfel jouw kind de traktatie mee naar huis kan nemen om te checken of het glutenvrij is.

Laat de leerkrachten en begeleiders opletten dat je kind niet uit een ander broodtrommeltje eet, of met een ander kind eten ruilt. Informeer andere ouders en bespreek bij een feestje, etentje of logeerpartij van tevoren het dieet van jouw kind. Bedenk samen alternatieven of geef deze zelf mee.

## Meer informatie

### Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

In de webshop van het Voedingscentrum vind je o.a. diverse kookboeken, folders en brochures. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/webshop](http://www.voedingscentrum.nl/webshop)

Op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten) vind je veel recepten. Vink de filter 'vrij van gluten' aan.

### Diëtist

Een diëtist helpt je bij het samenstellen van je dieet en kan je ook begeleiden bij de uitvoering ervan. Zoek je een diëtist bij jou in de buurt? Kijk dan op

[www.ncv.nl/vind-een-dietist](http://www.ncv.nl/vind-een-dietist)

Ga voor meer informatie naar de Nederlandse Vereniging van Diëtisten:

[www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) of naar Diëtisten Coöperatie Nederland: [www.dcn.nu](http://www.dcn.nu)

### **Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met:**

*De Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV). De NCV is een vereniging die de belangen van coeliakiepatiënten behartigt.*

*Kijk op [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl).*



*Het Diëtisten Info Netwerk Coeliakie (DINC), een in coeliakie gespecialiseerd netwerk van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten; de beroeps- en belangenvereniging van Nederlandse diëtisten.*



**[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)**