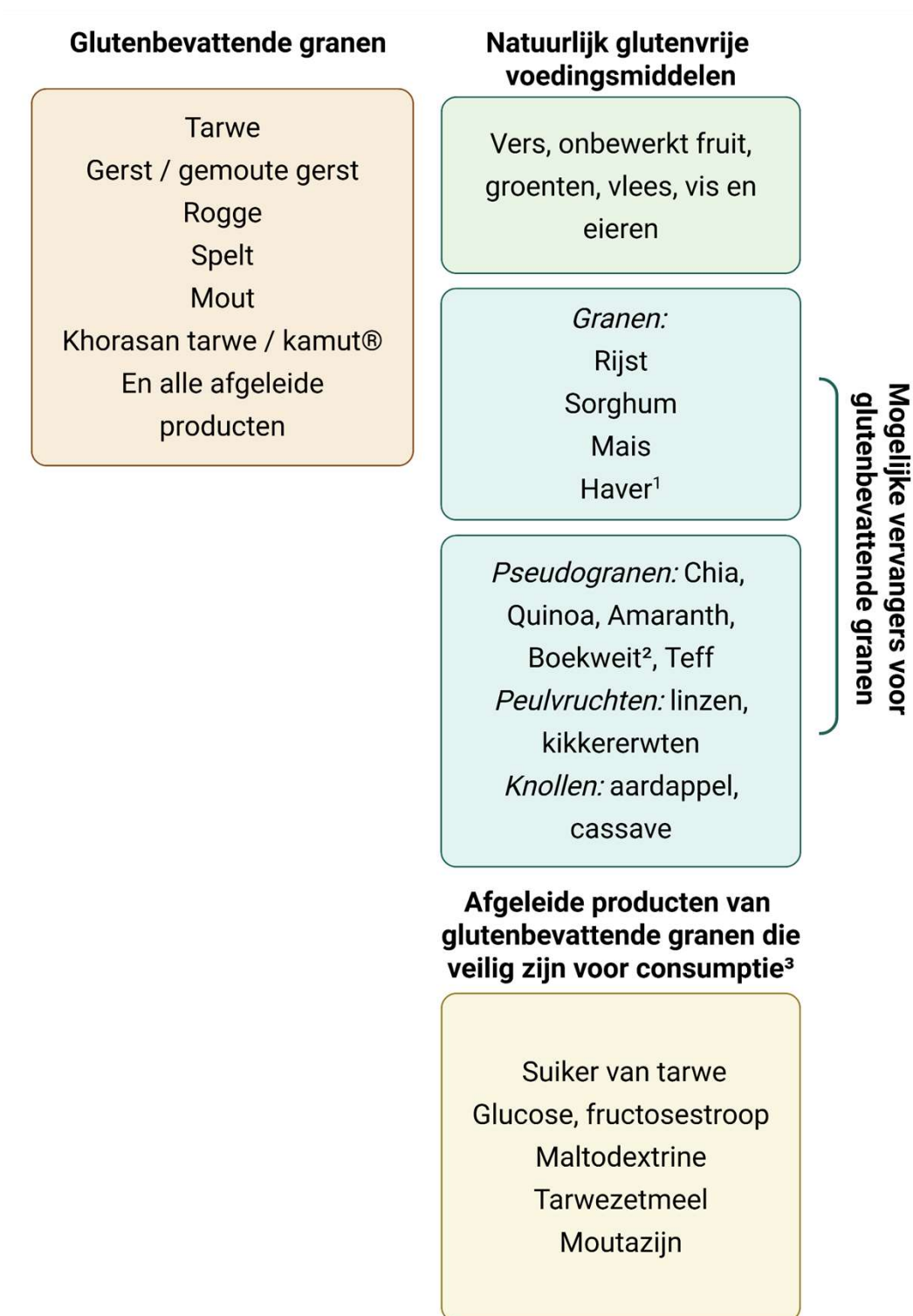
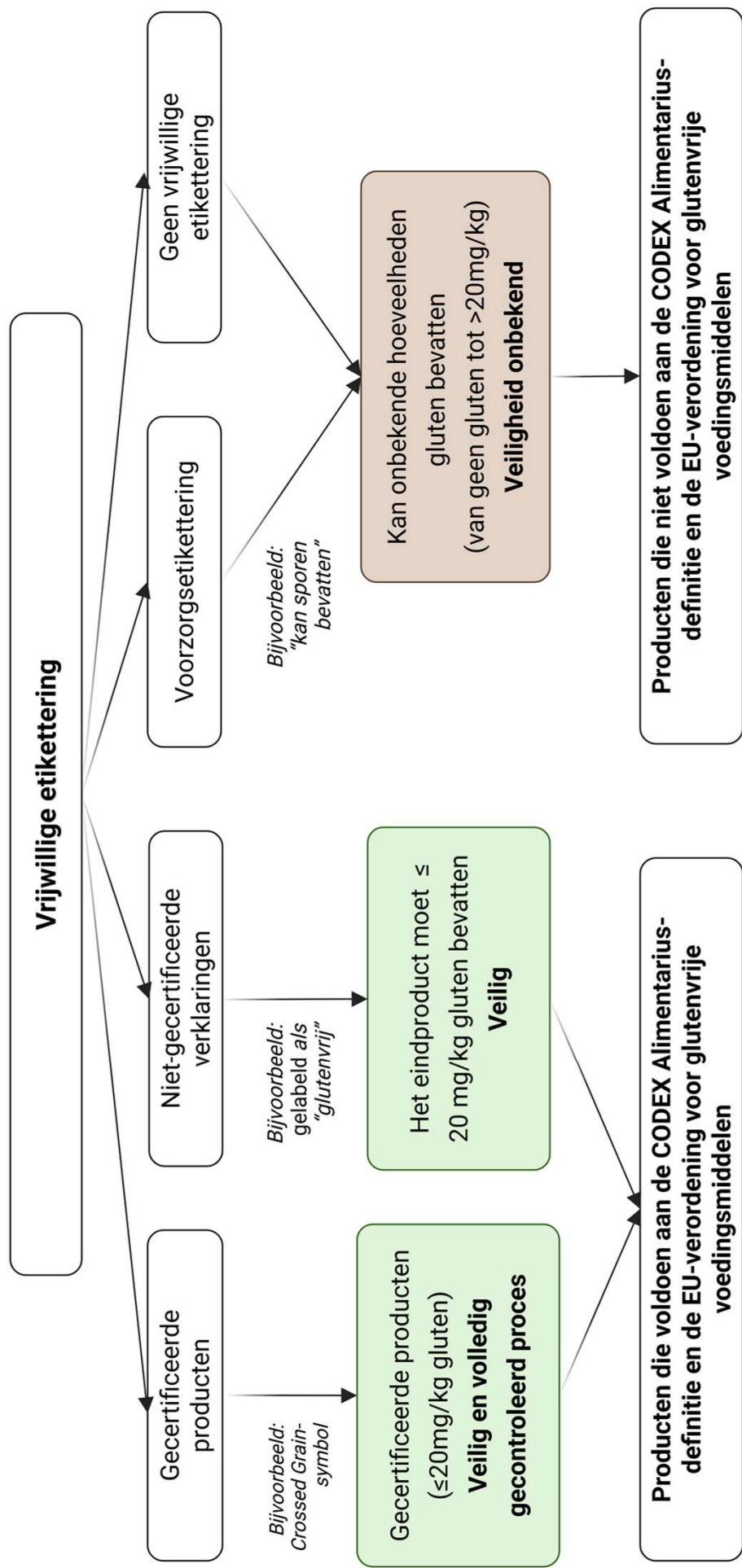


Figuur 1. Voedingsmiddelen die gluten bevatten en glutenvrije voedingsmiddelen.



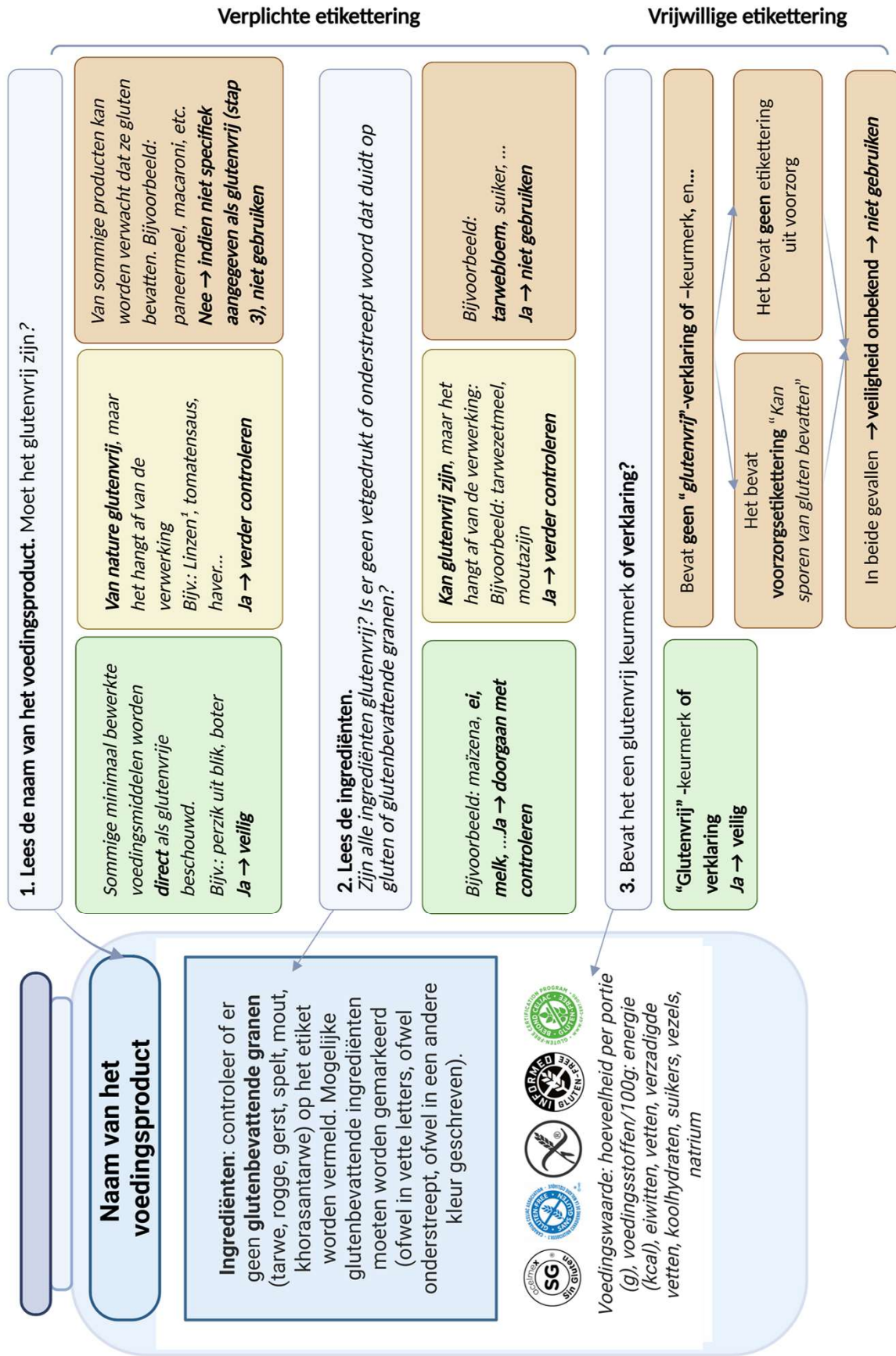
¹Haver is van nature glutenvrij, maar mag alleen worden geconsumeerd wanneer deze als “glutenvrij” is geëtiketteerd (zie de bespreking en aanbevelingen in een aparte sectie). ² Sommige pseudogranen (bijv. boekweit), peulvruchten (bijv. linzen) en maïs zijn eveneens van nature glutenvrij, maar kunnen in contact zijn gekomen met gluten. Dit risico is vooral aanwezig wanneer deze producten als meel worden geconsumeerd, aangezien verwerking de kans op contact met gluten vergroot. Daarom wordt coeliakiepatiënten aanbevolen producten te gebruiken die regelmatig worden gecontroleerd en een speciaal keurmerk dragen dat aangeeft dat zij gecontroleerd en veilig zijn voor mensen met coeliakie. ³ Afgeleide producten van glutenbevattende granen, zoals moutazijn of tarwesuiker, kunnen veilig worden geconsumeerd, mits zij als “glutenvrij” zijn geëtiketteerd, aangezien het glutengehalte afhankelijk van het productieproces hoger kan zijn dan 20 mg/kg.

Figuur 2. Vrijwillige informatie die op voedselverpakkingen kan verschijnen volgens Europese regelgeving.



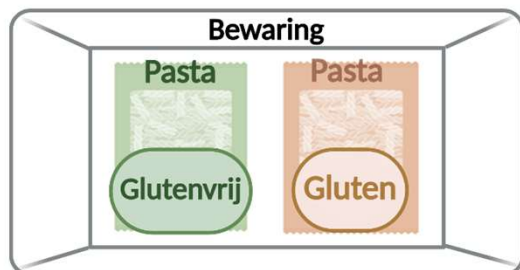
Dit is niet van toepassing op voedingsmiddelen die volgens de Europese regelgeving niet als "glutenvrij" mogen worden gelabeld, zoals minimaal verwerkte producten die van nature geen gluten bevatten, bijvoorbeeld ingeblikt fruit en groenten, zuivelproducten, boterproducten, kaas, enz.

Figuur 3. Praktische tips om etiketten van bewerkte voedingsmiddelen te lezen voor patiënten die een glutenvrij dieet volgen.

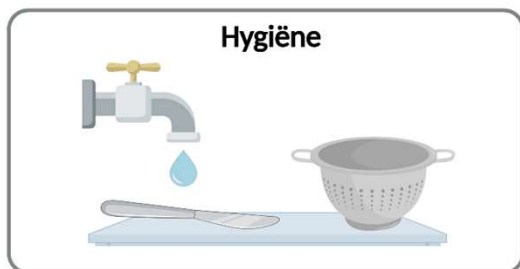


Sommige voedingsmiddelen die van nature geen gluten zouden moeten bevatten, mogen volgens EU-regelgeving niet als "glutenvrij" worden gelabeld, bijvoorbeeld ingeblikt fruit en groenten, zuivelproducten, boterproducten, kaas, linzen, enz. Deze voedingsmiddelen zijn van nature glutenvrij en meestal minimaal bewerkt, of het industriële verwerkingsproces vereist geen potentieel risicovolle ingrediënten. In het geval van linzen, boekweit of maïsproducten is het aan te raden producten te gebruiken die regelmatig getest zijn en speciale symbolen dragen die aangeven dat ze gecontroleerd en veilig zijn voor coeliakiepatiënten.

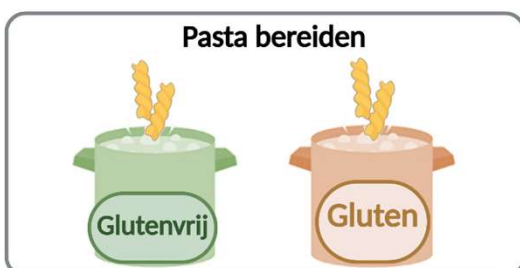
Figuur 4. Hygiënische aanbevelingen om kruiscontact met gluten te voorkomen bij de bereiding van voedsel thuis.



- Afzonderlijk gesloten containers
- Duidelijk geëtiketteerd
- Bij voorkeur in originele verpakkingen
- Het is niet nodig om in verschillende schappen te scheiden



- Gebruik schoon/proper keukengerei
- Verwijder glutenresten van handen en keukengerei (speciale aandacht voor resten van kleverige voedingsmiddelen)
- Water is voldoende voor het reinigen van keukengerei; voor oppervlakken volstaan water en afwasmiddel.



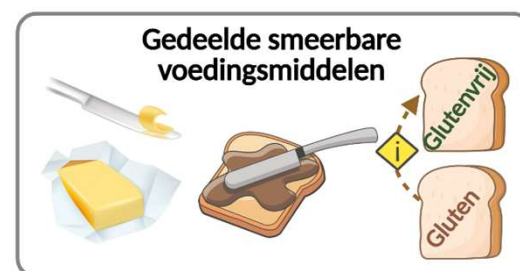
- Glutenvrije pasta moet worden bereid in schoon water (zonder eerder contact met gluten)
- Koken of verwarmen maakt glutenbevattende voedingsmiddelen niet veilig.



- Een gedeelde broodrooster voor glutenhoudend en glutenvrij brood vormt in de thuisomgeving een zeer gering risico op glutenoverdracht.

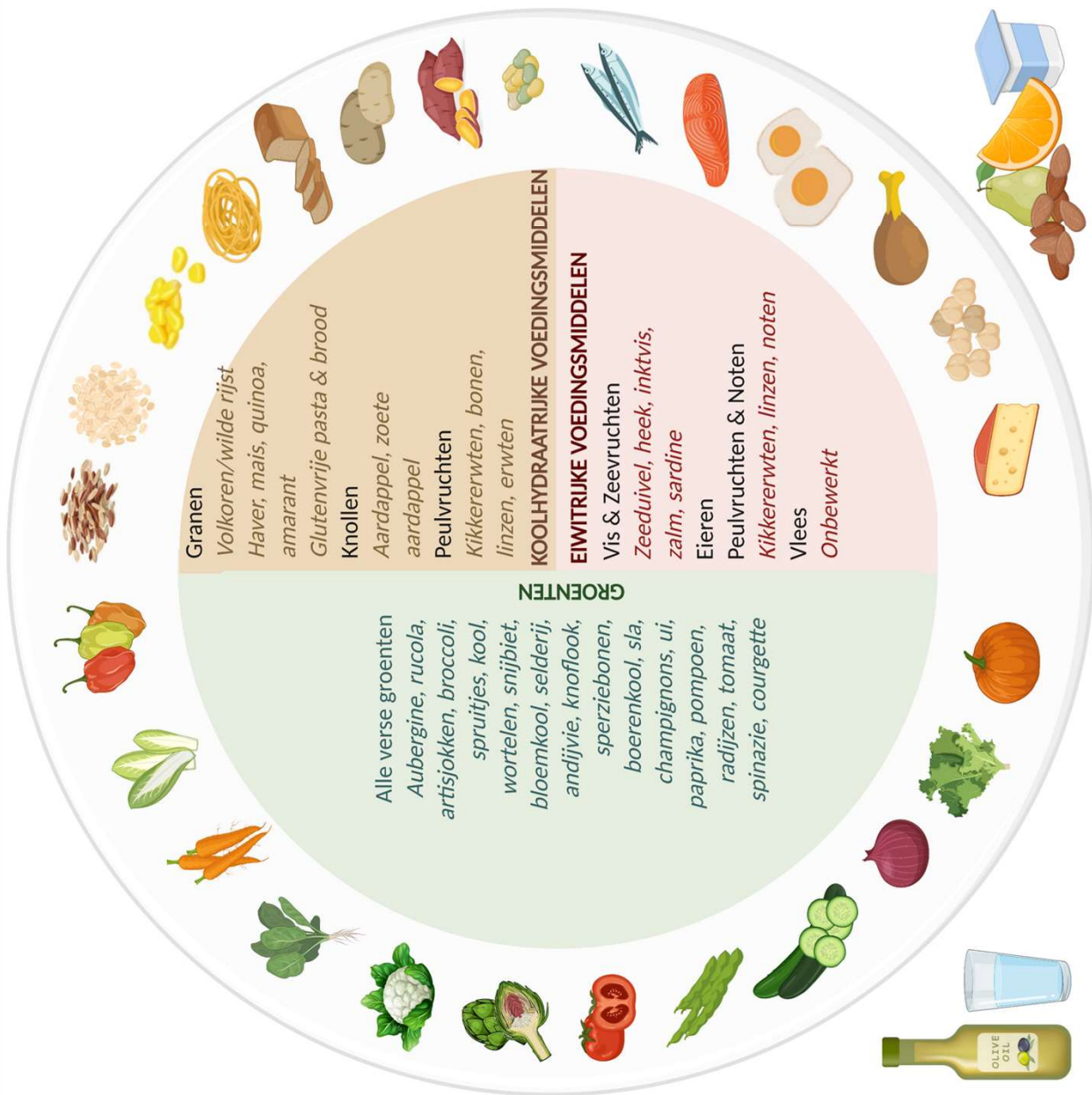


- Wees voorzichtig met voedingsmiddelen die resten achterlaten (bijv. gepaneerde producten).. In dit geval moeten glutenvrije voedingsmiddelen bij voorkeur in verse olie worden gebakken (vóór glutenbevattende voedingsmiddelen).
- Als u frituurolie hergebruikt (bijv. frituurpan), gebruik deze dan alleen voor glutenvrije voedingsmiddelen (bijv. aardappelen).



- Voorzichtigheid is geboden bij smeerbaar broodbeleg (en broodresten erin).
- Hoewel slechts kleine hoeveelheden worden geconsumeerd, bestaat er een hoog risico op schadelijke gluteninname, vooral wanneer smeerbare producten vaak worden gebruikt.

Figuur 5. Gezonde glutenvrije maaltijd.



ONTBIJT EN TUSSENDOORTJES

- Volkorenbrood, knäckebröd
- Vezelrijke volkoren granen en ontbijtgranen met weinig suiker (muesli, havermout, enz.)
- Gewone melk, yoghurt of kaas
- Fruit
- Noten

GROENTEN

- Verse rauwe of gekookte groenten bij de lunch en het avondeten

EIWITRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

- Een of twee porties eiwitrijke voedingsmiddelen per dag worden aanbevolen, uit dierlijke en/of plantaardige bronnen
- Kies onbewerkte voedingsmiddelen zoals pure vis, eieren, gevogelte en een combinatie van peulvruchten met granen

KOOLHYDRAATRIJKE VOEDING

- Kies onbewerkte voedingsmiddelen
- Kies indien mogelijk voor volkoren granen
- Combineer granen en peulvruchten als bron van koolhydraten en eiwitten

MAAK UW MAALTIDEN COMPLEET MET

- Plantaardige oliën zoals olijfolie en koolzaadolie om gerechten te bereiden en op smaak te brengen
- Gebruik water als drank
- Onbewerkte desserts: yoghurt en vers fruit (2-3 porties per dag)