

Richtlijn glutenvrij dieet kinderdagverblijf & school

Op het kinderdagverblijf of op school kunt u te maken krijgen met een kind met coeliakie en daarom gebonden is aan een strikt glutenvrij dieet. Dit vergt extra aandacht van u en uw collega's. De Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) hoopt dat deze informatie u ondersteunt tijdens de verzorging en de omgang met het kind.

Wat is coeliakie?

Coeliakie (uitspraak: seu-lia-kie) is een auto-immuunziekte die uitgelokt wordt door de inname van gluten. Als een kind met coeliakie toch gluten of sporen van gluten binnenkrijgt, ontstaan er ontstekingsreacties in de darmen. Het is daarom belangrijk dat dit kind een strikt glutenvrij dieet volgt, levenslang. In deze richtlijn leggen we graag uit wat dit betekent en wat u als professional voor dit kind kunt doen.

Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in de granen tarwe, rogge, gerst, haver spelt en khorasan tarwe. Gluten zit dus ook in alle producten die van deze granen gemaakt zijn. Denk aan: brood, beschuit, crackers, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart. Ook komt gluten voor in soepen, sauzen, bouillon, diverse snoepjes en ijssoorten, doordat er een graanproduct als bindmiddel is gebruikt.

Glutenvrije producten

We maken onderscheid tussen drie groepen voedingsmiddelen.

1 Van nature glutenvrije basisproducten

Producten die van nature glutenvrij zijn: aardappelen, rijst, maïs, boekweit, gierst, teff, sorghum, quinoa, amaranth, soja, tapioca en talloze verse producten zoals groente, fruit, melk, vis/vlees/gevogelte (ongepaneerd, ongekruid en niet met meel bestrooid) en eieren.

2 Glutenvrij gemaakte dieetproducten

Deze producten zijn van nature niet glutenvrij en bestaan onder andere uit ingrediënten die glutenvrij gemaakt zijn (bijvoorbeeld glutenvrij gemaakt tarwezetmeel). Deze producten dragen de claim 'glutenvrij' en zijn vaak voorzien van het glutenvrij keurmerk (zie voorbeeld hiernaast). Deze producten zijn verkrijgbaar in de supermarkt, natuurvoedingswinkels of via internet. *Kijk voor een handig overzicht op www.glutenvrij.nl/glutenvrij-dieet/gezond-glutenvrij/wat-wel-en-wat-niet.*



3 Samengestelde producten die op ingrediëntenbasis glutenvrij zijn

Ook wanneer een product de claim 'glutenvrij' en/of het glutenvrij keurmerk **niet** op het etiket heeft staan, kan dit product op basis van ingrediënten wel geschikt zijn voor gebruik in het glutenvrije dieet. Aan de hand van de ingrediënten op het etiket kunt u nagaan of het product geschikt is.

Een glutenvrije maaltijd op school

Kinderen brengen vaak hun eigen lunch mee van thuis. Er kunnen situaties voorkomen waarin de school een maaltijd regelt voor het kind, bijvoorbeeld tijdens bijzondere feestdagen (Pasen, Sinterklaas of Kerst). In deze situaties is het handig om vooraf met de ouders de maaltijd af te stemmen.

Vorbereiding

Het is heel belangrijk dat het glutenvrije eten glutenvrij is en glutenvrij blijft!

Waar moet u op letten bij de bereiding en/of het serveren van glutenvrije maaltijden?

- Maak het werkblad schoon
- Gebruik schone keukenmaterialen
- Bereid een glutenvrije maaltijd apart om mogelijke besmetting te voorkomen.

Waar moet u tijdens het eten rekening mee houden?

- Zorg ervoor dat klasgenootjes niet met hun vingertjes aan de glutenvrije maaltijd komen.
- Zorg ervoor dat klasgenootjes niet snoepen uit bijvoorbeeld de pot pindaakaas of jam, bedoeld voor het glutenvrije dieet.
- Let op dat het kind met coeliakie niet de boterham, koekjes of kruimels eet van een kind dat een glutenbevattende boterham of koekje eet.
- Kinderen met coeliakie moeten zeker niet afgezonderd worden tijdens de maaltijd. Een normale sociale omgang is voor het kind van groot belang.
- Als de klasgenoten op de hoogte zijn van het noodzakelijke glutenvrije dieet is er vaak ook een snelle acceptatie en een basis voor een normale omgang met elkaar.

Trakteren of een dagje uit?

Hoe werkt het glutenvrij dieet in de praktijk? Wij geven u enkele tips, zodat u zonder problemen een traktatie of een dagje uit kunt regelen voor een kind met coeliakie.

Traktaties in de klas

- Vraag de ouders van het kind met coeliakie te zorgen voor een speciaal trommeltje waarin glutenvrije traktaties zitten. Wanneer er wordt getrakteerd en er geen rekening is gehouden met het kind met coeliakie, heeft het kind toch een traktatie.
- Bij traktaties, dient het etiket op de verpakking bekeken te worden (voor zover aanwezig) op glutenbevattende ingrediënten. Bij onzekerheid het product niet geven en een traktatie aanbieden uit het trommeltje.
- Zorg ervoor dat u in het bezit bent van het telefoonnummer van de ouders. Bij vragen of problemen kunt u hen bereiken en met hen overleggen. Ze worden liever een keer te vaak gebeld dan een keer te weinig en hun kind per ongeluk gluten binnenkrijgt. Dus aarzel niet!

Dagje uit

Overleg van tevoren met de ouders wat er gegeven kan worden. Vaak geven de ouders het kind zelf een broodtrommel en lekkernijen voor onderweg mee. Maak van tevoren afspraken over de bereikbaarheid. Er kunnen onverwachts vragen zijn en dan is het handig om telefonisch contact op te kunnen nemen. Dit voorkomt teleurstellingen bij het kind.

Knutselmateriaal

Naast voedingsmiddelen kan knutselmateriaal (bijvoorbeeld lijm, vingerverf en klei) ook gluten bevatten. Hierdoor zijn ze minder geschikt voor kinderen met coeliakie. Op www.glutenvrij.nl/eten-drinken/producten/non-food/knutselmaterialen vindt u een lijst met glutenvrije knutselmaterialen. Of neem contact op met onze diëtist via dietist@glutenvrij.nl.

Is het product glutenvrij?

Als u niet zeker weet of een product dat u gebruikt glutenvrij is, kunt u contact opnemen met de fabrikant of met de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) via dietist@glutenvrij.nl. U kunt ook de app van het Voedingscentrum downloaden: *Kies Ik Gezond?*. Hiermee kunt u ingrediënten van producten checken en zo controleren of er gluten in een product zit.

Per ongeluk toch gluten gegeten?

Hoe goed u ook oplet, soms kan het gebeuren dat een kind toch gluten binnenkrijgt. Dit is erg vervelend omdat het kind hierdoor klachten kan krijgen. U kunt niets doen om deze klachten te verminderen. Belangrijk is om contact op te nemen met de ouders, zodat zij weten dat er iets mis is gegaan. Zij kunnen hierdoor beter inspelen op de klachten en hebben mogelijke tips hoe u het beste met het kind om kunt gaan. Wel is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen om een soortgelijke situatie in de toekomst te voorkomen.

Tot slot

De Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) hoopt dat deze informatie bijdraagt aan een toekomst waarin de onbekendheid met het glutenvrij dieet tot het verleden behoort

Aanvullende suggesties zijn meer dan welkom. Bij vragen kunt u contact opnemen via: info@glutenvrij.nl of bellen tijdens kantooruren 035 – 695 40 02.

Kijk ook eens op www.glutenvrij.nl, daar vindt u heel veel aanvullende informatie!