

Enkele tips voor glutenvrije maaltijden

Hieronder staan enkele tips hoe je glutenvrije maaltijden kunt samenstellen. Natuurlijk kun je ook kiezen voor glutenvrije producten zoals glutenvrij (afbak)brood, koekjes, gebak, pasta of glutenvrij meel, die bij supermarkten, natuurwinkels of via internet te koop zijn.

Ontbijt

- naturel yoghurt of kwark met (vers) fruit
- pap gemaakt van rijstbloem of maïzena
- rijstwafel met jam, honing of kaas
- pannenkoeken gemaakt van rijstbloem, maïzena, boekweitmeel of sojameel
- gebakken of gekookt ei

Lunch

- omelet gevuld met groenten of ongepaneerd vlees of vis
- salade met een dressing van azijn en/of olie, maar geen slasaus en croutons

Diner

- soepen: zelf getrokken bouillon met groenten en bijvoorbeeld rundvlees
- vlees/vis: alle soorten vlees en vis, maar ongepaneerd en niet door bloem gehaald. De eventuele saus kan gebonden zijn met room, maïzena, aardappelmeel of sojameel
- rijst/aardappelen: rijst, gepureerde, gekookte of gebakken aardappelen of frites (gebakken in olie waar geen gepaneerde of andere glutenbevattende producten in gefrituurd zijn)
- dessert: alle soorten fruit, vruchtencompote of vruchtenmoes, naturel yoghurt of kwark met (vers) fruit



NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING

De Nederlandse Coeliakie Vereniging is de snelst groeiende patiëntenvereniging van Nederland. Naar schatting hebben in ons land 160.000 mensen een glutenintolerantie. Ongeveer 20% van hen is gediagnosticeerd.

Een van de doelstellingen van de NCV is om diagnosestelling door artsen te bevorderen. De NCV is de autoriteit op gebied van coeliakie en glutenvrije (dieet)informatie; voor mensen met coeliakie, maar ook voor professionals zoals huisartsen, (kinder)artsen, diëtisten en (leerling) koks.

Wil je ons werk steunen? Je gift is welkom op rekeningnummer 33.78.09.917, ten name van de Nederlandse Coeliakie Vereniging te Nijkerk, onder vermelding van 'Donatie'.

Ook kun je op www.glutenvrij.nl via 'Steun de NCV' aangeven of je lid wilt worden of een gift wilt doen.

Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV)
Telefoon (033) 247 10 40
info@glutenvrij.nl • www.glutenvrij.nl

Glutenvrije dieetinformatie



**Wat je moet weten als ik kom eten.
Ik ben glutenvrij.**

Het maken van een glutenvrije maaltijd kan erg eenvoudig zijn. Maar welke producten kunt u wel en niet gebruiken? In deze folder leest u er alles over.

Gluten is een graaneiwit dat voorkomt in tarwe, spelt, rogge, kamut en gerst. Bij iemand met coeliakie kan het eten van gluten leiden tot ernstige ziekteverschijnselen. Coeliakiepatiënten volgen daarom een glutenvrij dieet.



NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING

Voorkom besmetting met gluten

Omdat het kleinste beetje gluten al tot ziekteverschijnselen kan leiden, is het noodzakelijk om besmetting met gluten te voorkomen:

- Was, uit hygiënisch oogpunt, je handen voordat je begint met het bereiden van een glutenvrije maaltijd
- Gebruik schone keukendoeken
- Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten in zit
- Gebruik goed schoongemaakte keukenmaterialen
- Bereid de glutenvrije gerechten op een schone plaats in de keuken
- Gebruik een aparte pan met frituurvet voor glutenvrije snacks
- Gebruik geen bouillon of soep waar vermicelli uitgezeefd is
- Gebruik bij voorkeur nog niet aangebroken verpakkingen van bijvoorbeeld glutenvrije bindmiddelen zoals maïzena, aardappel- of rijstzetmeel

Wat mag wel?

- maïs
- rijst
- boekweit
- haver*
- aardappelen
- peulvruchten
- noten en zaden
- groente en fruit
- melk
- vis en vlees (zonder paneerlaagje of meel)
- olie
- eieren
- maïzena
- aardappelzetmeel
- soja
- gierst
- teff
- sorghum
- quinoa
- amaranth
- tapioca (en meel, zetmeel of bloem van bovenstaande producten)
- (gemodificeerd) zetmeel (geen tarwezetmeel)
- maïsgriesmeel (polenta)

En natuurlijk glutenvrije (dieet)producten. Deze zijn in supermarkten, natuurwinkels of via internet te koop.

* Het is raadzaam alleen haver en haverproducten te gebruiken waarvan op de verpakking vermeld staat dat het glutenvrij is.

Glutenvrij
gemaakte
producten zijn
herkenbaar aan
dit symbool:



Wat mag niet?

- tarwe
- rogge
- gerst
- spelt
- kamut

en producten die gemaakt worden van deze granen, zoals

- brood
- cruesli
- muesli
- beschuit
- crackers
- koek
- taart
- spaghetti
- macaroni
- vermicelli
- lasagne
- bami
- couscous
- tarwezetmeel (m.u.v. tarwezetmeel in glutenvrije (dieet) producten)
- gort
- mout
- sauzen en soepen gebonden met gluten bevattend (zet)meel of bloem
- snacks (kroketten, frikadellen, nasischijven)

Maar ook producten waar deze granen in verwerkt zijn zoals sommige snoepsoorten, ijs en chips.