



Glutenvrij hoort erbij!

Aanvullende informatie over glutenvrije producten

Hieronder treft u extra informatie aan over onder andere wetgeving, besmetting, merkartikelenlijst, zetmeel en lactose-intolerantie.

Wetgeving

Sinds januari 2009 zijn de wijzigingen in de codex alimentarius voor glutenvrije producten overgenomen in de Europese wetgeving EG nr. 41/2009. Een product waarop de claim 'glutenvrij' staat met of zonder het glutenvrij logo, voldoet aan de EU wetgeving (EG nr. 41/2009).

Contaminatie

Tijdens productie, verpakking, opslag, distributie en bereiding kunnen producten worden vermengd met gluten. Deze vermenging of besmetting wordt contaminatie genoemd. Besmetting van glutenvrije producten met glutenbevattende producten moet worden vermeden in het glutenvrije dieet. Zelfs een klein beetje gluten kan klachten veroorzaken.

Etiketten

Sinds 2004 zijn alle fabrikanten verplicht zich aan de allergenenwetgeving te houden. Dit betekent dat allergenen - van 14 allergenen is de relatie met voedselovergevoeligheid bekend - verplicht op het etiket moeten worden vermeld als ze in een product voorkomen. Dit zijn o.a. de glutenbevattende granen: tarwe, rogge, gerst, spelt, kamut of de producten op basis van deze granen.

Haver

In de EU wetgeving (EG nr. 41/2009) van januari 2009 staat ondermeer dat haver niet meer voorkomt in het rijtje van niet toegestane granen. In deze Europese verordening is het mogelijk gemaakt haver als glutenvrij aan te duiden. Voorzichtigheid blijft echter op zijn plaats. In Nederland worden haver en haverproducten afgeraden vanwege het hoge risico op besmetting met glutenbevattende granen tijdens productie. Vanwege dit contaminatiegevaar is het raadzaam alleen haver en haverproducten te gebruiken wanneer de garantie gegeven wordt dat het product niet is gecontamineerd. Op de website van de NCV kunt u een overzicht opvragen van leveranciers van glutenvrije dieetproducten die sinds enkele jaren ook ongecontamineerde haver en haverproducten te koop aanbieden. Op de productverpakking is de tekst 'glutenvrij' en/of het glutenvrij logo afgebeeld.

'Glutenvrij' gemaakt tarwezetmeel versus gewoon tarwezetmeel

Er moet onderscheid gemaakt worden tussen glutenvrij gemaakt tarwezetmeel en gewoon tarwezetmeel. Er zijn glutenvrije dieetproducten die zijn samengesteld op basis van glutenvrij gemaakt tarwezetmeel. Dit glutenvrij gemaakte tarwezetmeel wordt gecontroleerd en voldoet aan de wettelijke eisen. Dit is enigszins verwarrend omdat het product niet 100% glutenvrij is. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen met coeliakie dit zonder problemen kunnen eten. Voor



sommige mensen met coeliakie is dit gehalte aan gluten in het tarwezetmeel toch te veel ook al is het wettelijk toegestaan. Voor deze mensen moet gekozen worden voor producten die van nature glutenvrij zijn.

Gewoon tarwezetmeel wordt in reguliere producten gebruikt. Het wordt niet gecontroleerd op glutengehalte. Het eindproduct kan teveel gluten bevatten en is daarom niet geschikt voor mensen met coeliakie.

Lactose-intolerantie

Sommige mensen met coeliakie kunnen (tijdelijk) niet tegen lactose (=melksuiker). Dit wordt ook wel een lactose-intolerantie genoemd. Een glutenvrij dieet alleen is dan niet voldoende. De maaltijden moeten bovendien lactosevrij zijn.

Merkartikelenlijst

Het Voedingscentrum geeft lijsten uit van producten die glutenvrij zijn volgens receptuur. Deze lijsten zijn zowel digitaal als in geprinte vorm te bestellen bij het Voedingscentrum (www.voedingscentrum.nl).

Uitzonderingsregel

Glucosestroop, maltodextrine, dextrose kunnen afkomstig zijn van tarwe of gerst. Deze ingrediënten hebben een vrijstelling van vermelding op het etiket gekregen. Er wordt aangenomen dat door het productieproces gluten uit het basisproduct volledig is afgebroken.

Zetmeel of gemodificeerd zetmeel

Fabrikanten zijn verplicht op het etiket het gebruikte zetmeel dat afkomstig is van een glutenbevattend graan te vermelden. Er moet dan bijvoorbeeld **tarwe**zetmeel of gemodificeerd **tarwe**zetmeel op het etiket staan. Heeft de fabrikant maïs- of rijstzetmeel gebruikt, dan is de aanduiding zetmeel of gemodificeerd zetmeel voldoende. Alleen de glutenvrije zetmeelsoorten kunnen gebruikt worden voor de bereiding van glutenvrije voeding.

Suggesties

Aanvullende suggesties zijn meer dan welkom. Bij vragen kunt u contact opnemen via: info@glutenvrij.nl of bellen tijdens kantooruren 033 - 247 10 40. Ook voor speciale dieetvragen kunt u terecht bij de diëtist van de NCV: dietist@glutenvrij.nl of telefonisch op nummer 033 - 480 93 75.

