



Glutenvrij hoort erbij!

Richtlijn voor glutenvrije maaltijden in gezondheidszorginstellingen

In uw zorginstelling kunt u te maken krijgen met cliënten met coeliakie oftewel glutenintolerantie. Dit vergt extra aandacht van u en uw werknemers. De NCV hoopt dat deze informatie u ondersteunt tijdens het inkopen, bereiden en serveren van glutenvrije maaltijden.

Wat is coeliakie?

Coeliakie (uitspraak: seu-lia-kíe) is een intolerantie (onverdraagzaamheid) voor gluten. Voedsel dat gluten of sporen van gluten bevat, beschadigt het slijmvlies van de dunne darm bij mensen met coeliakie. Hierdoor moeten zij levenslang glutenvrij eten.

Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut en producten op basis van deze granen. Glutenbevattende producten zijn o.a. brood, beschuit, crackers, pizza, pasta, paneermeel, koek, cake en taart. Ook komt gluten voor in soepen, sauzen, bouillon, diverse snoepjes en ijssoorten, doordat 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 onder andere: 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.

Haver

Voor meer informatie over haver lees het document 'aanvullende informatie'.

2. Glutenvrij gemaakte dieetproducten

Deze producten zijn van nature niet glutenvrij en bestaan onder andere uit ingrediënten die glutenvrij gemaakt zijn (bijv. glutenvrij gemaakt tarwezetmeel). Deze producten dragen de claim 'glutenvrij' en zijn vaak voorzien van het glutenvrij logo. Deze producten zijn verkrijgbaar in reform- en natuurvoedingswinkels, via internet of groothandels van glutenvrije producten. Kijk voor een overzicht op www.glutenvrij.nl.



3. Samengestelde producten die op ingrediëntenbasis glutenvrij zijn

Deze producten treft u aan in de supermarkt of bij uw groothandel. Ook wanneer een product de claim 'glutenvrij' en/of het glutenvrij logo 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.



Bereiden en serveren van glutenvrije maaltijden

Om u meer inzicht te geven waar u op moet letten bij de bereiding en het serveren van glutenvrije maaltijden, geven wij u enkele tips. Dit om een goede glutenvrije maaltijd te bereiden en te voorkomen dat er besmetting van het glutenvrije product plaatsvindt.

- Neem de persoonlijke hygiëneregels van uw organisatie in acht betreffende handen wassen en voorschriften bedrijfskleding.
- Zorg voor een schone werkplek.
- Bereid en bewaar glutenvrije etenswaren altijd apart.
- Stel één persoon verantwoordelijk voor de bereiding van glutenvrije maaltijden.
- Gebruik schone keukenapparatuur, pannen, schalen, borden, handdoek, theedoek, vaatdoek bij het bereiden van een glutenvrije maaltijd.
- Gebruik in oven of magnetron een schone schaal, afgedekt met folie, voor het glutenvrije gerecht.
- Gebruik geen broodrooster waar eerder een glutenbevattend product in is geroosterd.
- Gebruik een schone frituurpan met schone frituurolie. Gebruik geen frituurolie waar gepaneerde producten (zoals kroketten, schnitzels) of andere glutenbevattende producten in zijn gefrituurd.
- Gebruik alleen producten die geschikt zijn in het glutenvrije dieet.
- Overleg met uw leveranciers welke producten in het assortiment glutenvrij zijn. Ook kunt u contact opnemen met de fabrikant bij onduidelijkheden.
- Probeer gebruik te maken van onaangebroken verpakkingen.
- Dien de glutenvrije maaltijd apart op om vergissingen te voorkomen.
- Communiceer met alle betrokkenen, zeker ook met het bedienend personeel. Zo worden vergissingen en onzorgvuldigheden voorkomen.
- Evalueer regelmatig bovenstaande punten en verbeter zonodig de richtlijnen.

Glutenvrije gerechten

Hoe werkt het glutenvrij dieet in de praktijk? Wij geven u enkele voorbeelden van producten en gerechten, zodat u zonder problemen een goed verzorgde glutenvrije maaltijd kunt serveren aan uw cliënten met coeliakie.

Brood

Glutenvrij brood is vacuüm verpakt of diepgevroren te koop. De voorverpakte broodsoorten zijn lang houdbaar. Dit voorverpakte glutenvrije brood kan snel uitdrogen als het uit de verpakking is gehaald. Wij adviseren u om het brood vooraf nog even te verwarmen in de magnetron, hete luchtoven of broodrooster (wel glutenvrij!). Zelf brood bakken kan natuurlijk ook. Zelf gebakken brood smaakt over het algemeen beter en er zijn meer variatiemogelijkheden door het toevoegen van zaden, noten, rozijnen en krenten. Glutenvrij brood gekocht bij een bakker die zelf bakt, is bijna altijd besmet met gluten

Soep

Een soep van zelfgetrokken bouillon kunt u serveren in een glutenvrij dieet. U kunt de soep binden met maïzena of aardappelzetmeel. Vermicelli vervangt u door mihoen of rijst.

Kant-en-klare basisproducten

Kant-en-klare basisproducten, zoals basissauzen, dressings, bouillonblokjes, instant soep, kruidenmixen en juspoeders kunnen gluten bevatten. Het etiket biedt hierin duidelijkheid.

Nagerecht

Kant-en-klare ijs kan gluten bevatten. Het etiket biedt duidelijkheid over de toevoeging van gluten. Er kunnen geen wafels, koekjes, rolletjes of cakes in het ijs verwerkt of toegevoegd worden, tenzij deze glutenvrij zijn.



Snacks, traktaties en garnituur

Vaak zullen snacks en traktaties vervangen moeten worden door een glutenvrij alternatief. Er is een ruim assortiment voorhanden. Enkele suggesties:

- (mini)rijstwafels of glutenvrije crackers.
- glutenvrije dipsausjes, tapenades, mayonaise, kruidenboter.
- voorverpakt (glutenvrij) chocolaatje of nougat als alternatief voor 'het koekje bij de koffie'.

Alcoholische dranken

Alcoholhoudende dranken zoals champagne, wijn, port, cider, sherry etc. zijn glutenvrij. Gedestilleerde dranken zijn ook glutenvrij, ook al is er als grondstof een glutenbevattend graan gebruikt (whisky, jenever, gin, brandewijn etc.). Alcoholhoudende dranken (al of niet gedestilleerd) met toevoegingen (likeuren) zijn meestal glutenvrij. Raadpleeg altijd het etiket.

Bier

Bier is niet glutenvrij. Er is glutenvrij bier verkrijgbaar. Voor verkooppunten kijk op de lijst met leveranciers www.glutenvrij.nl.

Mout

Mout ontstaat door tarwe- of gerstekorrels te laten kiemen en daarna te drogen. Een deel van het gluten wordt tijdens dit proces afgebroken. Deze afbraak is echter onvolledig, waardoor mout, moutaroma of -extract nog gluten kan bevatten. Mout wordt gebruikt bij de bereiding van bier, brood, cornflakes en diverse koekjes. Gebruik deze producten niet in de bereiding van glutenvrije maaltijden.

Per ongeluk toch gluten gegeten?

Het kan voorkomen dat een cliënt toch gluten heeft gegeten. Dit is erg vervelend omdat de cliënt hierdoor klachten kan krijgen. U kunt niets doen om deze klachten te verminderen. Voor uw werknemers is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen van een dergelijke fout, zodat dit in de toekomst kan worden voorkomen. Een open communicatie met de cliënt over de vergissing is eveneens belangrijk.

Advies van de diëtist

De diëtist adviseert onder andere over de samenstelling van het glutenvrije dieet, de variatie van de voeding en het voorkomen van tekorten in de voeding. Raadpleeg bij twijfel altijd de diëtist in uw gezondheidsinstelling.



Tips

- Om tijdens het werk verwarring te voorkomen, kunt u een sticker met het glutenvrij logo aan brengen op de verpakking van glutenvrije producten. Deze stickers zijn te verkrijgen bij de NCV. Bewaar altijd de glutenvrije producten in een aparte kastruimte.
- Producten veranderen regelmatig van samenstelling. Dit heeft o.a. consequenties voor het samenstellen van een glutenvrije maaltijd. Kijk daarom regelmatig op het etiket.



Nuttige websites

- www.glutenvrij.nl
- www.coeliakie.startpagina.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.livaad.nl

Tot slot

De Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) hoopt dat deze informatie bijdraagt aan een toekomst waarin glutenvrije maaltijden breed beschikbaar zijn en de onbekendheid met het 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 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.

