



# Glutenvrij hoort erbij!

## Voorbeeldbrief 1 (geschreven door ouder/verzorger)

Beste ouders en verzorgers,

Onze zoon/dochter ..... zit bij uw kind in de klas. .... heeft coeliakie (uitspraak: seu-lí-a-kie). Coeliakie of glutenintolerantie is een aandoening van de dunne darm. Deze intolerantie is blijvend. Hierdoor zal ..... levenslang een glutenvrij dieet moeten volgen. Zolang ..... geen gluten binnenkrijgt is hij/zij gewoon een gezond en vrolijk kind.

### Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, haver<sup>1</sup>, spelt en kamut. Hierdoor kan ..... geen gewoon brood eten en ook geen koekjes, taart, cake, pizza en pasta's. Ook kan er gluten zitten in snoep, paprikachips, soepen, limonade en ijs, maar ook in sommige lijm- en kleisoorten. Het meest lastige bij dit dieet is dat het kleinste spoortje gluten flinke buikpijn en diarree kan veroorzaken. Om hiervan een voorbeeld te geven: je mag niet hetzelfde botervlootje gebruiken waar de normale boterhammen mee worden besmeerd, omdat er dan een risico is dat ..... gluten via broodkruimels binnenkrijgt. Een ander voorbeeld is dat ..... geen patat mag eten dat in frituurvet is gebakken waar ook kroketten in worden gebakken. In paneermeel zit gluten.

### Snoep

Diverse snoepgoed bevat gluten. Op het etiket worden altijd de ingrediënten vermeld. Wat er **niet** in mag zitten is tarwebloem, (gemodificeerd) tarwezetmeel (dus zetmeel op basis van een glutenbevattend graan), rogge, haver<sup>1</sup>, gerst, spelt of kamut. Als er alleen (gemodificeerd) zetmeel wordt vermeld, is dit zetmeel afkomstig van een van nature glutenvrij graan, zoals aardappelzetmeel of maïszetmeel. In dat geval mag ..... het snoep wel hebben.

### Besmetting

Om besmetting te voorkomen is het belangrijk schoon te werken, dus handen en materialen goed schoonmaken. Het is aan te raden om glutenvrije traktaties altijd apart te houden.

### Traktaties

Omdat ieder kind wel eens wat toegestopt krijgt, bij een ander kind gaat spelen of omdat er wordt getrakteerd, staat er een trommel met glutenvrij snoepgoed voor ..... in de klas. Mocht u er echter rekening mee willen houden, geven we u graag wat suggesties in de bijlage.

..... weet zelf heel goed dat hij/zij geen gluten mag hebben en zal het meestal zelf aangeven of iets mag. Bij twijfel: niet geven. U kunt ook altijd contact met ons opnemen, telefoonnummer: .....

Met vriendelijke groet,

<sup>1</sup> In Nederland worden haver en haverproducten afgeraden vanwege het hoge risico op besmetting met glutenbevattende granen tijdens productie.





## Glutenvrij hoort erbij!

### Bijlage voorbeeldbrief 1, traktatiesuggesties

**Fruitella** (Van Melle)  
**Lange Jan** (Van Melle, Look-o-look)  
**ChupaChups Lollies** (m.u.v. colasamaak)  
**(Marshmallow)spekken** (maiszetmeel)  
**Dummy's** (Van Melle)  
**(Mini) Nuts** (Nestlé)  
**M&M's** (zowel chocolade, mini als pinda)  
**(Mini) Mentos** (van Melle)  
**Goudbeertjes** (Haribo)  
**Yoghurt gums** (Katja)  
**Skittles, Griotten** (Red Band)  
**Dropharingen** (Katja)  
**Winegums** (diverse merken)  
**Cola flesjes** (Red Band, Cadbury Faam)  
**Biggetjes** (Katja)  
**Jip&Janneke** snoep (Hema)  
**Chocolade** (ongevuld)  
**Naturel chips Chips Bolognese, Chips Cheese Onion, Mama Mia's** (Smiths)  
**Popcorn, Ringlings** (Smiths)  
**Cheetos frites** (Smiths)  
**Tortilla chips** (zie de ingrediënten)  
**Rijstwafels**  
**Schuimkransjes** (zonder spikkeltjes)  
**Bitterkoekjes** (O'Lacy, AH eigen merk, De Gulden Krakeling, Spar, Super)

In kaas, komkommer, rozijntjes en fruit zit geen gluten.

*Let op: regelmatig wijzigen fabrikanten producten. Lees voordat u het product koopt altijd de ingrediëntendeclaratie op het etiket.*





## Glutenvrij hoort erbij!

Voorbeeldbrief 2 (geschreven door ouder/verzorger)

Geachte...,

Onlangs is bij onze zoon/dochter ..... coeliakie (uitspraak: seu-lí-a-kie) vastgesteld. Coeliakie oftewel glutenintolerantie is een chronische darmaandoening, waarbij het eten van gluten een beschadiging van de darmwand veroorzaakt. Deze intolerantie is blijvend. Hierdoor zal ..... levenslang een glutenvrij dieet moeten volgen. Zolang ..... geen gluten binnenkrijgt is hij/zij gewoon een gezond en vrolijk kind.

### Glutenvrije producten

Er zijn veel geschikte voedingsmiddelen te koop in supermarkten en natuurvoedingswinkels. Omdat ..... in de pauze op school <of andere instelling> eet, hebben wij een lijst bijgevoegd van wat ..... NIET mag eten met suggesties voor alternatieven <ZELF DE LIJST MAKEN>. Zelf zorgen wij voor de juiste snacks/maaltijden, zodat u deze aan haar/hem kunt geven.

### Besmetting

..... heeft baat bij het glutenvrije dieet. Er is echter wel een aspect waar ik uw speciale aandacht voor vraag. Om besmetting te voorkomen is het belangrijk schoon te werken, dus handen en materialen goed schoonmaken. En om verwarring te voorkomen is het aan te raden de glutenvrije producten apart te bewaren.

### Meer informatie

Meer informatie over coeliakie kunt u vinden op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl). Ook kunt u altijd met ons contact opnemen. We rekenen op uw ondersteuning en danken u bij voorbaat hartelijk voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,





## Glutenvrij hoort erbij!

### Voorbeeldbrief 3 (geschreven door een kind)

Hoi,

Ik ben je nieuwe klasgenoot en heet ..... Ik schrijf je dit briefje, omdat ik je wil laten weten dat ik coeliakie (seu-lí-a-kie) heb. Dit betekent dat ik geen gluten kan verdragen. Als ik gluten eet, krijg ik buikpijn en word ik ziek. Waar zit gluten in? In brood, crackers, beschuit, koekjes, taart, gebak, snoepjes en nog veel meer. Maar gelukkig wordt er tegenwoordig steeds meer glutenvrij gemaakt, waardoor ik steeds vaker mee kan eten net zoals iedereen.

Als jij een keer gaat trakteren wil ik je alvast laten weten wat ik kan eten.

- Naturel chips
- Bros
- Snickers
- ChupaChup lollies
- Spekjes met maïszetmeel (AH)
- Waterijs
- Biggetjes en Yoghurtgums (Katja)
- Kersen en Colaflesjes (Haribo)
- Spetterpret (RedBand)

*Let op: regelmatig wijzigen fabrikanten producten. Lees voordat u het product koopt altijd de ingrediëntendeclaratie op het etiket.*

Als je toch nog vragen hebt, mag je altijd mijn ouders bellen. Die weten er natuurlijk ook alles van. Ons telefoonnummer is .....

Groetjes, .....

