

GLUTENVRIJ

THEMA:
**HET DARM
MICRO-
BLOOM**

INTERVIEW NET NA DE DIAGNOSE
BIJ REZA EN VADER MICHEL

RECEPTEN
DOKTER ELISE-DAG

JOUW NCV
DRIE NIEUWE LEDEN RVT



nederlandse
coeliakie
vereniging

Bedankt dat je lid bent!

Samen maken we ons sterk voor meer kennis over en begrip voor het leven met een glutenvrij dieet! Dat doen we al meer dan vijftig jaar. En dat blijven we doen.



04	Het interview
08	Nieuws
10	Microbioom en wetenschap
12	Microbioom en voeding
16	Glutenvrije Dag
18	Uitgezocht
20	Terugblik lezingen
23	Afscheid hoofdredacteur
24	Wetenschap kort
26	Tien vragen
28	Culinair
34	Belastingaftrek 2026
35	Zorgeloos uit eten
36	Jouw NCV
38	Brood in Dominicuskerk
42	Veilige voeding in de zorg
43	Even voorstellen
44	Lekkernij
46	Over kruisbesmetting
47	Overbodige recall
48	Jouw mening
50	Licenties en Colofon



Tien jaar heeft Annette Karimi als hoofdredacteur van Glutenvrij Magazine dit mooie tijdschrift verzorgd. En nu neemt ze afscheid. Ze laat een interessant ledenblad achter dat hoog wordt gewaardeerd. Ik mag het stokje overnemen.

Nieuw werk is altijd een beetje zoeken. Ik heb me afgevraagd of het te vergelijken is met starten met een glutenvrij dieet: je bent voortdurend alert, je moet van alles uitzoeken. Er is nog geen enkele routine. Maar bij coeliakie speelt er natuurlijk veel meer! Kan ik dit veilig eten? De angst om ziek te worden is voortdurend aanwezig.

Daarom ben ik extra blij dat 'mijn' eerste grote interview was met de twaalfjarige Reza. Zij heeft net de diagnose, en binnen de productietijd van dit magazine waren haar antistoffen gedaald van 969 naar 72. Via Reza zag ik hoe nodig en effectief een glutenvrij dieet is. Maar ook dat het gezin nog zoekende is naar wat coeliakie voor hen betekent. In huis, aan tafel, en vooral op sociaal vlak.

Voor Reza en mij is de kop eraf. Op naar de routine!

Margreet Feenstra
hoofdredacteur





TEKST: MARGREET FEENSTRA FOTOGRAFIE: ANNE BREEL

Hello begrip, goodbye gezeur

WAT EEN GEZEUR, DACHT MICHEL GROENENSTIJN SOMS, ALS IEMAND ZEI: 'IK EET GLUTENVRIJ.' MAAR SINDS ZIJN DOCHTER REZA (12) DE DIAGNOSE COELIAKIE HEEFT, IS HIJ DAAR ANDERS OVER GAAN DENKEN. VADER EN DOCHTER VERTELLEN TWEE MAANDEN NA DE UITSLAG VAN EEN VERHELDERENDE BLOEDTEST HOE ZE MET DE COMPLEET NIEUWE SITUATIE OMGAAN.

Twaalf jaar eet Reza gewoon alles wat ze wil eten. Maar een aanhoudende griep leidt tot langdurige vermoeidheid en andere vage klachten. Eerst denken Michel (46) Groenenstijn en zijn vrouw Fanny (43) dat dit komt door de grote veranderingen in Reza's leven: starten op de middelbare school, de puberteit, een nieuwe sociale omgeving, misschien ook wel prestatiedruk. De huisarts is alert en denkt al vrij snel aan gluten.

ALLES ETEN

Op basis van een bloedtest constateert de kinderarts in het ziekenhuis dat Reza coeliakie heeft. Daar hoort ze wat de auto-immuunziekte inhoudt en dat ze kan starten met een glutenvrij dieet. Voordat Reza hiermee begint, wil ze eerst nog één keer een hele dag alles eten wat ze lekker vindt. Die laatste glutenvolle dag ontbijt ze met pannenkoeken, bestaat haar lunch uit een broodje met zalm en roomkaas, neemt ze als snack nog één keer die lekker knapperige grissini's, en eet het gezin 's avonds een kipgerecht met Dorito's.

EIGEN KEUKENLA

En dan is het zover: de start van het glutenvrije dieet. 'De dokter heeft gezegd dat we niet meteen van de ene op de andere dag alles hoefden te veranderen, al zou dat wel beter zijn', vertelt Reza. 'We hebben in de keuken een la leeggemaakt voor mijn producten. Eerst roosterde ik mijn brood nog in hetzelfde broodrooster als mijn ouders en broertje. Maar nu heb ik een eigen airfryer. Dat is een stuk handiger.'

REZA

Hobby's

Dansen, saxofoon spelen, bakken, tennissen

Glutenvrije favorieten

Pretzels van Schär
Brownies van AH

Bijzonderheden keuken

Eigen airfryer, la en hoekje



‘Ik heb
weer energie
om van
alles te doen’

VOOR ALTIJD

‘Kijk, de aanpassingen in de keuken zijn even lastig en wat gedoe, maar daar wen je snel aan. Reza heeft twaalf jaar alles kunnen eten. Ze weet hoe een Franse croissant of een baguette smaakt. Dus ze weet wat ze moet missen’, zo vertelt Michel. Zijn dochter haakt hierop in: ‘De eerste weken wist ik niet echt wat de diagnose inhield. Daarna dacht ik: okay, en nu dan? Ik wist niet dat er zo veel bij kwam kijken. In een zure mat zit ook gluten! Elke keer dat ik iets niet kan eten, vind ik dat jammer. Dat coeliakie voor altijd is, besef ik nog niet echt.’

NET ALS ANDEREN

‘Gelukkig heeft Reza heel leuke vriendinnen’, vertelt haar vader. ‘Ze doen erg hun best.’ Reza kijkt haar vader even aan, knikt en lacht. ‘Ja, in het begin hebben ze allemaal vragen gesteld: hoe werkt dit, neem jij dan altijd je eigen maaltijden mee? Ik vind het nog spannend om bij iemand anders te eten. Of als ik bij een vriendin ga logeren, moet ik haar ouders uitleggen hoe en wat. Ik ben de enige in de klas met de telefoonnummers van de moeders van mijn vriendinnen in mijn mobiel. Maar ik wil niet iemand zijn met een ‘probleem’. Ik wil gewoon zijn als de rest.’

BIJZONDERE PERIODE

Het is een bijzondere periode voor de familie Groenenstijn. Ook Reza’s broertje Matan (8) en haar ouders wachten momenteel op uitslagen. Het zou kunnen dat een van hen een van de genen draagt die risico geven op coeliakie. ‘In dat geval zullen we waarschijnlijk regelmatig op controle gaan’, licht Michel toe. ‘Als Matan, Fanny of ik ook coeliakie ontwikkelen, dan krijgen we thuis en in de keuken weer een nieuwe situatie.’

SPONTANITEIT WEG

Het is nu al best wennen voor het hele gezin, geeft Michel aan. ‘We hebben een bourgondische leefstijl, we houden van lekker eten. Dat Reza iets nooit meer kan eten is verdrietig en vervelend. En de spontaniteit is weg.’ Vooral het sociale aspect vindt hij een ‘issue’ bij coeliakie. ‘Dat is moeilijker dan het dieet zelf, het vraagt meer energie. Voor Matan is het de afgelopen periode overigens ook lastig geweest dat er veel aandacht uitging naar zijn zus.’

VOLDOENDE VOEDINGSWAARDE

Reza loopt naar de keuken en komt terug met drie versgebakken cupcakes met botercrème. Ze houdt van bakken. Voor deze traktatie heeft ze drie soorten meel gebruikt. De botercrème heeft ze op smaak gebracht met ingekookte aardbeien. ‘Voldoende voedingswaarde binnenkrijgen is iets waar we rekening

mee moeten houden’, vertelt Michel. ‘Fanny en ik hebben de website van de NCV uitgeplozen, dus we weten nu veel meer. Ook hebben we deelgenomen aan een online meeting. Het contact met anderen met coeliakie is waardevol. En we hebben meteen het kookboek *Écht lekker glutenvrij* gekocht.’

NIUWIGHEID ERAF

De eerste weken na de diagnose was de omgeving meelevend en geïnteresseerd. ‘In het begin is dat fijn, die extra aandacht’, zegt Reza. ‘Maar na een tijdje had ik niet zo’n zin meer om allerlei vragen te beantwoorden.’ Michel: ‘De nieuwigheid is er nu af.’ De uitdaging om elke dag lekker, gezond en voedzaam te eten blijft. Reza: ‘Laatst was ik mijn lunch vergeten. In de kantine op school verkopen ze broodjes, maar die kan ik niet nemen. Dan blijft er alleen popcorn of chips over.’ Ze kijkt even naar haar vader. ‘Ik moet de hele tijd vooruitdenken.’

ZELF MEENEMEN

Michel legt uit hoe zijn eigen gedachten over een aangepast dieet zijn veranderd. ‘Ik organiseer regelmatig activiteiten, als vrijwilliger. Dat is op zich altijd al vrij veel werk. Soms werd ik dan weleens moe van de uiteenlopende dieetwensen van deelnemers. Waarom nemen ze niet zelf iets te eten mee? Maar nu begrijp ik hoe het is om daar altijd zelf voor te moeten zorgen, welke impact een dieet heeft op het sociale gebeuren.’ Op LinkedIn postte hij een bericht om dit helder te maken. Daarin noemde hij ook de campagne ‘Begrijp jij Glutenvrij?’ ‘Voor mensen zoals die Michel van toen’, zegt hij zelf, ‘die glutenmensen maar zeurpieten vond.’

WEER ENERGIE

Na twee maanden overwegend glutenvrij eten voelt Reza zich al veel beter. ‘Ik heb weer energie om van alles te doen.’ De tTG-IgA waarde na de eerste bloedtest was 969, een getal dat ze waarschijnlijk nooit zal vergeten. De uitslag van de test na acht weken glutenvrij dieet is 72. Een gigantisch verschil.

CAMPAGNE:



Like! Like! Like!

Weet je nog? In juni 2026 liep de campagne 'Begrijp jij Glutenvrij?' Een maand lang zette de NCV in op extra aandacht voor coeliakie. Want dat vinden onze leden erg belangrijk: dat anderen begrijpen wat het is om glutenvrij te móeten eten. We voerden campagne, op de eigen social-mediakanalen, met een speciaal nummer van dit Glutenvrij Magazine, maar ook door de pers actief te benaderen. Dat heeft onder andere geleid tot veel positieve comments op Facebook en tot een onverwacht grote groei aan volgers op Instagram.

We merkten online dat vooral de posts waarin de basis rond coeliakie werd uitgelegd, erg gewaardeerd werden (Like! Like! Like!). Daarnaast zijn veel volgers heel positief over de posts met interviews in pakkende quotes en portretfoto's van mensen met coeliakie.

De challenges die in het juninummer 2026 van Glutenvrij Magazine – het Doorgeef Magazine – zijn opgeworpen, vinden veel lezers ontzettend leuk en creatief. Vrienden, leden van een boekenclub en collega's beloven een van de uitdagingen aan te gaan. We zijn benieuwd naar de (foto) verslagen!

We kregen sowieso veel positieve reacties omdat we op deze manier aan meer bewustwording rond coeliakie werken. Dat gaan we vast wat vaker doen. Van het speciale themanummer zijn van de 1.000 extra exemplaren rond de 700 stuks uitgedeeld: 500 bestellingen via de webshop en nog een heleboel via mail of telefonisch aangevraagd of opgehaald.

Blijf je 'm delen?
Ga naar:
begrijpjijglutenvrij.nl



Glutenvrije kerstlunch

**Exclusief voor leden,
hun familie en vrienden
organiseert de NCV op
ZATERDAG
12 DECEMBER 2026
weer de feestelijke
Glutenvrije Kerstlunch.**

**Geniet van een luxe warm
en koud buffet én een
heerlijk dessertbuffet.
Allemaal volledig glutenvrij,
met extra aandacht voor
lactose-intolerantie en
vegetarische opties.
Inclusief drankjes.**

**Je kunt je tickets kopen via
www.glutenvrij.nl/kerstlunch.**

**Mis dit gezellige, zorgeloze
kerstuitje bij Van der Valk
in Vianen niet!**

LEDENPAS
2027

Sinds begin dit jaar ontvang je als lid standaard een digitale ledenpas. Die vind je op de website onder 'Mijn NCV'. Wil je liever een papieren pas voor het jaar 2027 ontvangen? Dan kan dat gewoon nog – je hoeft dit alleen maar even aan te geven. Doe dit voor 1 januari 2027, dan ontvang je de papieren ledenpas gratis bij Glutenvrij Magazine 1. Geef je na 1 januari 2027 aan dat je de ledenpas op papier wilt ontvangen, dan brengen we hiervoor € 7,50 administratie- en verzendkosten in rekening.

Drie manieren

Er zijn drie manieren om een papieren ledenpas aan te vragen:

1. Log in op de 'Mijn NCV'-omgeving via www.glutenvrij.nl/mijnncv en geef je voorkeur aan.
2. Mail naar ledenadministratie@glutenvrij.nl en geef aan dat je een papieren pas wilt ontvangen.
3. Bel ons op 035 - 695 4002 (optie 1 in het keuze-menu) en vertel dat je een papieren pas wilt.

We maken deze stap niet zomaar.

Het levert belangrijke voordelen op:

- Kostenbesparing: geld dat de NCV liever uitgeeft aan voorlichting, bewustwording of de organisatie van activiteiten.
- Minder papier is beter voor het milieu.
- Een digitale pas kun je opslaan op je telefoon. Zo heb je deze altijd bij de hand.

Voor een tientje
een Glutenvrij
Pieten vriendje

Met een Glutenvrije Piet op de foto, een high five krijgen of een dansje maken én natuurlijk smullen van kruidnootjes, maar dan glutenvrij en zonder kruisbesmetting. Glutenvrije Piet zorgt ervoor dat de intocht van Sinterklaas óók een feest is voor kinderen met een glutenvrij dieet. Gelukkig begrijpen steeds meer organisatoren van intochten hoe belangrijk dit is. Voor dit jaar staat de teller al op meer dan 300 intochten met Glutenvrije Piet en er komen nog elke dag aanmeldingen bij.

Stralende gezichten

Help jij mee om nóg meer kinderen een onvergetelijke intocht te laten beleven? Met slechts € 10 maak je al een intocht mogelijk. Elke donatie, groot of klein, helpt ons om het project Glutenvrije Piet verder te laten groeien. Samen zorgen we voor meer stralende gezichten langs de route en meer kinderen die zich écht gezien voelen. Je kunt eenvoudig doneren via www.glutenvrij.nl/donaties/glutenvrije-piet. Namens alle kinderen met coeliakie: ontzettend bedankt voor je steun!

Deelnemende intochten

Benieuwd waar Glutenvrije Piet dit jaar te vinden is? Op www.glutenvrij.nl/intochten vind je alle deelnemende intochten. Staat jouw woonplaats er nog niet tussen? Kijk dan op www.glutenvrij.nl/glutenvrije-piet voor meer informatie over deelname. Aanmelden kan nog tot en met 9 oktober 2026. Daarna gaan Bakpiet en Inpakpiet aan de slag om alle Glutenvrije Pieten op tijd van kruidnootjes te voorzien!

HOE HET MICROBIOOM
COELIAKIE BEÏNVLOEDT EN ANDERSOM

EEN BRUISENDE STAD VOL BEESTJES

Je darmen vormen een thuis voor biljoenen wezentjes: bacteriën, schimmels en virussen. Dit zijn voor het merendeel ongevaarlijke, vaak zelfs nuttige levende wezens, die samen het microbiom vormen. Zie het als een bruisende stad vol microbeestjes, die je helpen eten te verteren, vitaminen te produceren, en je immuunsysteem te trainen.

TEKST: LIEKE DILLEN EN HANNA SIMPSON

Een gezond microbiom is essentieel om gezond te blijven. Wanneer het microbiom uit balans wordt gebracht, kan dit spijsverteringsproblemen veroorzaken, soms tot chronische aandoeningen aan toe. Er zijn zelfs aanwijzingen dat een microbiom dat uit balans is, de kans op coeliakie kan vergroten. Samen met expert Hanna Simpson, onderzoeker en PhD-kandidaat, zochten wij voor je uit wat hierover bekend is.

MICROBIOOM EN ONTSTAAN VAN COELIAKIE

Wetenschappers vinden steeds vaker aanwijzingen dat het darmmicrobiom een rol kan spelen bij het ontwikkelen van coeliakie, en in hoe heftig symptomen worden. Er zijn bijvoorbeeld veranderingen in het microbiom ontdekt – zelfs vóór het ontstaan van coeliakie. Met andere woorden: het microbiom van mensen die later coeliakie ontwikkelen, kan er anders uitzien dan het microbiom van mensen die nooit coeliakie ontwikkelen. Waarom dit verschil bestaat, en of het invloed heeft op óf coeliakie ontstaat, daar wordt nog volop onderzoek naar gedaan.

Het microbiom kan ook veranderen bij actieve coeliakie. Hiermee bedoelen we personen die gluten eten terwijl ze coeliakie hebben, bijvoorbeeld omdat coeliakie nog niet ontdekt is. Bij deze mensen zijn minder goedaardige bacteriën in het microbiom aanwezig, en meer bacteriën die niet bijdragen aan een goede gezondheid. Deze verstoorde balans zou symptomen zoals een opgeblazen gevoel, diarree en vermoeidheid kunnen verergeren.

MICROBIOOM EN IMMUUNSISTEEM

Het microbiom speelt een rol bij de ‘training’ van het immuunsysteem. Er wordt dan ook gedacht dat het microbiom een rol zou kunnen spelen in het ontstaan van coeliakie. Eén theorie van hoe bacteriën invloed kunnen hebben op het ontstaan van coeliakie heet ‘moleculaire mimicry’. Dit houdt in dat bacteriën en virussen die infecties veroorzaken erg op gluten lijken. Om infecties te verhelpen en zelfs te voorkomen, traint het immuunsysteem zichzelf om te reageren op die virussen en bacteriën. Omdat eiwitten van virussen en bacteriën erg lijken op gluten, traint het immuunsysteem zichzelf ook per ongeluk om op gluten te reageren. Voor nu is dit nog een theorie en is er nog geen bewijs dat moleculaire mimicry ook echt plaatsvindt. Er is nog veel onderzoek nodig om precies te begrijpen welke rol bacteriën spelen bij het ontstaan van coeliakie.

MICROBIOOM EN DE KANS OP COELIAKIE

Het microbiom wordt op zijn beurt weer beïnvloed door een aantal zaken die in de eerste levensjaren kunnen verschillen. Daarom wordt onderzocht of deze zaken kunnen

bijdragen aan de kans op coeliakie. Bijvoorbeeld: baby's die vaginaal worden geboren krijgen andere bacteriën mee dan baby's die via een keizersnede geboren worden. De invloed van timing van het introduceren van gluten op de kans op coeliakie is eveneens onderzocht. Het lijkt erop dat er een brede veilige periode bestaat waarin gluten kan worden geïntroduceerd, en dat timing alleen geen doorslaggevende factor is. Studies suggereren dat de genoemde verschillen in vroege levensjaren invloed kunnen hebben op de ontwikkeling van het immuunsysteem. Het zou kunnen dat die veranderingen in het immuunsysteem de kans op coeliakie kunnen beïnvloeden, maar dat is nog onduidelijk.

MICROBIOOM EN GLUTEN

Daar houdt de invloed van het microbiom niet op. De bacteriën in onze darmen helpen ons voedsel te verteren. Ze kunnen daardoor ook invloed hebben op hoe gluten wordt afgebroken. Sommige soorten bacteriën kunnen gluten in kleinere stukjes knippen. Er zijn aanwijzingen dat wanneer de samenstelling van het darmmicrobiom verandert, dit invloed kan hebben op het afbreken van gluten. Daardoor kan gluten op een iets andere manier worden afgebroken. In theorie kunnen daarbij stukjes gluten ontstaan die bij iemand met aanleg voor coeliakie sneller een immuunreactie uitlokken.

WAT KUN JE ZELF DOEN?

Er is geen twijfel mogelijk: wanneer je coeliakie hebt, moet je glutenvrij eten om gezond te blijven. Daar doen eventuele gevolgen voor het microbiom niets aan af. Maar het microbiom wordt wel door het glutenvrije dieet beïnvloed. In mensen met coeliakie en een glutenvrij dieet zijn doorgaans meer goede bacteriën in de darmen te vinden dan bij mensen die gluten eten en die coeliakie hebben. Dat is het goede nieuws. Sommige studies hebben ook aangetoond dat er minder goede bacteriën in de darmen aanwezig zijn wanneer je mensen met coeliakie op een glutenvrij dieet vergelijkt met mensen zonder coeliakie. Dit heeft met name te maken met vezels en andere prebiotica. Prebiotica zijn stoffen in voeding die niet door het lichaam worden afgebroken en gebruikt. Zij dienen als eten voor je microbiom. Het eten van voldoende vezels helpt om het microbiom divers en gezond te houden. Glutenvrij eten bevat vaak minder vezels dan een dieet met gluten. Het is dan ook belangrijk extra op vezels te letten. Wel is het goed om eerst te overleggen met een in het glutenvrije dieet gespecialiseerde diëtist voordat je je dieet aanpast.*

Voor meer informatie kijk op glutenvrij.nl/microbiom

* Kijk voor een bij ons aangesloten diëtist op: www.glutenvrij.nl/vind-een-dietist

WAT JE ZELF KUNT DOEN voor je microbiom

DE WETENSCHAP IS HARD OP ZOEK NAAR ANTWOORDEN RONDOM COELIAKIE, HET MICROBIOOM EN VOEDING. HET IS SUPERINTERESSANT HOE DEZE DRIE ELEMENTEN VOORTDUREND OP ELKAAR INSPELEN. EEN GEZOND DARMMICROBIOOM SPEELT EEN CRUCIALE ROL BIJ JE ALGHELE GEZONDHEID, DUS WAT KUN JE AANPASSEN IN DE KEUKEN? DIËTISTEN UIT HET COELIAKIE DIËTISTENNETWERK BEANTWOORDEN DE BELANGRIJKSTE VRAGEN OVER VOEDING EN HET MICROBIOOM IN JE DARMEN.

HOE ZIT DAT PRECIES: VOEDING EN EEN GEZOND(ER) DARMMICROBIOOM?

Er bestaat helaas geen wonderproduct dat al je darmproblemen in één klap oplost. In je darmen leven triljoenen bacteriën en andere darmbewoners die samen je darmmicrobioom vormen en een belangrijke rol spelen bij je gezondheid. Hoe groter de variatie aan soorten, hoe veerkrachtiger je microbiom is. Al deze darmbewoners hebben wel de juiste voeding nodig om hun werk te doen. Met name vezels vormen een waardevolle brandstof voor de gunstige bacteriën. Zij helpen je microbiom gevarieerd en in balans te houden. Een gevarieerd en vezelrijk voedingspatroon is dus dé sleutel.

MAKEN DE SLECHTE BACTERIËN IN JE DARMEN OOK GEBRUIK VAN JE VOEDING?

Jazeker. In je darmen woont een complete samenleving. Naast al die nuttige organismen leven er ook minder gunstige bacteriën. Waar de goede bacteriën opbloeien van gezonde voeding boordevol vezels, zijn de minder goede darmbewoners juist dol op suiker.

Wanneer je voedingspatroon veel suiker bevat, geef je deze ongewenste bacteriën ruim baan om te groeien. Wil je de goede bacteriën de overhand laten houden? Dan is het zaak om de 'slechte' bacteriën minder te voeden (of liever helemaal niet). Eet je minder toegevoegde suikers, dan geef je ze geen extra voeding en help je de balans in je darmen op natuurlijke wijze te herstellen.



LEES MEER
OVER HET DARM-
MICROBIOOM
OP
GLUTENVRIJ.NL/
MICROBIOOM

DOE DIT VOORAL WEL

› Eet zo veel mogelijk verschillende plantaardige producten

Elke groente, fruitsoort, graansoort, peulvrucht, noot of zaad bevat andere vezels en voedingsstoffen. Door regelmatig af te wisselen, voed je verschillende soorten darmbacteriën.

› Kies voor vezelrijke, glutenvrije producten

Denk aan gecertificeerde glutenvrije haver, boekweit, quinoa, zilvervliesrijst, teff en sorghum. Ook peulvruchten, noten, zaden, groenten en fruit leveren waardevolle vezels.

Bouw de hoeveelheid vezels rustig op. Eet je momenteel weinig vezels? Voeg dan stap voor stap meer vezelrijke producten toe. Zo krijgen je darmen de tijd om eraan te wennen en verklein je de kans op extra gasvorming of een opgeblazen gevoel.

› Drink voldoende

Vezels hebben vocht nodig om hun werk goed te kunnen doen. Zie ze als sponsjes. Ze nemen vocht op, zetten je darmen aan het werk en geven je ontlasting een goede structuur. Zorg daarom dat je gedurende de dag voldoende water, thee of andere ongezoete dranken drinkt.

› Varieer binnen elke productgroep

Kies niet elke dag voor dezelfde groente of dezelfde glutenvrije graansoort. Wissel af tussen verschillende kleuren, soorten en bereidingswijzen.

› Kies regelmatig voor puur en onbewerkt

Aardappelen, groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden en van nature glutenvrije granen bevatten vaak meer vezels dan sterk bewerkte glutenvrije vervangingsproducten.

HOE KRIJG JE VOLDOENDE VEZELS BINNEN BIJ EEN GLUTENVRIJ DIEET?

In de praktijk is het voor vrijwel iedereen best een uitdaging om genoeg vezels te eten. De algemene aanbeveling is 30 tot 40 gram per dag. Veel kant-en-klare glutenvrije vervangers zijn gemaakt van zetmelen (zoals aardappel-, rijst- of tapiocazetmeel) die nauwelijks vezels en voedingsstoffen bevatten. Het mooist is om je vezels direct uit onbewerkte basisproducten te halen:

- **Peulvruchten:** linzen, kikkererwten en zwarte, bruine of witte bonen zitten boordevol vezels en plantaardige eiwitten. Ook sojabonen en afgeleiden zoals edamame, tofu en tempeh zorgen voor variatie (waarbij hele bonen meer vezels bevatten dan verwerkte producten zoals sojadrink).
- **Glutenvrije (pseudo)granen:** kies voor volkoren varianten zoals gecertificeerde glutenvrije haver, mout, zilervliesrijst, boekweit, quinoa, teff, gierst, sorghum en amarant.
- **Noten, zaden en pitten:** een handje ongezoeten noten of een lepel chiazaad, gebroken lijnzaad, pompoenpitten of zonnebloempitten geeft elke maaltijd een snelle vezelboost.
- **Groenten met prebiotische eigenschappen:** zoete aardappel, witlof, ui, knoflook, prei, asperges en artisjok bevatten vezels die specifieke darmbacteriën als voeding gebruiken. Eet je deze producten? Dan ondersteun je de groei en activiteit van gunstige bacteriën in je darmen.
- **Fruit en gefermenteerde voeding:** eet fruit bij voorkeur in zijn geheel in plaats van als sap, zodat de vezels behouden blijven. Vul dit eventueel aan met yoghurt met levende culturen, kefir, zuurkool of tempeh. Deze zorgen voor extra variatie.

WAT IS PRECIES HET VERSCHIL TUSSEN PROBIOTICA EN PREBIOTICA?

Probiotica zijn levende micro-organismen, meestal bacteriën, die in de juiste hoeveelheid een gezondheidsvoordeel kunnen geven. Ze zijn te koop als capsules, poeders of yoghurt drankjes. Het effect is afhankelijk van de specifieke bacteriestam, de dosering en de klacht waarvoor ze worden gebruikt. Niet ieder product met levende bacteriën is automatisch een bewezen probioticum.

Prebiotica zijn geen bacteriën, maar onverteerbare vezels die dienen als 'voeding' voor de nuttige bacteriën in je darmen. Ze komen van nature voor in onder andere ui, knoflook, prei, witlof, asperges, zoete aardappel, banaan, peulvruchten en glutenvrije haver. Prebiotica zijn ook verkrijgbaar als supplement of kunnen aan producten worden toegevoegd, maar je kunt ze dus ook uit je voeding halen.



CREATIEF MET PEULVRUCHTEN

Peulvruchten zijn ontzettend voedzaam en vezelrijk. Ben je er niet zo dol op? Je kunt ze heel gemakkelijk 'verstoppen' in deze recepten. Zelfs een paar eetlepels door de maaltijd, is al een mooie eerste stap:

• CHOCOLADESMOOTHIE

Pureer 1 banaan, 100 gram afgespoelde zwarte bonen, 1 eetlepel cacao, 3 tot 4 eetlepels glutenvrije havermout en 250 ml ongezoete sojadrink. Je krijgt een romige smoothie waarin je de bonen niet proeft!

• ROMIGE PASTASAUS

Pureer witte bonen door je favoriete tomatensaus. Het maakt de saus romig zonder dat je room nodig hebt, en voegt vezels en eiwitten toe.

• PEULVRUCHTEN IN JE SOEP

Maak bijvoorbeeld een rode linzensoep of pureer witte bonen door een tomatensoep. Zo krijgt de soep een romige structuur zonder dat je room nodig hebt. Een handje geroosterde kikkererwten over de soep geeft de bite van croutons.

• TRAYBAKE UIT DE OVEN

Verdeel courgette, tomaat, paprika en kikkererwten over een bakplaat. Besprenkel met olijfolie, knoflook en kruiden, en rooster 30 minuten op 180 °C.



Maggy Owel, Pauline Kortbeek en Esmée Borgts hebben bijgedragen aan dit artikel. Ze zijn alle drie aangesloten bij het diëtistennetwerk van de NCV.



Maggy Owel
Enschede
dietistenpraktijkenschede.nl



Pauline Kortbeek
Hengel,
de-eetmevrouw.nl



Esmée Borgts
Soest
voedingsportenleefstijl.nl
en glutenvrijadvies.nl

GLUTENVRIJE
DAG
VIANEN

SAMEN SMULLEN, SOCIALIZEN, SHOPPEN

MET ZO'N 1.600 BEZOEKERS WAS DE GLUTENVRIJE DAG IN VIANEN 8 MEI J.L. WEER EEN SUCCES! ER WAS VOOR ELK WAT WILS MET RUIM DERTIG LEVERANCIERS, DRIE FOODTRUCKS, EEN UITGEBREID WARM EN KOUD LUNCHBUFFET, KINDERACTIVITEITEN, BAKWORKSHOPS EN ZESTIEN LEZINGEN. TIJDENS DEZE JAARLIJKSE LEDENDAG VAN DE NEDERLANDSE COELIAKIE VERENIGING SPRAKEN WE ENKELE ENTHOUSIASTE LEDEN.

TEKST EN FOTOGRAFIE: ANNETTE KARIMI

Elly (78) uit Vlissingen is met haar partner Willem gekomen. Ze hebben in de buurt overnacht, zodat ze 's ochtends op hun gemak naar het Van der Valk Hotel konden komen. Het is de eerste keer dat ze naar de Glutenvrije Dag komt nadat ze twee jaar geleden ontdekte dat glutenvrij eten haar enige optie was. 'Ik was altijd erg ziek, ik heb vaak in het ziekenhuis gelegen, ook in het buitenland, dus ik ben dolblij dat ik nu weet wat ik heb.' De markt met vele glutenvrije producten is wel een beetje overweldigend. 'Ik weet niet waar ik moet kijken', lacht ze.

WE HEBBEN
IN DE BUURT
OVERNACHT.
ECHT EEN
UITJE!



Anouk (21) en **Michel** (20) komen uit Zeewolde en zijn poffertjes aan het eten. Anouk eet glutenvrij en het leukst vindt ze vandaag: 'Lekker alles proberen en alles eten, al die mogelijkheden. Hier zijn wat meer dingen dan in de supermarkt. Vooral de glutenvrije taartjes, die vind je niet in de supermarkt.' Vriend Michel: 'Ik vind het niet moeilijk dat Anouk coeliakie heeft, in de loop van de tijd ben ik eraan gewend geraakt.' Anouk: 'We zijn laatst naar Parijs gegaan en hij heeft alles geregeld, alle glutenvrije restaurants en eettentjes.'

LEKKER
ONBEZORGD
POFFERTJES
ETEN



Met vader **Marcel** hoopt **Jelle** (13) uit Hoofddorp vooral 'een leuke dag te beleven. Ik vind het altijd leuk en gezellig tijdens de Glutenvrije Dag, allemaal lekkere dingen proeven', zegt hij. Wat vader en zoon hebben gekocht? Hij opent de tas en somt op: 'Crackers, een appelflap, roombotercroissants.' 'Het is ook altijd feest als hij naar een glutenvrij kinderkamp gaat', vertelt vader Marcel.



SAMEN
MET OMA
EEN
GLUTENVRIJ
DAGJE UIT

Esmee (7) mag vandaag 'alles op de markt' eten en ze is daar zichtbaar blij mee. 'Ik mag lekkere dingetjes proeven', zegt ze vergenoegd. Esmee heeft net een kaasstengel gegeten, en moeder **Lise** heeft alvast lekkere donuts gekocht. 'We komen elk jaar en dat is een feestdag voor Esmee', vertelt Lise. 'Ook dat ze naar de kinderopvang mag, want daar kan ze knutselen en koeken versieren.'

Lidy (82) uit Vianen is samen met haar kleindochters **Charlotte** (26) en **Anouk** (29) naar het Van der Valk Hotel gekomen, de locatie van deze Glutenvrije Dag in Vianen. Kleindochters en oma hebben alle drie coeliakie. Voor het gezellige dagje uit kwam Charlotte uit Amsterdam en Anouk is uit Zwolle afgereisd. Lidy: 'Ik heb al dertig jaar coeliakie, het komt van mijn kant. Mijn moeder had het waarschijnlijk ook. Ik kom hier kijken welke nieuwe producten er zijn', vertelt ze terwijl ze met Charlotte en Anouk in de rij voor de glutenvrije kibbeling gaat staan.



TASSEN
VOL
LEKKERS

De ochtend is nog niet voorbij en de tassen van **Marene** (27) en echtgenoot **Kevin** (29) uit Veenendaal zitten al bijna vol. Marene: 'Wij komen elk jaar, vooral om glutenvrije producten te kopen. Ik hoopte vooral op lekkere broodjes, croissants en lekkers.' Nee, echtgenoot Kevin eet niet glutenvrij. Het was best lastig in het begin, geeft hij toe, maar inmiddels draait hij ook zijn hand niet om voor het ontcijferen van etiketten op producten.



Darmherstel versnellen door probiotica?

KUN JE HET DARMHERSTEL NA DE DIAGNOSE GOELIAKIE VERSNELLEN DOOR PROBIOTICA TE NEMEN? HET KORTE ANTWOORD LUIDT: IN THEORIE KAN DAT, MAAR ER IS NOG GEEN WETENSCHAPPELIJK BEWIJS DAT HET OOK ECHT WERKT BIJ GOELIAKIE.

Probiotica bevatten nuttige bacteriën. Als je naast het nemen van probiotica genoeg vezels eet, maken deze bacteriën speciale stoffen aan (korte-keten vetzuren). Deze stoffen zijn een soort brandstof voor je darmen. Zo kunnen bacteriën helpen de darmwand te herstellen en je afweersystemen te ondersteunen.

Wat hierbij een belangrijke kanttekening is, is dat onderzoekers vooral weten hoe dit werkt in de dikke darm. Maar coeliakie beschadigt juist de dunne darm. En daar is helaas nog bijna geen onderzoek naar gedaan. Er zijn wel een paar onderzoeken gedaan naar probiotica bij coeliakie. De resultaten daarvan verschillen heel erg. Dat komt onder andere omdat het ene probioticum het andere niet is. In de toekomst hopen we 'precisie-probiotica' te krijgen: bacteriën die speciaal zijn uitgekozen voor één specifiek probleem. Nu



is dat nog niet zo. Daar komt ook bij dat de probiotica die gebruikt zijn in het onderzoek, niet hetzelfde zijn als de probiotica die we in de winkel kunnen kopen.

Over het algemeen zijn probiotica veilig. Maar als je darmen heel erg ontstoken zijn (bijvoorbeeld als de darmvlokken nog ernstig beschadigd zijn vlak na de diagnose), kan dit anders zijn. Ons advies is: overleg altijd eerst met je behandelend arts of en wanneer je probiotica kunt gaan gebruiken. Met een gezond voedingspatroon kom je ook al ver. Een (coeliakie) diëtist kan je hier ook mee helpen. **Diëtisten die zijn aangesloten bij het Coeliakie Diëtisten Netwerk, kun je vinden op: www.glutenvrij.nl/vind-een-dietist.**

NOTA VOOR MEDISCHE VERKLARING



Heb je, bijvoorbeeld voor op reis, een medische verklaring of medicijnverklaring nodig die ondertekend is door je huisarts? Dan is het goed om te weten dat dit geen vergoede zorg is. Je zorgverzekeraar betaalt hier niet voor, waardoor de huisarts de bestede tijd rechtstreeks bij jou in rekening mag brengen. Hoeveel je betaalt, hangt af van de tijd die de huisarts nodig heeft om het formulier in te vullen. De arts gebruikt hiervoor vastgelegde tarieven.

In de praktijk brengt lang niet elke huisarts deze tijd in rekening. Krijg je wel een nota? Dan klopt dit; de huisarts mag dit doen. Krijg je geen nota? Dan heeft jouw huisarts ervoor gekozen om deze tijd niet aan jou door te berekenen. Vraag voor de zekerheid vooraf even bij je eigen praktijk hoe je arts hiermee omgaat.



ZIJN GNOCCHI GLUTENVRIJ?

Gnocchi zijn zachte, deegachtige bolletjes uit de Italiaanse keuken. Je spreekt gnocchi uit als 'njok-kie'. Ze lijken een beetje op pasta, maar worden meestal gemaakt van aardappel, bloem en soms ei. Ze bestaan in verschillende varianten: vers of houdbaar en naturel of met een vulling. En ook glutenvrij en glutenvol.

Het hoofdbestanddeel is aardappel en zolang daar geen glutenbevattende ingrediënten aan toegevoegd worden (zoals bijvoorbeeld tarwebloem), dan heb je gnocchi die op ingrediënt-niveau glutenvrij zijn. Maar zoals bij alle producten die op ingrediënt-niveau glutenvrij zijn, bestaat de kans dat ze glutenvol worden, omdat de receptuur verandert. Onlangs was dit aan de hand bij de gnocchi van Albert Heijn. Lange tijd waren die op ingrediënt-niveau glutenvrij, maar op enig moment is de receptuur veranderd. Er wordt nu tarwebloem aan toegevoegd en daarmee is het geen glutenvrij product meer. Oppassen dus.

Ons advies: kijk producten, waarvan je ooit hebt gezien dat ze op ingrediënt-niveau glutenvrij zijn, toch geregeld na. Het kan maar zo zijn dat je eerder het etiket goed bekeken hebt en je deze producten inmiddels automatisch in je boodschappenkarretje zet. Daar kan het dus misgaan. Gelukkig zijn er wel gnocchi met het Crossed Grain keurmerk verkrijgbaar, bijvoorbeeld van het merk De Cecco, Rummo en Schär. **En je kunt ze ook zelf maken. Bijvoorbeeld met dit recept op glutenvrij.nl/gnocchi.**

Bouillonblokjes in maaltijdpakket

Er zijn verschillende maaltijdpakketten verkrijgbaar waar 'glutenvrij' op staat. In het pakket zitten bijvoorbeeld groenten, een zakje rijst en een bouillonblokje. Als je dat ogenschijnlijk zelfde bouillonblokje in een doosje zou kopen, staat op de verpakking de kruisbesmettingswaarschuwing 'kan glutenbevattende granen bevatten'. Hoe kan dit? Hoe kan er op zo'n maaltijdpakket 'glutenvrij' staan terwijl er toch een bouillonblokje in zit met een kruisbesmettingswaarschuwing?

Het lijkt tegenstrijdig, maar het klopt wel. De verklaring zit in de manier waarop deze producten beoordeeld worden. Het gaat erom of er in het totaalproduct een kans is dat er meer dan 20 mg/kg gluten in zit. Bij een maaltijdpakket is dat bijvoorbeeld de hele pan soep die je ermee maakt. Je kunt je voorstellen dat de concentratie van ingrediënten van het bouillonblokje dan erg is verminderd en dat er geen risico bestaat dat de uiteindelijke soep meer dan 20 mg/kg gluten bevat. Daarom mag het eindproduct als glutenvrij worden aangeduid.

Bij een los bouillonblokje wordt er alleen naar het bouillonblokje gekeken. Het product dat verkocht wordt is een blokje, geen soep. Als er een kans bestaat dat het blokje meer dan 20 ppm gluten bevat, staat er een kruisbesmettingswaarschuwing op. Ook al gebruik je in de praktijk maar een deel van dat blokje in een grotere bereiding, voor de etikettering telt het product zelf.

Kort gezegd: zowel bij het bouillonblokje in een maaltijdpakket als bij een los blokje geldt dezelfde grens van 20 ppm, 20 mg per kilo product. Het verschil zit in het beoordelingsmoment. Bij een maaltijdpakket wordt gekeken naar het eindgerecht zoals dit wordt geconsumeerd, terwijl bij een los bouillonblokje gekeken wordt naar het product in zijn oorspronkelijke vorm.

Meer kruisbesmettingswaarschuwingen op etiketten op www.glutenvrij.nl/kruisbesmettingswaarschuwing





TERUGBLIK LEZINGEN GLUTENVRIJE DAG

Coeliakie van alle kanten belicht

HEB JE DE INHOUDELIJKE LEZINGEN TIJDENS DE GLUTENVRIJE DAG GEMIST?
OF WIL JE DE INFORMATIE NOG EENS IN VOGELVLUCHT TERUGLEZEN? HIER
VIND JE EEN SAMENVATTING VAN EEN AANTAL PRESENTATIES VAN DIE DAG.

TEKST: LIEKE DILLEN EN TINE AARSEN

MEDICIJNEN

Het is één van de belangrijkste vragen rondom coeliakie: wanneer komt er een medicijn? Frits Koning, expert in coeliakie en het immuunsysteem, houdt de ontwikkeling van medicijnen in de gaten en heeft hier op de Glutenvrije Dag meer over verteld.

De afgelopen jaren zijn meerdere medicijnen getest. Helaas liepen veel onderzoeken naar deze medicijnen spaak. Veel mogelijke medicijnen werken niet zo goed als verwacht. Ook zijn veel medicijnen te duur, zeker vergeleken met het glutenvrije dieet. Niet perse voor de persoon met coeliakie, maar wel voor de samenleving. Een zorgverzekeraar heeft bijvoorbeeld niet veel interesse in het vergoeden van een medicijn wanneer er een (voor hen) gratis alternatief is. Het glutenvrije dieet is veilig, relatief goedkoop en enorm effectief.

Toch wordt er nog steeds onderzoek gedaan naar nieuwe medicijnen. Ook omdat dat voor farmaceuten interessant is vanwege het grote aantal mensen met coeliakie. Het zal wel nog een lange tijd duren voordat er iets op de markt komt.

Om een medicijn voor coeliakie te ontwikkelen, helpt het om beter te weten hoe coeliakie ontstaat. Een minidarm op een chip moet daarmee helpen, vertelde Joram Mooiweer, promovendus bij het UMCG. Vorig jaar won hij de NCV-stimuleringsprijs. Samen met zijn team heeft hij een minidarm op een chip gemaakt, slechts een paar centimeter groot, die tot in de kleinste details de werking van de dunne darm van een coeliakiepatiënt nabootst. Nu is het zaak de minidarmen van mensen met én zonder coeliakie met elkaar te vergelijken. "Er breken spannende tijden aan", zegt Joram Mooiweer daarover.

HET GLUTENVRIJE
DIEET IS VEILIG,
RELATIEF GOEDKOOP
EN ENORM EFFECTIEF

DOOR HET GEBRUIKEN
VAN EEN APP IS HET
MISSCHIEN BINNENKORT
NIET MEER NODIG OM
NAAR HET ZIEKENHUIS TE
GAAN VOOR CONTROLE

ZORG

Ook aan de zorg voor mensen met coeliakie wordt gewerkt. Madeleine Mosterd, promovendus bij het AmsterdamUMC, gaat binnen het project 'Grip op coeliakie' beter in kaart brengen welke zorg en welke onderzoeken er nu eigenlijk nodig zijn bij controle. Komt botontkalking bijvoorbeeld wel vaak genoeg voor om standaard een test te doen voor botdichtheid bij controles?

In het Coeliac@home project staat de zorg voor kinderen met coeliakie centraal. Door het gebruiken van een app is het misschien binnenkort niet meer nodig om naar het ziekenhuis te gaan voor controle. Daarnaast kan de zorg voor kinderen met coeliakie afgestemd worden op de behoeften van het kind zelf. Er kunnen bijvoorbeeld vragen worden gesteld aan verpleegkundigen, en er zal veel informatie te vinden zijn in de app. Ook wordt gekeken of bloedonderzoek thuis kan worden gedaan.

Zo werken Madeleine Mosterd en Fleur Porskamp, promovendus aan het Rijnstate Ziekenhuis en betrokken bij Coeliac@home, beiden aan zorg die zo goed mogelijk past bij de persoon met coeliakie.

Daarnaast wil Madeleine artsen meer houvast geven over hoe zij coeliakiepatiënten in de toekomst het beste kunnen herkennen. Haar onderzoek moet vaststellen hoeveel mensen in ons land coeliakie hebben zonder dat te weten en waarom coeliakie bij hen niet is ontdekt. Wellicht ontdekt Madeleine hiermee nieuwe symptomen of waarschuwingssignalen voor coeliakie. Dat is belangrijke informatie die gebruikt kan worden voor het eerder opsporen van mensen met coeliakie.

HET HEBBEN VAN DGBI ZOU EEN VERKLARING VOOR RESTKLACHTEN KUNNEN ZIJN

NEUROLOGISCHE KLACHTEN

Wetenschappers zoals Madeleine ontdekken steeds meer klachten die bij coeliakie horen. Sommige mensen vragen zich daarom af of je ook neurologische klachten kunt krijgen door coeliakie. Zo wordt er weleens gevraagd naar glutenataxie. Dit is een bewegingsstoornis waarvan het vermoeden was dat deze met gluten te maken zou hebben. Daarover heeft Gerd Bouma, MDL-arts en professor aan het AmsterdamUMC, een geruststellende boodschap. In Nederland is uitgebreid onderzoek naar glutenataxie gedaan. Jarenlang zijn mensen met een vermoeden van deze aandoening onderzocht. Maar glutenataxie is nog nooit officieel in Nederland vastgesteld. De onderzochte mensen hadden vaak een andere, onontdekte vorm van ataxie. De paar mensen bij wie nog steeds geen oorzaak ontdekt kon worden hadden altijd 'refractaire coeliakie' (zie hiernaast). Zij waren dus niet de doorsnee persoon met coeliakie. Bovendien kon niet worden aangetoond dat de neurologische aandoening met coeliakie te maken had.

Over andere neurologische problemen is helaas nog minder bekend. Artsen horen wel vaak dat mensen met coeliakie na het binnenkrijgen van gluten last hebben van bijvoorbeeld hersenmist of hoofdpijn. Hoe dit veroorzaakt wordt, is nog onduidelijk.

REFRACTAIRE COELIAKIE

Hoe zit het dan met refractaire coeliakie, een ernstige vorm van coeliakie waarbij het glutenvrije dieet niet meer helpt? Ook daarover kwam MDL-arts Gerd Bouma met een geruststelling: dit komt bijna niet voor. Van de 10.000 personen met coeliakie ontwikkelt er per jaar maar één refractaire coeliakie. Dit zijn bijna altijd mensen die lang hebben rondgelopen met onontdekte coeliakie, en dus heel lang gluten hebben gegeten. Maar er zijn ook heel veel mensen die lang met onontdekte coeliakie rond hebben gelopen die géén refractaire coeliakie ontwikkelen. Waarom juist die ene persoon van de tienduizend mensen wel refractaire coeliakie krijgt, is nog onbekend. Eens in de zoveel tijd gluten binnenkrijgen verhoogt je kans op refractaire coeliakie in elk geval niet.

Hoe zit het dan met mensen die buikklachten blijven houden, ondanks een strikt glutenvrij dieet? Tom van Gils doet onderzoek naar aandoeningen van de hersen-darm-as, ook wel functionele buikklachten of in het Engels DGBI genoemd. Dit is een verzamelnaam voor aandoeningen waarbij de communicatie tussen de darmen en de hersenen wordt verstoord, zoals chronische verstopping, chronische bovenbuikklachten of prikkelbaredarmsyndroom. Tom onderzoekt of DGBI meer voorkomen bij mensen met coeliakie ten opzichte van mensen zonder coeliakie. Het hebben van een DGBI zou namelijk een verklaring voor restklachten kunnen zijn. Waar DGBI door worden veroorzaakt, is nog onduidelijk. DGBI zijn wel te behandelen, met medicatie, dieet en psychologische behandelingen. Als restklachten bij mensen met coeliakie komen door een DGBI, zou je dit dus mogelijk kunnen behandelen.

De presentaties vind je op
www.glutenvrij.nl/ncv-presentaties

REFRACTAIRE COELIAKIE KOMT BIJNA NIET VOOR

AFSCHEID ANNETTE KARIMI

Tien jaar hoofd- redacteur van het leukste ledenblad



'Wil je hoofdredacteur worden van Glutenvrij Magazine?' Tien jaar geleden kreeg ik die vraag vanuit de NCV. Ik was dagbladjournalist en gespecialiseerd in het thema gezondheid. Deze prachtige kans pakte ik met beide handen aan. Ik dook in de wereld van gluten en genen, en in die van NCV-leden. Voor de omslaginterviews van het blad zag ik alle uithoeken van het land. 'Want jullie zijn wel een beetje op de Randstad gericht', klonk destijds een licht verwijt aan het adres van de redactie. Een van de eerste coverinterviews deed verslag van een gezin in Zeeland. Een ander interview voerde naar een dorpje in het uiterste noordoosten van het land. Drie treinen, een streekbus en een kwartiertje lopen verder, brachten me na ruim 2,5 uur bij een jong gezin: de moeder had onlangs de diagnose coeliakie gekregen.

Overall in het land ging letterlijk de voordeur open en deelden leden hun persoonlijke ervaringen. Een tijd lang schoof ik zelfs aan voor het glutenvrije avondeten. Moeders, vaders, zussen, broers, opa's, oma's, vrienden, studenten; geen verhaal was hetzelfde. Behalve dat iedereen gebonden was aan een levenslang glutenvrij dieet. Op de Glutenvrije Dag – wat een feest elke keer! – in Vianen, stonden de gezellige ontmoetingen met leden centraal. Het contact met de (vele) vrijwilligers bleek eveneens van onschatbaar belang. Voor mij waren zij 'de vuurtorens in het land'. Zij vertelden wat er in de regio leefde onder de leden, en waar de redactie aandacht aan moest besteden. 'Annette, weet je waar je eens over moet schrijven...?' Of: 'Ik ken iemand die je echt moet interviewen!'

Ruim zes jaar geleden was het tijd om het ledenblad een ander uiterlijk te geven. Het was een spannende tijd waarna een drastische metamorfose volgde. Het blad van destijds werd omgetoverd tot een eigentijds magazine. De NCV-leden waren (gelukkig) alom enthousiast. 'Ik leg 'm nu zelfs op mijn werk neer', en 'Ik ben super-trots op mijn blad', schreven ze. In de afgelopen tien jaar is gelukkig meer veranderd, zoals de toegelaten beschikbaarheid van glutenvrije producten. Er is zeker meer (maar nog altijd te weinig) begrip gekomen voor mensen met coeliakie. Een samenleving waarin glutenvrij eten buiten de deur 'normaal' is, is helaas nog altijd toekomstmuziek. Nog liever had ik het nieuws gebracht waar velen op hopen, namelijk wat de oorzaak is van deze auto-immuunziekte. En hoe deze is te genezen. Zover is het nog niet. Het is nu wel de tijd om het stokje door te geven aan mijn opvolger Margreet. Vanuit de grond van mijn hart dank ik iedereen voor zijn en haar openheid en medewerking aan het leukste ledenmagazine van Nederland.

Alle goeds!

Annette Karimi

Groen in de buurt en de kans op coeliakie

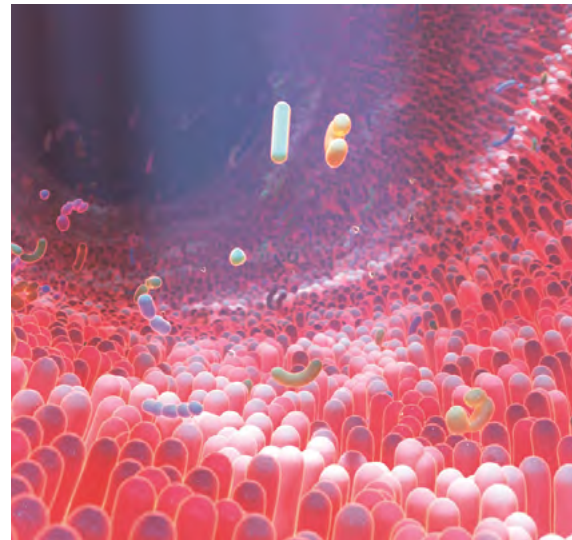
EEN GROENE BUURT ZORGT VOOR EEN GROTERE KANS OP COELIAKIE. DAT KLINT GEK, TOCH? EN TOCH LIJKT DAT ZO TE ZIJN - IN IEDER GEVAL IN EEN STREEK IN ZWEDEN.

Het gaat om de regio Skåne, in het zuiden van het Scandinavische land. Onderzoekers hebben daar gekeken of de nabijheid van het platteland of van bossen bij woonbuurten de kans op coeliakie beïnvloedt. In totaal zijn 2.535 kinderen van 3, 9 en 15 jaar met een genetische aanleg voor coeliakie onderzocht. Bij de kinderen van 3 en 9 jaar oud was de kans op coeliakie ongeveer 1,5 keer zo hoog als zij dichterbij het platteland of bij de bossen woonden.

Omgeving

De kans is natuurlijk klein dat begroeiing direct coeliakie veroorzaakt. Dit soort onderzoek geeft wel aan dat je omgeving een indirect effect kan hebben op de kans op het ontwikkelen van coeliakie. Welke specifieke dingen in je omgeving dit doen, is niet duidelijk. Het zou bijvoorbeeld zo kunnen zijn dat je anders eet als je in een bepaald gebied woont. Of dat je daar eerder met bepaalde bacteriën of virussen in aanraking komt. Kortom: je hoeft niet te verhuizen om de kans op coeliakie te verminderen. Wat je dan wel moet vermijden - als er al iets is? Daar wordt nog volop onderzoek naar gedaan.

www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42021538



Stofjes van bacteriën breken mogelijk gluten af

Onderzoekers hebben bacteriën gevonden die stofjes maken die mogelijk gluten kunnen afbreken. Daarnaast hebben deze wetenschappers een manier gevonden om dit soort stofjes sneller te kunnen onderzoeken. Ze gebruiken daarvoor een door hen ontwikkeld computerprogramma. Zo kunnen zij ook sneller onderzoeken welke bacteriën misschien kunnen helpen bij het afbreken van gluten, zodat het immuunsysteem niet kan reageren op de overgebleven stukjes gluten. Bacteriën, of stofjes gemaakt door de bacteriën, zouden zo ingezet kunnen worden om coeliakie te voorkomen, of om symptomen te verminderen bij het per ongeluk binnenkrijgen van gluten.

Onvoorspelbaar

Hoewel een computerprogramma heel nauwkeurig kan zijn, is het lichaam soms onvoorspelbaar. Als bacteriën daarom volgens het computerprogramma stofjes kunnen maken die helpen bij het afbreken van gluten, dan zal er eerst gekeken moeten worden of die stofjes dat ook doen in het lichaam. Daar zal nog een hele lange tijd én een hele hoop technische ontwikkeling voor nodig zijn. Toch zou dit een mogelijkheid kunnen zijn om symptomen te verbeteren, of coeliakie zelfs te voorkomen. De tijd zal het leren.

www.journals.asm.org/doi/10.1128/spectrum.03214-25

Wél de genen geen coeliakie

GENEN BEPALEN VOOR EEN GROOT DEEL OF JE COELIAKIE KRIJGT OF NIET. HEB JE BEPAALDE GENEN NIET, DAN KUN JE OOK GEEN COELIAKIE ONTWIKKELEN. HEB JE DEZELFDE GENEN WEL, DAN WIL DAT NIET ZEGGEN DAT JE OOK ECHT COELIAKIE ONTWIKKELT. HET KAN DAN OOK ZIJN DAT EERSTEGRAADS FAMILIELEDEN ZOALS OUDERS, ZUSSEN, BROERS EN KINDEREN, WEL DE 'JUISTE' GENEN HEBBEN, MAAR GEEN COELIAKIE. MAAR HOE KAN DAT EIGENLIJK?

Hoewel daar nog steeds geen duidelijk antwoord op is, zou een recent onderzoek uit India wel een richting kunnen bieden voor toekomstig onderzoek. Daar hebben onderzoekers namelijk in het bloed, de urine, en biopten van de darmen gekeken naar heel veel verschillende stofjes met heel veel verschillende functies. Ze hebben gekeken of deze stofjes meer of minder aanwezig zijn bij eerstegraads familieleden zonder coeliakie, vergeleken met hun familieleden mét coeliakie en in vergelijking met mensen zonder coeliakie in de familie.

Stofjes

Wat blijkt nu: een aantal stofjes is inderdaad meer aanwezig bij de eerstegraads familieleden, vergeleken met beide andere groepen. Het gaat om stofjes die helpen

om immuunreacties te verminderen en om stofjes die de darmen minder doorlaatbaar maken.

Ontwikkeling van coeliakie voorkomen

Dit geeft meer informatie over waarom de ene persoon wel coeliakie ontwikkelt, en de andere niet. Maar het geeft ook aanwijzingen voor het ontwikkelen van mogelijke medicijnen. Als deze stofjes inderdaad het ontwikkelen van coeliakie voorkómen, zou je er misschien voor kunnen zorgen dat deze stofjes meer aangemaakt worden in je darmen. Dit zou voor mensen met genetische aanleg voor coeliakie misschien zelfs kunnen voorkomen dat zij coeliakie ontwikkelen. Verder onderzoek moet nog gedaan worden, maar wie weet!

www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42021538



'WE WILLEN VOOR ELK EETMOMENT OP DE DAG IETS TE KIEZEN AANBIEDEN'

NINKE VAN LIEMPD IS SENIOR CATEGORY MANAGER BIJ SUPERMARKTKETEN JUMBO. ZE IS ONDER MEER VERANTWOORDELIJK VOOR HET ASSORTIMENT GLUTENVRIJE PRODUCTEN. ONLANGS IS HET AANBOD UITGEBREID VAN 110 NAAR 140 PRODUCTEN. EEN GROEI VAN 27%. OP HET KANTOOR IN VEGHEL VERTELT ZE HOE ZO'N ASSORTIMENTSVERANDERING TOT STAND KOMT.

TEKST: MARGREET FEENSTRA

1.

WAT DOE JE ALS CATEGORY MANAGER BIJ JUMBO?

Je bent in feite regisseur van een bepaalde productcategorie. Het assortiment in een supermarkt verandert voortdurend. Meestal zijn het kleine wijzigingen binnen een productgroep, maar af en toe voeren we 'groot onderhoud' uit. Dat is extra leuk, want dan gaan we het hele schap opnieuw indelen. Dat hebben we onlangs gedaan voor de glutenvrije producten. Deze categorie is uitgebreid van gemiddeld twee planken van een meter breed in de winkels, naar minimaal vier. In Jumbo supermarkten met het volledige assortiment glutenvrije artikelen, vind je nu tot zelfs 28 planken aan glutenvrije producten.

2.

HOE KOM JE ALS SUPERMARKT TOT DIT GLUTENVRIJE ASSORTIMENT?

We willen voor elk eetmoment op de dag iets te kiezen aanbieden: van ontbijt, lunch en diner tot zoete en hartige tussendoortjes. Ook vinden we het belangrijk om verschillende doelgroepen te bedienen. Als je coeliakie hebt, en je wilt als middelbare scholier met je vrienden in de pauze iets lekkers halen, dan is het fijn als je bijvoorbeeld ook kunt kiezen uit een glutenvrije roze koek, een brownie of mini cheese biscuits. Daarnaast kijken we naar een evenwichtige verdeling van A-merken en huismerken, zodat er prijstechnisch ook iets te kiezen valt. Daarom hebben we bijvoorbeeld meerdere soorten wraps in het schap.

3.

HOE GAAT HET KIEZEN VAN PRODUCTEN IN Z'N WERK?

Zo'n grote wijziging als we met de glutenvrije producten hebben doorgevoerd, neemt ongeveer een halfjaar in beslag. We analyseren de data van de huidige producten, leveranciers komen met voorstellen en we hebben voor deze categorie ook collega's met een glutenvrij dieet gevraagd waar ze zoal tegenaan lopen. Op basis van al die gegevens maken we een eerste selectie.

4.

WEET JE OOK HOE ALLE GLUTENVRIJE PRODUCTEN SMAKEN?

Meestal proeven we de producten zelf. Dat doen we met een groep collega's. Zo ervaar je de smaak, het mondgevoel, maar ook bijvoorbeeld dat die ene tortilla wel erg makkelijk breekt. En je wilt dat glutenvrij speculaas bijvoorbeeld net zo smaakt als glutenvolle. Smaak is een belangrijk onderdeel bij de keuzes die je als category manager maakt. Daarna gaan we met het assortiment naar de 'space manager'.



Senior category manager Jumbo
Ninke van Liempd

5.

EN HOE GAAT HET DAN VERDER?

We zoeken uit hoe we het gekozen assortiment het beste kunnen presenteren in de schappen. Een schap heeft een bepaalde breedte en hoogte en daar wil je de artikelen passend in aanbieden, zodat de ontbijtproducten, of de ingrediënten voor een diner, overzichtelijk bij elkaar staan. Eerst wordt door de space manager een digitaal voorstel gemaakt en daarna gaan we dit met echte producten opbouwen in een minisupermarkt op kantoor. Zo zie je of alles past en of de artikelen tot hun recht komen.

6.

IS DE UITBREIDING VAN HET GLUTENVRIJE ASSORTIMENT PERMANENT?

We zullen altijd kleine aanpassingen blijven doen. Het aanbod in een supermarkt verandert voortdurend. Jumbo liep wat achter in het aanbod van glutenvrije producten. Dat is nu bijgesteld.

7.

HOE BEPAALT JUMBO DE PLEK VAN PRODUCTEN IN DE SUPERMARKT?

We hebben de glutenvrije artikelen sinds de uitbreiding meer bij elkaar gelegd, zodat meteen duidelijk is welke producten veilig zijn voor mensen met coeliakie. Eerst lag een glutenvrije tortilla bij Mexicaanse producten, en glutenvrije pasta bij glutenvolle pastasoorten, maar dat hebben we veranderd.

8.

HOE ZIET EEN WERKDAG ERUIT?

Geen dag is hetzelfde. Ik ben continu met collega's en leveranciers in gesprek. Vaak kijken we op maandag met het hele team terug op de week ervoor. Dat doen we samen met de andere category managers, de collega's van inkoop en de kwaliteitsmanagers. We analyseren de data en bepalen of aanpassingen nodig zijn. Bijvoorbeeld meer promotie voor een product, nieuwe afspraken maken met leveranciers of een artikel toevoegen of verwijderen. Daarnaast proeven we regelmatig producten. En af en toe bezoeken we een fabriek.

9.

JUMBO GEBRUIKT SINDE BEGIN 2019 HET CROSSED GRAIN (CG) KEURMERK OP DE VERPAKKING. KUN JE DAAR IETS OVER VERTELLEN?

Voor ons Jumbo huismerk en glutenvrij assortiment 'Lekker vrij van' mogen we het Crossed Grain keurmerk voeren op 39 van de 140 producten. Dat geeft mensen met coeliakie meteen inzicht in welke artikelen ze veilig kunnen eten. Onze kwaliteitsmanager heeft regelmatig contact met de NCV. Jumbo zit met de vereniging om tafel en zo krijgen we ook tips over wat de leden in het assortiment zouden willen zien.

10.

WEET JE VAN DICHTBIJ HOE HET IS OM COELIAKIE TE HEBBEN?

Een vriendin van me heeft een kindje met coeliakie. Zo zie ik van iets dichterbij wat de impact hiervan is op het hele gezin. Als haar dochter bij ons speelt, is het fijn dat we haar glutenvrij lekkers kunnen aanbieden. Via haar zie ik voor wie we dit doen. Dat maakt het werk bijzonder. Je hebt als category manager best veel invloed op wat mensen in het land door de dag heen eten.

DOKTER ELISE-DAG

Het kookboek van huisarts Elise Janssen is een hit. Met haar recepten motiveert ze mensen in haar spreekkamer – en daarbuiten – stap voor stap tot een gezondere leefstijl te komen. Start je dag eens met een glutenvrije variant op haar cake-ontbijt, lunch extra lekker met een groentestokbroodje en zet 's avonds een van haar hoofdgerechten op tafel. Dan heb je een echte Dokter Elise Dag.

LEKKER
VEEL
VEZELS!

CAKE-ONTBIJT

VOOR 1 PERSOON BEREIDINGSTIJD 10-15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 rijpe banaan
1 ei
30 g glutenvrije havervlokken of
glutenvrije fijne havermout
1 theelepel kaneel of speculaaskruiden

Variatie 1

Bosbessencake-ontbijt
60 g diepvriesbosbessen

Variatie 2

Bieten-chocoladecake-ontbijt
2 eetlepels frambozen of ander rood fruit
(vers of diepvries)
1 gepelde gekookte rode biet (ongeveer 60 gram)
1 eetlepel cacaopoeder

Variatie 3

Tropisch cake-ontbijt
1 passievrucht (ontdood uit de diepvries of vers)
50 g mango

BEREIDING

1 Elk cake-ontbijt begint met dezelfde basis: prak in een magnetronbestendig schaalkje 1 rijpe banaan fijn met een vork, voeg 1 rauw ei, 30 g glutenvrije havermout en 1 theelepel kaneel of speculaaskruiden toe. Roer goed door elkaar.

2 Voeg vervolgens de specifieke ingrediënten toe die per cake-ontbijtvariatie verschillen. Zet 2-3 minuten in de magnetron op vol vermogen, tot het cakeje niet meer zacht is. Geen magnetron in huis? Zet je cake-ontbijt in een ovenbestendige mok of kom gedurende 15 minuten op 190 graden in de oven.

3 Top af met 2 eetlepels yoghurt en 1 handje noten en zaden.

Wil je het iets zoeter hebben? Voeg dan per cake-ontbijt 1 gehakte dadel toe of top af met wat extra vers fruit. Geniet!

TIP!

Wist je dat je ook een heerlijke apple crumble uit de pan kunt maken met dit recept? Snijd 1 appel (Elstar) in kleine stukjes en bak ze even in de pan met wat kaneel. Meng in een kom de ingrediënten voor het basisrecept van het cake-ontbijt (glutenvrije havermout, banaan, ei, kaneel) en voeg het mengsel toe aan de appel in de pan. Bak een aantal minuten op hoog vuur. Je hele huis gaat heerlijk ruiken! Schep de crumble in een schaalje en top af met yoghurt en noten.

30 PLANTEN CHALLENGE

Doe je mee aan de 30 Planten Challenge van het MDL Fonds? Dan ben je met deze recepten al een eind op weg. Tel maar na. Kijk voor meer informatie op www.mdlfonds.nl/30-planten-challenge.

STOKBROODJE GEGRILDE GROENTE

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD 35-40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

200 g groente naar keuze
(vers of voorgesneden), bijvoorbeeld
courgette, paprika, aubergine, wortel,
zoete aardappel, ui
2 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper
2 theelepels paprikapoeder
1 bol burrata
paar blaadjes basilicum
2 glutenvrije (afbak)broodjes

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden (heteluchtfunctie) en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Snij de groenten in plakjes, eventueel met een mandoline.
- 3 Leg de gesneden groenten op de bakplaat en hussel ze om met de olijfolie. Strooi er flink wat versgemalen peper en paprikapoeder over. Rooster de groenten 20-25 minuten in de oven.
- 4 Halveer de burrata. Snijd de basilicum in fijne reepjes.
- 5 Beleg elk broodje met een kwart burrata, leg daar gegrilde groenten op en top af met de andere kwart burrata, extra peper en de reepjes basilicum.

TIPS VAN DOKTER ELISE

Gegrilde groenten over? Bewaar ze maximaal 2 dagen in de koelkast. Voeg ze toe aan een lunchsalade, je avondeten of zet ze als hapje op de borrelplank.

Burrata bevat best veel verzadigd vet. Ben je op zoek naar minder vet en minder calorieën? Ga dan voor cottage cheese, ricotta of mozzarella.

JE
MICROBIOOM
IS DOL OP
VEZELS
EN GROENTE

Vega CHILI SIN CARNE

VOOR 2 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 20-25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 grote witte ui
2 tenen knoflook
2 kleine zoete puntpaprika's
1 grote wortel (ongeveer 150 g)
200 g champignons
1 eetlepel olijfolie
300 g tomaatblokjes uit blik
5 theelepels tomatenpuree
200 g zwarte bonen uit blik
200 g black-eyed beans uit blik
200 g linzen uit blik
200 g mais uit blik
500 ml groentebouillon (glutenvrij)
1 avocado
1 eetlepel citroensap
2 eetlepels zure room (alternatief met minder calorieën en meer eiwitten:
2 eetlepels magere kwark)
verse korianderblaadjes
(alternatief: verse peterselieblaadjes)

Chili sin carne-kruidenmix:

1 theelepel komijnpoeder
½ theelepel knoflookpoeder
1 theelepel peper
1 theelepel paprikapoeder
½ theelepel cayennepeper
optioneel: ½ theelepel chilivlokken

BEREIDING

- 1 Meng de ingrediënten voor de kruidenmix in een kommetje.
- 2 Snipper de ui en knoflook, snijd de paprika's in reepjes, de wortel in halve maantjes en de champignons in plakjes.
- 3 Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de ui en paprika al omscheppend 3 minuten op middelhoog vuur. Bak de knoflook 2 minuten mee, blijf weer roeren.
- 4 Voeg de tomaatblokjes, de tomatenpuree en de kruidenmix toe, roer door en bak 4 minuten. Doe de wortel en champignons erbij en bak nog eens 4 minuten mee.
- 5 Voeg de zwarte bonen, black-eyed beans, linzen en mais toe, schenk er 400 ml van de bouillon bij en strooi er nog wat komijnpoeder over. Schep alles goed om, zet het vuur laag en laat de chili 30 minuten pruttelen zonder deksel op de pan. Dreigt je chili te droog te worden? Voeg dan de overgebleven 100 ml bouillon toe.
- 6 Snijd de avocado in schijfjes.
- 7 Proef de chili sin carne en voeg eventueel chilivlokken of extra komijnpoeder toe.
- 8 Dien op: schep de chili op borden, besprenkel met een beetje citroensap en top af met avocadoslices, zure room en verse koriander- of peterselieblaadjes.

TIP:

Maak wat extra, dan heb je meteen je lunch voor morgen. Je microbiom is dol op dit soort restjes!

PEUL-
VRUCHTEN:
SUPER BRAND-
STOF VOOR JE
MICROBIOOM



Kijk voor
meer recepten
op
[www.glutenvrij.nl/
glutenvrije-
recepten](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrije-recepten)

PASTA TONNO

VOOR 2 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 20-25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 150 g glutenvrije spaghetti of een andere pasta
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 3 vleestomaten
- 2 gele paprika's
- 30 g verse peterselie
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 sardines uit blik
- versgemalen zwarte peper
- 1 blik (145 gram) tonijn in olijfolie
- 2 theelepels kappertjes

BEREIDING

- 1 Kook de glutenvrije pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2 Snipper de ui en knoflook, snijd de tomaten en paprika's in kleine stukjes en snijd de peterse-lie fijn.
- 3 Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook een paar minuten. Voeg de paprika toe en bak 3 minuten mee.
- 4 Voeg de sardientjes toe en laat ze in een paar minuten 'smelten'.
- 5 Voeg vervolgens de tomaten, de peterselie (bewaar nog wat voor de garnering) en flink wat versgemalen peper toe. Zet het vuur mid-delhoog en laat alles 6 minuten pruttelen.
- 6 Laat de tonijn uitlekken en voeg als laatste toe. Verwarm 1-2 minuten mee.
- 7 Schep de glutenvrije pasta op borden en ver-deel de tonijn en groenten erover. Top af met de kappertjes en de bewaarde peterselie.

TIP:
Met een gluten-vrije pasta op basis van peulvruchten of boekweit krijg je meer vezels binnen



GEZOND(ER) MET DOKTER ELISE

Dokter Elise is vast de bekendste huisarts van Instagram. Ze inspireert haar volgers te werken aan een gezonde(re) leefstijl, ontkracht gezondheidsmythes en vertaalt ingewik-kelde medische kennis naar praktische tips voor elke dag. De ondertitel van haar kookboek, *'Stap voor stap bouwen aan een gezonde leefstijl'*, dekt de lading perfect. Elise richt zich op de drie belangrijkste pijlers voor een goede gezond-heid: voeding, beweging en ontspanning. Het boek staat bomvol medisch onderbouwde informatie en geeft heldere antwoorden op vragen als: wanneer heb je supplementen nodig? En: hoeveel eieren mag je maximaal per week eten? Daarnaast bevat het meer dan 75 voedzame VEVO-re-cepten. VEVO staat voor Vezels, Eiwitten, Vitamines en Onverzadigde vetten. Het boek is opgebouwd rondom herkenbare thema's, zoals de drukke werkweek en vrije tijd, en geeft een kijkje in haar praktijk als huisarts.

Belangrijk voor wie glutenvrij eet

Het boek gaat niet specifiek over coeliakie of glutenvrij eten. Toch is het voor wie glutenvrij eet een waardevol boek. Omdat Dokter Elise vaak werkt met verse en onbe-werkte producten, zijn veel maaltijden van nature glutenvrij. Gebruikt ze in een recept volkorenbrood of een ander glu-tenbevattend ingrediënt? Dan kun je dit eenvoudig vervan-gen door jouw eigen glutenvrije variant. Kortom: wil je op een toegankelijke manier aan je gezond-heid werken? Dan haal je met *Gezond(er) met Dokter Elise* een inspirerend en handig boek in huis dat veel meer biedt dan alleen recepten. Eet je glutenvrij? Check dan bij de recepten altijd even de ingrediëntenlijst en pas aan waar nodig!

Gezond(er) met Dokter Elise
Elise Janssen
ISBN: 9789062224586
Prijs: € 26,99

Onze beoordeling

Originaliteit	★★★★★
Foto's	★★★★★
Gezonde recepten	★★★★★
Gemakkelijk klaar te maken	★★★★★



Jaarlijks maakt de Belastingdienst bekend welke dieetkosten je bij coeliakie mag opvoeren als zorgkosten in de belastingaangifte. Die zijn in 2026 (dus voor de aangifte die je in 2027 doet) fors lager dan voor het belastingjaar 2025. Waar je toen nog € 1.200 kon opvoeren (€ 1.350 in combinatie met lactosevrij) is dat gedaald naar € 900 (€ 1.100 met lactosevrij). Daar schrokken we nogal van en we konden het ook niet verklaren. Reden om in gesprek te gaan met het NIBUD, die de berekening van de meerkosten doet in opdracht van het ministerie van Financiën.

Berekening meerkosten

De meerkosten worden berekend op basis van een gezond dieet van een gemiddelde volwassene, waarbij gekeken wordt naar het verschil in een dieet met glutenbevattende producten en een dieet met glutenvrije varianten. Het gezonde dieet is opgesteld door het Voedingscentrum, waarbij de productgroepen uit de Richtlijnen Goede Voeding worden aangehouden. Diëtisten kijken nauwgezet naar welke producten genuttigd worden en welke bij coeliakie noodzakelijkerwijs door glutenvrije alternatieven vervangen worden. Via data van het CBS van prijzen van producten in de winkel wordt berekend wat het verschil in kosten is.

Die berekening vindt eens in de ongeveer vijf jaar plaats. In de tussentijd worden jaren wordt gekeken of een correctie moet plaatsvinden. Anders worden de dieetkosten gecorrigeerd voor de inflatie.

Kleiner prijsverschil

Jasja Bos van het NIBUD legt uit: 'Glutenvrije producten zijn natuurlijk nog steeds flink duurder dan glutenbevattende.

Alleen zien we dat de prijs van de niet-glutenvrije producten over het afgelopen jaar harder is gestegen dan die van de glutenvrije. Daarmee wordt het prijsverschil dus kleiner. Dat zie je terug in het bedrag voor de dieetkostenaf trek. Dat betekent niet dat de kosten van specifieke glutenvrije producten niet zijn gestegen, maar wel dat ze soms minder hard zijn gestegen dan de gemiddelde prijsstijging van de referentievoeding sinds 2023. Mogelijk speelt de betere verkrijgbaarheid daarbij een rol. Het gaat hierbij ook om producten zoals koek, snacks en bier.'

Wat ook meespeelt is dat de dieetkostenaf trek door de automatische inflatiecorrectie harder was gestegen dan het prijsverschil in werkelijkheid. De € 1.200 was dus eigenlijk wat aan de hoge kant. Dat maakt de daling extra scherp.

Niet blij

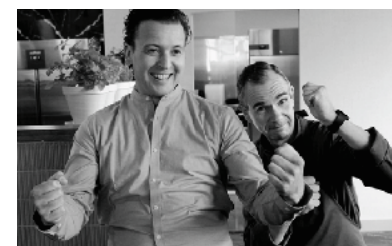
Als NCV zijn we natuurlijk niet blij met de daling, maar we moeten toegeven dat de berekeningen zorgvuldig zijn gedaan, met gespecialiseerde diëtisten. We blijven de belastingaftrek overigens een slechte regeling vinden. Heel veel mensen hebben er niets aan omdat ze niet aan het drempelbedrag voor zorgkosten komen. Verder is het indirect geld, achteraf. Je hebt er niets aan als je vandaag dure glutenvrije boodschappen moet doen. Het huidige kabinet wil de regeling afschaffen. We hopen op en strijden voor een beter alternatief waar mensen met coeliakie écht wat aan hebben. Je hebt nu eenmaal recht op een vergoeding van je medicijn, glutenvrij eten, vinden wij.

Kijk voor meer informatie: www.glutenvrij.nl/belasting



ZORGELOOS UIT ETEN!

Betrouwbaar en veilig glutenvrij uit eten kunnen is een van de dromen van de NCV. In het afgelopen kwartaal sloten deze nieuwe horecagelegenheden aan bij de Horeca Alliantie Glutenvrij met het Zorgeloos Glutenvrij-keurmerk.



NOVABLU DEN BOSCH

NovaBlu is een 100% gluten- en lactosevrij restaurant in Den Bosch. Bij NovaBlu draait alles om samen zorgeloos aan tafel zitten. De focus ligt niet alleen op gluten- en lactosevrij, maar ook op langzame suikers, en op biologische en seizoensgebonden ingrediënten.

www.restaurantnovablu.nl



YOUR GLUTENFREE BAKERY LELYSTAD

Your Glutenfree Bakery is een 100% glutenvrije webshop met onder andere tartelettes, slofjes en taarten. Zo kun je bijvoorbeeld kiezen voor een citroentartelette, een mokkaslof of je kunt een taart helemaal op maat laten maken voor jouw verjaardag.

www.yourglutenfreebakery.nl

Dat klikt lekker.

VERS & GLUTENVRIJ. ELKE DAG!

nieuwe yam.nl website

Klik, bestel & geniet!

Speciaal voor jou hebben we een spiksplinternieuwe website gelanceerd. Boordevol lekkers & inspiratie én super overzichtelijk. Als dat geen klik is ;-)

- ✓ In 1 minuut je favoriete brood besteld
- ✓ Voor 12 uur besteld, de volgende dag thuis
- ✓ Direct inzicht in ingrediënten & allergenen
- ✓ Elke maand nieuwe recept inspiratie!

5% korting! Gebruik de code op je ledenpas bij bestelling

Bestel veilig, makkelijk en snel op yam.nl

Ontdek ons hele assortiment op de vernieuwde website yam.nl

NIEUWE LEDEN RAAD VAN TOEZICHT NCV



DE RAAD VAN TOEZICHT (RVT) VAN DE NCV MOCHT DE AFGELOPEN TIJD MAAR LIEFST DRIE NIEUWE LEDEN VERWELKOMEN. ZIJ GAAN ZICH DE KOMENDE JAREN HARD MAKEN VOOR DE BELANGEN VAN IEDEREEN MET EEN GLUTENVRIJ DIEET. WIJ STELLEN DE DRIE VRIJWILLIGERS GRAAG AAN JE VOOR.



ILONA KLEIJSEN

‘De Nederlandse Coeliakie Vereniging financieel zo gezond mogelijk houden’, dat is het antwoord op de vraag wat Ilona Kleijssen (38) als nieuw lid binnen de raad van toezicht van de NCV hoopt te gaan doen. En gelukkig heeft zij daarvoor de expertise in huis als registeraccountant en financieel specialist bij het ministerie van Defensie.

Ilona woont in het Noord-Brabantse Asten met haar man Jorit. Haar relatie met coeliakie houdt rechtstreeks verband met haar kinderen Indra (6) en Kjeld (4). ‘Zij hebben allebei coeliakie. Kjeld had als klein kind altijd een behoorlijk harde en opgezette buik. Mijn moeder was de eerste die zei: “Het is niet gezond.” Bij navraag bij de opvang bleek ook dat het ‘ongewoon’ was. De huisarts stuurde ons meteen door naar de kinderarts. Zij zag waarschijnlijk meerdere signalen omdat haar eigen zus ook coeliakie heeft. De kinderarts liet bloed prikken en het was meteen duidelijk.’ Vanuit de familiescreening kreeg ook Indra later de diagnose.

‘Ik kende de ziekte niet, ik dacht ook in clichés, zoals ‘stel je niet aan’. Maar ik heb heel veel geleerd de afgelopen twee jaar. Terwijl wij het diagnosetraject van Kjeld doorliepen, bleken twee ooms en een tante ook coeliakie te hebben. Hieruit blijkt voor mij ook het belang van de familiescreening op het moment dat er coeliakie wordt geconstateerd.

Hiervoor zou meer aandacht moeten zijn.’ Ilona vindt het glutenvrije dieet thuis wel goed te doen: ‘Ons hele huis is nagenoeg glutenvrij, maar buiten de deur eten blijft ingewikkeld.’



EDWIN LOKKERBOL

‘Als lid van de raad van toezicht wil ik met kennis en kunde en de andere rvt-leden het bureau in Naarden zo goed mogelijk ondersteunen.’ Aan het woord is Edwin Lokkerbol (58) uit Den Haag. Edwin is getrouwd met Marieke en is vader van Naud (19) en Emmi (17). Hij legt uit waarom hij persoonlijke betrokkenheid voelt met zijn vrijwilligersfunctie voor de NCV. ‘Veertien jaar geleden werd bij onze zoon coeliakie vastgesteld. Naud had chronisch bloedarmoede, groeide niet meer en moest op een goed moment zelfs bloedplasma krijgen. De dag erna kon hij weer hollen. We zeggen weleens: “Dat hollen is nooit meer overgegaan.” Voor de zekerheid liet Edwin zich destijds ook testen. De enigszins verhoogde waarden vroegen om een endoscopie, maar daaruit bleek geen coeliakie. Tot anderhalf jaar geleden. ‘Ik was al twee jaar aan het kwakkelen. Moe, beetje somber, kreeg snel blauwe plekken die niet overgingen, en ik at elke dag paracetamol.’

Na opnieuw bloedprikken, was het raak. ‘Eigenlijk had ik al die jaren in de gaten gehouden moeten worden vond de mdl-arts’, zegt de zelfstandig consultant voor brancheorganisaties.

‘Mijn vader had zijn leven lang klachten die een relatie kunnen hebben met coeliakie, maar hij is nooit getest. Hoe eerder de diagnose gesteld kan worden, hoe eerder iemand aangenamer zijn leven kan inrichten. Dat is ook een reden dat ik me wil inzetten als rvt-lid: voor een snellere diagnose, beter onderzoek en meer bewustwording.’



ANNA KWEKKEBOOM

Anna Kwekkeboom (37) is als vrijwilliger bij de NCV al vele jaren een bekend gezicht voor onze leden. Ze woont in Den Haag met partner Bart en zoon Jochem (1). De adviseur digitale transformatie heeft een duidelijke link met coeliakie. ‘Ik ben in 2014 zelf gediagnosticeerd op basis van vage klachten: ik had een chronisch ijzertekort en ik was altijd moe. Vervolgens ben ik een paar keer naar mijn huisarts geweest. Zij gaf aan dat ze wel wilde testen op voedselallergie. Ze heeft ook gluten aangekruist. Ik bleek verhoogde antistoffen te hebben. Daarna kreeg ik een biopsie en werd het bevestigd. Ik had vooral neurologische effecten als gevolg van coeliakie, vooral in de vorm van depressie. Een jaar nadat ik glutenvrij was gaan eten, klaarde de wolk in mijn hoofd helemaal op. Dat moet wel door het glutenvrije dieet zijn gekomen. Eet ik per ongeluk toch gluten, dan krijg ik een enorme brainfog en ben ik helemaal van de wereld. Je kunt dan alles met me doen. Mijn vriend merkt het meteen, maar zelf weet ik een paar uur later niks meer.

Na de diagnose ben ik meteen NCV-lid en vrijwilliger geworden. Ik overwoog al eerder lid van het bestuur te worden, nu was de tijd rijp. Na mijn studie bestuurskunde en hr-management heb ik me toegelegd op digitalisering. Vanuit de raad van toezicht hoop ik nog meer te doen voor de NCV op het gebied van hr, digitalisering en privacy. En... mijn zoon kan nu nog niet getest worden, maar als ik een klacht zie, zal ik dat zeker doen!’



Leontien Dekker deelt het brood uit.

TEKST: ANNETTE KARIMI FOTOGRAFIE: DE DOMINICUS

Viering in de Dominicuskerk is voor iedereen

Glutenvrij brood bij Amsterdamse kerkviering

IEDEREEN IS WELKOM IN DE DOMINICUSKERK IN HARTJE AMSTERDAM. JONG EN OUD, KATHOLIEK OF PROTESTANT, GEDOOPT OF NIET-GEDOOPT, IEDEREEN MAG MEEDOEN AAN DE ZONDAGSE VIERING MET BROOD EN WIJN. DIT CHRISTELIJKE RITUEEL STAAT BEKEND ALS 'HET AVONDMAAL' BIJ DE PROTESTANTEN EN 'DE EUCHARISTIE' BIJ KATHOLIEKE GELOVIGEN. MAAR WAT ALS JE GLUTENVRIJ EET? LEONTIEN DEKKER, LID VAN HET LITURGISCH TEAM VAN DE DOMINICUS: 'ALS MENSEN WORDEN UITGESLOTEN, HEB JE IETS TE DOEN.'

In de sfeervolle Dominicuskerk in Amsterdam klinken de melodieuze klanken van een piano. Zo'n dertig koorleden oefenen een aantal liederen. Enkele mensen lopen heen en weer. De muziekinstallatie wordt gecheckt. Het duurt nog een klein uur voordat de kerkviering begint. De Dominicus is een bijzondere kerk. Het is een volledig zelfstandige kerkgemeenschap, en de organisatie ligt in handen van de kerkgangers.

WELKOM

Op de website van de kerk valt te lezen: 'In de Dominicus ben je welkom. We zijn geworteld in de joodse en christelijke traditie en laten ons ook inspireren door andere wereldreligies. Zo lezen we uit de Bijbel, maar ook uit spirituele teksten en poëzie. Elke zondag komen mensen van heinde en verre om te vieren, stil te zijn, te zingen, te luisteren naar goed voorbereide toespraken van diverse voorgangers en om elkaar te ontmoeten.'

UITVERKIEZING

In andere kerken geldt voor bepaalde rituelen een vorm van 'uitverkiezing'. Dat betekent dat een

bepaalde groep mag meedoen aan de viering met brood en wijn. Zo gelden in de protestante en Rooms-Katholieke Kerk speciale voorwaarden als gedoopt zijn, belijdenis hebben gedaan, volwassen zijn, kerklidmaatschap et cetera. Dat is in de Dominicus losgelaten voor deze 'dienst van tafel'.

MEEDOEN

Leontien Dekker is als vrijwilliger lid van het liturgische team. De geestelijk verzorger is nauw betrokken bij de opzet van de kerkvieringen in de Dominicus. 'Mijn zoon kreeg vijf jaar geleden de diagnose coeliakie. Dat zette me aan het denken. Ruben kon niet meedoen bij het uitdelen of eten van het brood.' En dat druist regelrecht in tegen het principe van de Dominicuskerk dat iedereen welkom is om mee te doen aan dit ritueel.

'De viering van brood en wijn – naar het voorbeeld van Jezus' laatste avondmaal en het uitdelen van brood aan vijfduizend volgers* – is in de Dominicus een getuigenis, een ritueel van solidariteit van alle mensen', zegt Leontien. Voor het brood in de Dominicus worden (glutenvolle) matses gebruikt.



SOLIDARITEIT

‘Los van afkomst, gedoopt of niet-gedoopt en religieuze gezindte zou ook het glutenvrij dieet geen obstakel moeten zijn voor deelname. Brood is een alledaags en toegankelijk product, ‘het ‘broodnodige’ dat mensen met elkaar verbindt. Het delen van brood benadrukt het gemeenschappelijke karakter van de viering: het is een daad van solidariteit met alles en iedereen, en een ritueel van dankzegging.’ Maar hoe kunnen mensen met een glutenvrij dieet meedoen? Als moeder van een zoon met een glutenvrij dieet, werd Leontien het aanspreekpunt. Zij weet welke oplossingen levensvatbaar zijn, en welke vooral niet. ‘Je wilt niet dat iemand die glutenvolle matses uitdeelt met dezelfde hand glutenvrij brood uitdeelt. Maar hoe pak je dat aan? En wat gebruik je als vervanging van de glutenvolle matses?’

UITDEELPUNT

Deze zondagochtend wordt de oplossing duidelijk. Op een zestal punten in de kerk staan kerkgangers met een mand vol matses en een beker wijn. Midden in de kerk, voor het podium, staat Leontien met in haar handen een aparte mand. Daarin liggen uitsluitend de glutenvrije ronde crackers van het merk Nairn's. Enkele kerkgangers komen naar haar toe. Ze nemen het stukje ‘brood’ in ontvangst, en ze dopen het in de wijn alvorens het in hun mond te stoppen. Daarna gaan ze terug naar hun zitplek.

PESACH

Binnen de Rooms-Katholieke Kerk is lange tijd discussie geweest over de hostie die wekelijks tijdens de eucharistieviering wordt uitgedeeld. Volgens de regels van het Vaticaan zijn volledig glutenvrije hosties ‘ongeldig’. Hosties met een zeer laag glutengehalte worden wel toegestaan.* Waarom gebruikt de Dominicus deze hosties niet? ‘Het laatste avondmaal was vrijwel zeker een Pesach-viering. Daar hoort ongedesemd brood bij, dat is brood zonder gist, dus plat, eenvoudig en breekbaar. Een matse is precies dat soort brood. Hosties zijn later ontstaan in de kerkgeschiedenis, maar zijn niet het brood dat bij Pesach hoort. In de katholieke liturgie heeft de hostie een sacramentele bemiddeling, het draagt Christus’ aanwezigheid en wordt via de priester aan de kerkgangers bemiddeld. Bij de Dominicus fungeert het brood als ‘getuigend teken’, en het verwijst naar een praktijk van breken, delen en solidariteit. Dominicus kiest ervoor dat het brood gewoon brood blijft’, legt Leontien uit. ‘Dus geen bemiddeling, geen consecratie, het brood verandert bij ons niet van gewoon voedsel in een sacrament zoals in de rooms-katholieke traditie.’

** Gebaseerd op het Bijbelgedeelte uit Johannes 6*

HOSTIEBAKKERIJ

De hostiebakkerij van de Zusters Clarissen in Megen verkoopt ook glutenarme hosties. De glutenvrije hosties (glutengehalte: 10 ppm = 1 mg per 100 g) zijn gemaakt van glutenvrij en lactosevrij tarwezetmeel en water.

Ze verschillen qua uiterlijk niet van witte hosties. Deze hosties voldoen aan de eisen van het canoniek recht en zijn in rooms-katholieke eucharistievieringen te gebruiken.
www.hostiebakkerij.nl

Anti-Gluten Pillen.

Voor wie wil eten zonder zorgen over kruisbesmetting.



www.littlehelpers.nl

Geen vervanging van het glutenvrije dieet.

NU VERKRIJGBAAR!

NIEUW



JUMBO

Hoogvliet

‘Mensen met coeliakie moeten ook in zorginstellingen veilig glutenvrij kunnen eten’



VEILIG GLUTENVRIJ IN DE ZORG

Uit een ledenonderzoek vorig jaar bleek dat mensen met coeliakie tijdens een opname in een ziekenhuis of zorginstelling regelmatig problemen ervaren met glutenvrije voeding. Er is niet altijd voldoende keuze en er bestaan twijfels over de veiligheid en het voorkomen van kruisbesmetting. Als NCV vinden we dat mensen met coeliakie ook in zorginstellingen veilig glutenvrij moeten kunnen eten.

Om inzicht te krijgen in de praktijk spraken we met diëtisten, koks, voedingsassistenten en medewerkers die betrokken zijn bij de inkoop in ziekenhuizen. Daaruit bleek dat het proces van inkoop tot uitserveren complex is en per ziekenhuis verschilt.

Hulpmiddelen

Op basis van de opgedane inzichten ontwikkelden we verschillende hulpmiddelen, waaronder een instructiekaart voor de medewerker die op de ziekenhuisafdeling verantwoordelijk is voor het bestel-

len, bewaren en serveren van de maaltijd en tips voor mensen met een glutenvrij dieet die worden opgenomen. Je vindt deze op www.glutenvrij.nl/in-het-ziekenhuis.

Ook maakten we een webpagina, speciaal voor medewerkers in de zorg: www.glutenvrij.nl/professionals/medewerker-in-de-zorg, waar veel informatie bij elkaar staat. Hier wordt binnenkort een e-learning aan toegevoegd. Werk je zelf in een zorginstelling? Neem dan zeker een kijkje op deze pagina.

Volgende stap

De volgende stap is om deze informatie breed onder de aandacht te brengen van zorginstellingen, bestuurders en beleidsmakers, zodat veilig glutenvrij eten in de zorg echt op de kaart wordt gezet. Daar zijn we druk mee bezig. Heb jij tips of contacten die ons daarbij kunnen helpen? Dan horen we graag van je! Mail naar info@glutenvrij.nl



‘Mijn hoop is dat coeliakie een breed begrepen begrip wordt’

Even voorstellen:

Social media specialist Karin Klerk

Wie ben je? Wat doe je?

‘Ik ben Karin Klerk, ik woon in Oudenbosch en ik breng mijn vrije tijd graag wandelend of met een boek door. Sinds 11 mei 2026 ben ik werkzaam bij de NCV als social media specialist. Bij de NCV verzorg ik de content en campagnes op Facebook, Instagram en LinkedIn, met als doel de boodschap van de NCV helder en toegankelijk bij de juiste mensen te laten landen.’

Hoe ben je bij de NCV terechtgekomen?

‘Een vriendin, tevens oud-collega, attendeerde mij op de vacature. Zij heeft twee kinderen met coeliakie en haar verhalen hebben mij een goed beeld gegeven van hoeveel er in een gezin verandert na de diagnose. Sinds ik bij de NCV werk is dat beeld nog concreter geworden.’

Wat is je drijfveer?

‘Mijn hoop is dat coeliakie een breed begrepen begrip wordt en dat mensen weten wat het betekent om levenslang een strikt glutenvrij dieet te volgen. Tijdens de bewustwordingscampagne ‘Begrijp jij Glutenvrij?’ in juni 2026 ondervond ik al hoeveel verschil goede voorlichting kan maken en daar zet ik me graag voor in.’

Hoe bevalt je werk?

‘Wat mij vanaf de eerste dag opviel, is de betrokkenheid binnen de organisatie: collega’s die vanaf het begin klaarstonden en vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten voor de vereniging. Ik verheug me erop samen met hen bij te dragen aan meer begrip voor coeliakie.’



WIJ BESTAAN 10 JAAR!

Wij bestaan 10 jaar. Maar eigenlijk vieren we vandaag iets veel mooiers: al 10 jaar mogen we onderdeel zijn van jullie ontbijt, lunch, traktaties en bijzondere momenten.

Bedankt voor 10 jaar vertrouwen,
enthousiasme en support!

Vier jij dit bijzondere moment
met ons mee?

Maak in heel oktober kans op een keuzevoucher voor een dagje uit of een heerlijk diner ter waarde van €100,-!

Meedoen is simpel, bestel voor een bezorgmoment in oktober dit jaar en je maakt automatisch kans!

We geven elke dag
drie vouchers weg!



Bestel nu!

GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL

Traditioneel Brabants hubke

Dit zachte brood met een lichte anijsmaak wordt in delen van Brabant en België traditioneel op 3 november gegeten. Het originele recept voor dit hubke of Sint-Hubertusbrood is door onze ervaren bakinstructrice Astrid aangepast. Deze versie is iets minder luchtig dan de glutenvolle variant maar qua smaak komt het resultaat goed overeen. Traditiegetrouw eet je het zonder beleg, nadat de pastoor het heeft gewijd.

INGREDIËNTEN

500 g Schär mix Brod*
9 g gist
10 g zout
20 g basterdsuiker
10-12 g gemalen anijs
8 anijsstaafjes voor anijsmelk
375 g melk**
20 g zonnebloemolie
10 g bakpoeder
2-3 eieren op kamertemperatuur
gesmolten boter* om in te vetten
25 g melk**
25 g olie

KEUKENHULPJES

mengkom
digitale weegschaal
garde
schaaltje
mixer met kneedhaken
kwastje
springvorm Ø 24 centimeter
vuurvaste schaal
ovenrooster
theedoek

* KIES BIJ VOORKEUR EEN PRODUCT MET HET CROSSED GRAIN KEURMERK. INDIEN NIET VERKRIJGBAAR, DAN MET EEN GLUTENVRIJE CLAIM EN/OF GLUTENVRIJ-LOGO.

BEREIDING

- 1 Doe het meel, de gist, het zout en de basterdsuiker in een mengkom.
- 2 Zet de digitale weegschaal aan, zet de mengkom met het meelmengsel erop, maar zet de weegschaal niet op 0. Weeg 10 g anijs af. Wil je een sterkere anijsmaak, neem dan 12 g gemalen anijs. Doe de inhoud van de anijsstaafjes bij de rest in de mengkom. Meng alles met een garde. Giet de koude melk en de olie erbij.
- 3 Breek de eieren in een schaal en kluts ze los met een garde. Weeg 125 g ei af en voeg dit bij de ingrediënten in de mengkom. De rest bewaar je voor later. Mix alles 3-5 min. tot een egaal deeg. Laat het deeg 30 min. op een koude plaats staan.
- 4 Verwarm de oven op 40 °C boven- en onderwarmte. Kwast de springvorm in met gesmolten boter en vet je handen in. Maak van het deeg zeven gelijke ronde bollen en leg die in de springvorm.
- 5 Zet een vuurvaste schaal op de bodem van de oven. Giet hier een liter kokend water in. Schuif het ovenrooster in het midden van de oven. Er moet ruimte zitten tussen het rooster en de schaal met water.
- 6 Laat het brood 30-60 min. rijzen in een uitgeschakelde oven, tot het brood bijna twee keer zo groot is. Is het winter, zet dan de oven tijdens het rijzen op 30 graden boven- en onderwarmte.
- 7 Haal het brood uit de oven en draai de temperatuur naar 190 °C.
- 8 Meng de melk en de olie door het overgebleven ei en smeer de bovenkant van het brood in voor een mooie bruine korst.
- 9 Laat het brood 60 min. bakken op 190 °C tot het gaar en goudbruin is. Haal het uit de oven en leg het op een rooster.
- 10 Maak een schone theedoek nat met warm water en wring deze goed uit. Pak het brood in de vochtige theedoek en laat het op het rooster afkoelen. Hierdoor krijg je een zachte korst. Eet het brood lauwwarm.

Eet
Smakelijk!



VOOR MEER
RECEPTEN
[GLUTENVRIJ.NL/](https://glutenvrij.nl/)
GLUTENVRIJE-
RECEPTEN



Wereldwijde richtlijnen voor kruisbesmetting

IN NEDERLAND HEBBEN WE SINDS 1 JANUARI 2026 REGELS OVER HET MELDEN VAN KRUISBESMETTING OP EEN ETIKET. DENK AAN DE MEDEDELING 'KAN GLUTENBEVATTENDE GRANEN BEVATTEN'. MAAR IN EEN GROOT DEEL VAN DE WERELD IS DAT NOG NIET ZO.

De Codex Alimentarius Commissie, een organisatie onder de vlag van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO en de Internationale Voedsel- en Landbouworganisatie FAO, is sinds een aantal jaren bezig om wereldwijd afspraken te maken over het etiketteren rond kruisbesmetting. Onze directeur Floris van Overveld is delegatieleider van de AOECS, de Europese koepel van coeliakieverenigingen die in de Codex een adviserende stem heeft.

GRANEN

In mei 2026 woonde Floris een vergadering bij van de Codex Alimentarius Commissie over etikettering, in Ottawa, Canada. Daar werden de richtlijnen rond kruisbesmetting besproken. Die vergadering is nauwgezet voorbereid met een wereldwijde werkgroep van coelia-

kieverenigingen. En er was ook veel contact achter de schermen met bijvoorbeeld de vertegenwoordiger van Nederland en ook vertegenwoordigers uit de EU. Dat heeft geleid tot heldere richtlijnen waarbij ook expliciet aandacht is voor hoe om te gaan met vermeldingen op het etiket met kruisbesmetting met glutenbevattende granen.

Let wel: de Codex Alimentarius Commissie geeft richtlijnen uit. Uiteindelijk is het aan de landen om die uit te werken tot concrete regelgeving. Voor ons is dan de EU cruciaal en naar verwachting is die regelgeving over twee jaar klaar. De Codex-molens malen dus traag, maar uiteindelijk komen we wel tot evenwichtige wereldwijde richtlijnen.

KINDERARTSEN BIJPRATEN OVER REGELS KRUISBESMETTING

In juni 2026 nodigde de Europese organisatie van kinderartsen, de ESPGHAN, Floris uit op haar congres in Lille, Frankrijk, om kinderartsen bij te praten over de naderende nieuwe regelgeving rond kruisbesmetting. Kinderartsen werken volgens richtlijnen over hoe te adviseren als je 'kan glutenbevattende granen' op een etiket ziet. Als uiteindelijk

de EU de regels uitvaardigt over hoe dat op het etiket te zetten – die regels zijn er nog niet – is het belangrijk voor kinderartsen om te weten wat de achtergronden zijn van de nieuwe regels, en of op basis daarvan het advies moet worden aangepast.



TOCH GEEN GLUTEN IN HAVERMOUT

Recall blijkt overbodig

BEGIN JULI 2026 HAALDE SUPERMARKTKETEN DELHAIZE DE GLUTEN-VRIJE HAVERMOUT VAN HET HUISMERK UIT DE SCHAPPEN OMDAT HET PRODUCT MOGELIJK GLUTEN ZOU BEVATTEN. HIERVOOR WERD DOOR DELHAIZE EN VIA DE MEDIA DIRECT EEN CONSUMENTENWAARSCHUWING UITGESTUURD.

De super heeft daarop onmiddellijk intensief samengewerkt met de leveranciers om de oorzaak van de glutenbesmetting te onderzoeken en om te kijken welke corrigerende maatregelen in het productieproces eventueel nodig zouden zijn. Omdat dit een product is met het Crossed Grain keurmerk op de verpakking, bleef de NCV in nauw overleg met Delhaize tijdens de oorzakenanalyse en de twee daaropvolgende tegenanalyses. De resultaten toonden aan dat er tijdens de productie geen kruisbesmetting met gluten in het product had plaatsgevonden. Uiteindelijk bleek de recall dus niet nodig te zijn geweest.

VERTROUWEN

Voor mensen met een glutenvrij dieet is het belangrijk dat je kunt vertrouwen op deze Crossed Grain-gecertificeerde producten. Het keurmerk staat tenslotte voor 'veilig glutenvrij'. Hoe vervelend dit ook is voor de betreffende supermarkt, we kunnen gelukkig concluderen dat de controlesystemen goed werken en dat bij een constatering van een (mogelijk) te hoog glutengehalte in een product direct wordt gehandeld. In dit geval bleek het achteraf niet nodig.

Meer informatie over glutenvrije producten met het Crossed Grain keurmerk vind je op onze website. Hier staat ook een overzicht van de Crossed Grain-gecertificeerde merken uit de Benelux in onze productendatabase. www.glutenvrij.nl/veilige-producten.



FreeOf kiest voor lekker én gezond.

Wat kiest u?

Mam's Mikske - www.broodpakket.nl

- ✓ **Vers gebakken**
- ✓ **Vers bij u thuis**
- ✓ **Zelf kiezen wanneer en waar bezorgd**

100% glutenvrij, tarwevrij, sojavrij melkvrij, lactosevrij, en vrij van meer!

FreeOf
Dietproducten

Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

JE KRIJGT DE DIAGNOSE COELIAKIE. SOMS PAS NA EEN JARENLANGE ZOEKTOCHT. WAT DOE JE DAN ALS EERSTE? DAT VROEGEN WE IN EEN OPROEP OP ONZE SOCIALMEDIAKANALEN. ER KWAMEN TIENTALLEN REACTIES OP. HIER EEN KLEINE SELECTIE.

Wat deed je, **toen je de diagnose kreeg?!**

Genieten van mijn laatste gluten-volle witte boterham met kaas in het zonnetje voor het ziekenhuis. Thuis meteen overgestapt op glutenvrij eten dat we al gekocht hadden.

JANINE STEHOUWER

Ik had het verwacht en ik dacht dat ik heel opgelucht zou zijn. Dat viel tegen, want ik voelde me toch wel verdrietig en ik besepte dat mijn sociale leven nooit meer hetzelfde zou zijn.

FLEUR WIERTS

Maar ik ben meteen gaan kijken naar wat ik nog wel kon eten. En gelijk lid geworden van de NCV.

DETTIE WOLZAK

We zijn meteen naar de supermarkt gegaan en zijn daar zeker een uur geweest om alle etiketten te lezen en uit te vogelen wat ik wel en niet mocht eten. Mijn eerste gedachte was eigenlijk heel positief: als ik vanaf nu glutenvrij eet, heb ik straks misschien geen buikpijn meer, voel ik me niet meer constant moe en ben ik niet meer steeds misselijk of ziek. Dat gaf hoop.

MAURA DE JAGER

Toen onze dochter Yulia op driejarige leeftijd de diagnose coeliakie kreeg, raakten we in paniek. Het eerste wat we deden, was alle producten met gluten uit ons huis verwijderen. We vervingen ook onze oude pannen, de magnetron en de oven om elk risico op kruisbesmetting te vermijden. Daarna begon een intensieve zoektocht naar glutenvrije producten, recepten en betrouwbare informatie. Nu, een jaar later, voelt het leven veel gemakkelijker. Ons hele huis is volledig glutenvrij geworden.

WEDAD ANBTAWI

Mijn keukenkastjes openen en alle etiketten controleren op gluten! Ik had een hele tas vol. Die gaf ik weg aan een vriendin. Zij blij, ik blij.

MELISSA OVERKAMP

Wij gingen eerst een glutenvrij taartje eten. Zo kon het even bezinken en zagen we tegelijk dat er heus nog wel lekker gegeten kon worden.

NATHALIE VAN KOOTEN

Ik nodigde mijn vrienden uit voor een Gluten Goodbye Party. Met één verzoek: neem je favoriete glutenbom mee. De tafel stond vol met pizza's, quiches, broodjes, biertjes, couscoussalade en alles wat eigenlijk niet meer op mijn toekomstige menu zou staan. Ik had ook een Gluten Goodbye Quiz gemaakt. Op een luchtige manier nam ik mijn vrienden mee in mijn nieuwe werkelijkheid. Hoe lees je een etiket? Wat is kruisbesmetting? Waarom is een snijplank ineens een risicovoerwerp? En de vraag die verrassend vaak terugkomt: kan ik mijn vriend nog wel zomaar zoenen?

KARLIJN KERSTENS

Alles omgegooid en meteen glutenvrij gaan eten. Eerst alleen uit het glutenvrije schap en na een tijdje etiketten gaan lezen en ook buiten het glutenvrije schap gaan kijken.

KRISTA DREEF

...

'Ik dacht dat ik heel opgelucht zou zijn'

FLEUR WIERTS

...

Ik was compleet in de war en ging impulsief naar de apotheek. De assistente zei dat ze ook coeliakie had en gaf mij enkele tips... Wat een gelukkig toeval.

VEERLE DE BAECKE

Huilend ben ik de keuken gaan opruimen/uitmesten en ik werd heel boos op mensen die zeiden: 'Ah joh, valt wel mee toch.' Ook al viel het mee (spoiler: deed het niet): ik baalde en voelde me beroofd van mijn onbezorgde leventje. Laat me even rouwen... Inmiddels ben ik er helemaal okay mee, hoor. Bij vlagen is het balen, maar ik voel me stukken beter qua darmen.

DORIEN KAMPER-TEMMEN

Op ontdekkingstocht waar ik glutenvrij brood en dergelijke kon kopen. Dat was in 1993. Mijn eerste brood was een soort baksteen van boekweit. Die belegde ik met pindakaas. Niet zo handig, dat bleef overal plakken in mijn mond. Ik vond een andere winkel waar ze een soort Liga koeken hadden. Ook zo droog. O ja, en het Livo boekje aangeschaft. En heel veel zelf gebakken. Wat nu allemaal niet meer zo nodig is. Er is nu zoveel keuze!

RIETJE SCHREUDERS

Heel erg huilen. Ik heb een maandlang per maaltijd afgebouwd naar glutenvrij en nog even alles gegeten wat ik wilde.

JESSICA VAN DER STRAATEN

VEILIG,
VERTROUWD
GLUTENVRIJ

GLUTENVRIJE PRODUCTEN KOPEN ZONDER ZORGEN!

Of een product glutenvrij is, kun je lezen op het etiket of op de verpakking. Het Crossed Grain keurmerk (met daaronder een nummer) geeft je zekerheid dat het product veilig glutenvrij is.

De producenten werken niet alleen volgens de Europese wetgeving op het gebied van glutenvrij produceren, maar voldoen daarnaast aan de extra eisen van de Europese koepel van coeliakieverenigingen (AOECS). De producten met het Crossed Grain op de verpakking zijn niet alleen glutenvrij op ingrediënteniveau, maar ook is het productieproces gegarandeerd veilig glutenvrij. Met dit keurmerk hoeft je dus geen etiketten te lezen.



IN DE LIJST HIERONDER VIND JE ALLE MERKEN DIE VIA DE NCV EEN LICENTIE
HEBBERN VERKREGEN OM HET CROSSED GRAIN TE MOGEN GEBRUIKEN.

NEDERLAND

Meesters van de Halm	NL-035
Consenza	NL-047
Lisa's Choice	NL-049
Fishmasters	NL-050
Yam	NL-051
Liberaire	NL-052
PUUR Rineke	NL-063
Inproba	NL-065
Koopmans	NL-072
La Vida Vegan	NL-074
Grand'Italia	NL-075
Bavaria	NL-076
Peijnenburg	NL-077
Bakker Leo	NL-079
Leev	NL-082
So Vegan So Fine	NL-085
Van der Meulen	NL-089
FunCakes	NL-090
Nusco Protein	NL-100
Gluten Free Bakery Holland	NL-102
Vrij en Blij	NL-103
France Kebab	NL-104
Jopenbier	NL-105
Jumbo – Lekker Vrij van gluten	NL-106
De Lekkerste	NL-108
TLANT	NL-109
Mitsuba	NL-113
Nusco	NL-114
Chaupain	NL-115
Glutenvrij-Gemak / Ouni	NL-116
Boekoeloeke	NL-119
Go-Tan	NL-120
Van der Westen Family Bakery	NL-121

Glutenvrije Webshop Basics	NL-122
Biofan	NL-123
MadeGood	NL-124
Nomly	NL-129
Kragtwijk Finest Food	NL-133
Ralph and Jane	NL-134
Geert's Best	NL-135
Oatplus Oat of this world	NL-137
vandeStreek Bier	NL-138
Free of Gluten	NL-139

BELGIË

Lima	BE-001
Damhert	BE-003
Poppies	BE-004
Turtle	BE-005
Delhaize	BE-006
Boni - Colruyt	BE-009
Generous	BE-011
Mongozo	BE-012
Nutribel	BE-013
Dibro	BE-018
Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Traindevie	BE-023
La Lorraine	BE-025
PlanTasty	BE-027
Elena	BE-028
Wafe	BE-029
Brasserie Dupont	BE-030
Stiqq	BE-031

LUXEMBURG

FAGE	LU-001
------	--------

LET OP! Van sommige merken zijn niet ALLE producten glutenvrij.

Ga via www.glutenvrij.nl/veilige-producten naar onze productendatabase waar alle glutenvrije producten staan die deze merken aanbieden.

Op www.glutenvrij.nl/crossedgrainkeurmerk vind je bovendien een link naar een overzicht van producten met het Crossed Grain keurmerk die in Europa verkrijgbaar zijn.

Heb je het idee dat op een product het Crossed Grain keurmerk onjuist wordt gebruikt, stuur dan een mail naar licentie@glutenvrij.nl.

COLOFON

REDACTIE

Hoofdredactie Margreet Feenstra, redactie@glutenvrij.nl
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Lieke Dillen, Astrid Klein Oonk, Marissa Siemons, Tine Aarsen, Hanna Simpson, Suzanne de Boer (corrector), Anne Breel (fotografie), Chris Mak, Margrietta Zwaan, Floris van Overveld en Andrea Newton-Wesselius.

Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw

Drukwerk Veldhuis Media

Verspreide oplage 22.000

ISSN 1570 - 5420 / **ISBN** 0169-4928

CONTACT

Kantoor NCV Gooimeer 4-15, 1411 DC Naarden,
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl, www.glutenvrij.nl
Openingstijden leden- en financiële administratie
ma-do 9.00-11.30 uur. Vrijdag is het kantoor gesloten.
Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur-
bestuurder), Marieke Pons (informatie en website), Chris
Mak (voorlichter), Margrietta Zwaan (ledencontact en
projectmanager), Margreet Feenstra (hoofdredacteur
GM), Lieke Dillen (kennismanager), Karin Klerk (social
media-specialist), Andrea Newton-Wesselius (licentie- en
accountmanager), Marissa Siemons (accountmanager
horeca), Marlyne Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator),
Gülsüm Temur, Grace Luinge, Fatima Chehtite (leden- en
financiële administratie)

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via:
accountmanagement@glutenvrij.nl

DIEETVRAGEN

Telefonisch spreekuur over het glutenvrije dieet:
dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur: 035 695 4003.

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap per jaar €43,70 (bij automatische incasso)
Op factuur: €48,70
Ben je verhuisd? Geef je nieuwe adres door via
www.glutenvrij.nl/mijn-ncv.
Opzeggingen uiterlijk één maand voor het einde van het
kalenderjaar schriftelijk doorgeven. Dus voor 1 december.

BANKREKENINGNUMMERS

Bestellingen webwinkel
NL53INGB0005462688 BIC: INGBNL2A
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Contributie NL43INGB0003395313 BIC: INGBNL2A.
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging

Giften en legaten IBAN NL76 RABO 0337809917
BIC: RABONL2U. Ten name van: Nederlandse Coeliakie
Vereniging onder vermelding van giften. Graag wens
besteding vermelden: onderzoeksfonds of NCV.

RAAD VAN TOEZICHT NCV

Marye van der Grinten (voorzitter), Ilona Kleijns, Yvonne
Kooy, Anna Kwekkeboom, Edwin Lokkerbol, Davey Meelker
en Eloy Smit.
Ereleden Rozemarijn Blanken, Hertha Deutsch, Peter Vos,
Louk de Both en Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

In onze WAR zitten de volgende artsen en onderzoekers:
dr. J. Burger, dr. A. Al-Toma, prof. dr. G. Bouma (voorzitter),
dr. M. Wessels, dr. T. van Gils, drs. O. v.d. Voort Kleij,
dr. I. Jonkers, dr. C. Meijer, prof. dr. J. Samsom,
prof. dr. D. Jonkers, N. Wierdsma, drs. E. Helms.

De volgende uitgave verschijnt: december 2026.

In dit blad zijn advertenties opgenomen van producten
zonder het Crossed Grain glutenvrij keurmerk. Hiernaast is
te zien welke merken het keurmerk glutenvrij via de NCV
hebben gekregen.



GLUTENVRIJ OKTOBER 2026



UW VOEDINGSSPECIALIST

DAT IS GLUTENVRIJ
GENIETEN, ZONDER
ZORGEN!



Met ons Vitale brood stel je een
eenvoudige én volwaardige lunch samen
of een heerlijk broodje voor on the go.

Vind onze broden terug in de Damhert rayon
of de broodafdeling van je betere supermarkt.

BEZOEK ONZE WEBSHOP OP WWW.DAMHERT.COM.



‘Bron van vezels’



www.cereal.nl

groots! *in glutenvrij*

- ✓ 2500+ producten
- ✓ Voordelig huiskmerk
- ✓ Alles glutenvrij
- ✓ Snelle bezorging



← Wekelijks
nieuwe producten

BESTEL OP

www.glutenvrije webshop.nl