

Tips & advies

Hoe voorkom je kruisbesmetting met gluten?

Deze factsheet helpt je om kruisbesmetting met gluten te voorkomen wanneer je kookt, serveert of samen eet. Met praktische, eenvoudig toepasbare tips -thuis én buitenshuis- maak je het voor mensen met coeliakie veiliger om mee te eten. Lees eerst kort wat kruisbesmetting is en ga daarna aan de slag met de acht gouden tips.

Wat is kruisbesmetting met gluten?

Kruisbesmetting betekent dat gluten onbedoeld op glutenvrij eten terecht komt. Mensen met coeliakie moeten levenslang strikt glutenvrij eten. Omdat een kruimel al schadelijk kan zijn moet ook kruisbesmetting worden voorkomen. Kruisbesmetting kan overal gebeuren: thuis, op het werk of in de kantine.

TIP 1

Check de ingrediënten

Check de ingrediënten of overleg met degene voor wie je kookt. Je kan een foto van de verpakking sturen. Zo weet je zeker dat alles veilig is.

TIP 2

Was je handen

Was je handen en gebruik een schone doek voordat je glutenvrij eten aanraakt. Heb je bijvoorbeeld een koekje gepakt? Dan kunnen er al gluten aan je handen zitten die zo op glutenvrij eten komen.

Wat is coeliakie?

Coeliakie is een auto-immuunziekte die wordt uitgelokt door gluten. Gluten zit in tarwe, gerst, rogge en spelt. Door het eten van gluten raakt het darmslijmvlies van de dunne darm ontstoken. Hierdoor beschadigen de darmvlokken.

Klachten die iemand dan kan krijgen zijn bijvoorbeeld buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, overgeven of diarree.

De behandeling van coeliakie is een strikt glutenvrij dieet, voor de rest van het leven.



nederlandse
coeliakie
vereniging

TIP 3

Zorg voor schoon keukengerei

Zorg dat keukengerei, zoals snijplanken, spatels, pannen, doeken en schuursponsjes, schoon is en alleen voor de bereiding van glutenvrij eten wordt gebruikt. Zo voorkom je bijvoorbeeld een kruimel in de bestekbak of op het aanrecht.

TIP 4

Maak je werkblad schoon

Reserveer een deel van het aanrecht of werkblad speciaal voor de glutenvrije producten en maak het goed schoon. Zo komen deze producten niet in aanraking met glutenvolle producten.

TIP 5

Laat glutenvrije producten zo lang mogelijk in de verpakking

Maak glutenvrije producten altijd als allerlaatste open of serveer ze het liefst nog verpakt. Zo voorkom je kruisbesmetting en kan degene die geen gluten mag eten het etiket bekijken.

TIP 6

Houd een apart deel van de tafel of het picknickkleed vrij voor glutenvrij

Net als bij het aanrecht, voorkom je op deze manier dat gluten in aanraking met glutenvrije producten komt.



TIP 7

Dip geen glutenvolle producten in glutenvrije dipjes of sausjes

Dipjes zijn dan niet meer glutenvrij en kan degene met coeliakie dus niet meer gebruiken. Zet daarom een apart bakje klaar voor glutenvrij bezoek, bijvoorbeeld bij een borrel, BBQ of feestje.

TIP 8

Het belangrijkste: vraag gerust als je iets niet weet.

Je hoeft niet alles precies te weten! Als je het niet weet, vraag dat dan gewoon even na!



Meer lezen over kruisbesmetting voorkomen? Lees verder op

www.glutenvrij.nl/kruisbesmettingvoorkomen



nederlandse
coeliakie
vereniging