Hallo,

Tof dat je rekening met mijn glutenvrij dieet wilt houden! Het kan heel ingewikkeld lijken, maar met deze belangrijkste informatie is het goed te doen. En als je wilt, kunnen we altijd overleggen

Ik heb een lijstje gemaakt met dingen waar je op moet letten bij glutenvrij eten:

Bij mijn glutenvrij dieet mag er dus geen gluten in mijn eten zitten. Lees daarom altijd goed alle verpakkingen voordat je de inhoud gebruikt voor een glutenvrije maaltijd. Zo ook bij het koken, want zelfs in bouillonblokjes of mayonaise kan gluten zitten.

De ingrediënten waar ik ziek van word en waar je dus op moet letten zijn:

* Tarwe
* Rogge
* Haver
* Gerst
* Spelt
* khorasan tarwe

En alle producten waarin deze granen zijn verwerkt zoals brood, pasta, pizza, koek, cake, taart, bitterballen, borrelnootjes en soms ook chips. Het is verplicht deze ingrediënten aan te geven op het etiket in dikgedrukte letters of in HOOFDLETTERS voor extra zichtbaarheid. Dus als je het etiket leest, vallen deze ingrediënten extra op!

Voorbeelden waar je op moeten letten zijn:

* Tarwebloem
* Roggemeel
* Durum tarwegriesmeel
* Gerstemout/gerstemoutextract
* Tarwezetmeel (Als je bij de ingrediënten op een verpakking alleen “zetmeel” leest en er staat geen (gluten/ tarwe/gerst) achter, dan mag ik het wel.
* Tarwezemelen
* Tarwekiemen
* Tarwe-eiwit
* Paneermeel
* Spelt

Als je twijfelt over een product of geen zin hebt om te lezen, stuur me dan gerust een foto van het etiket en de ingrediënten via een whatsappje.

Behalve goed etiketten lezen zijn er nog meer dingen belangrijk voor mij als ik bij je kom eten. Dit heeft te maken met kruisbesmetting. Als er in jouw keuken alsnog gluten in mijn eten komt, bijvoorbeeld door kruimels die er nog liggen, dan word ik alsnog ziek en dat zou zonde zijn van alle moeite.

* Was je handen
* Maak het werkblad schoon
* Gebruik schone keukenmaterialen
* Bereid een glutenvrije maaltijd apart van dingen met gluten om mogelijke besmetting te voorkomen
* Bewaar de verpakking van alles wat je in het eten gebruikt, soms vind ik het fijn om even na te lezen
* Wil je het glutenvrij eten alsjeblieft apart houden van het glutenvolle eten. Dus niet de glutenvrije hapjes samen in een bakje of op een bord leggen met eten dat niet glutenvrij is. Hierdoor kan kruisbesmetting ontstaan en word ik alsnog ziek. Zorg er dus voor dat de glutenvrije hapjes apart staan van het niet-glutenvrije eten.

Dit is een heel verhaal, maar heel veel dingen zijn van nature glutenvrij, zoals groente, noten, fruit, rijst, aardappelen en vlees (zonder kruiden of paneermeel). Als we kiezen voor bijvoorbeeld gebakken aardappeltjes of rijst, met wat groenten en een stukje onbewerkt vlees of kip, dan zijn we al een heel eind. Pakjes en zakjes bevatten vaak gluten, dus die kunnen we beter weglaten of eentje vinden die veilig is voor mij.

Ik weet niet waar je meestal boodschappen doet, maar de Jumbo heeft veel glutenvrije producten met het Crossed Grain keurmerk (het keurmerk om te zien of iets veilig glutenvrij is) en de Albert Heijn heeft op productverpakkingen van hun eigen merk een speciaal logo staan als iets glutenvrij is, dat is heel erg makkelijk.

Als je denkt wow, dit is veel te moeilijk, ik vind het geen probleem om mee te gaan met boodschappen doen en te helpen koken, of ik neem zelf wat mee. Ook vind ik WhatsApp berichtjes met foto's van ingrediënten helemaal niet raar en mag je me altijd bellen voor de zekerheid.

Better be safe than sorry.

**Op** [**www.glutenvrij.nl**](http://www.glutenvrij.nl) **vind je ongelooflijk veel informatie over glutenvrij eten.**