Tips & advies

Ik ga uit eten met iemand die geen gluten mag. Hoe pak ik dat aan?

Zo'n twee op de drie mensen die geen gluten mogen eten, vinden het moeilijk om in gezelschap aan te geven dat ze niet alles mogen eten. Daarom is het heel goed dat jij rekening wilt houden met degene die je mee uit eten wilt nemen en die gebonden is aan een glutenvrij dieet. Met deze tips helpen we je graag op weg en maak je er een gezellig en geslaagd etentje van!

Nog geen druppel of kruimel

Iemand die geen gluten mag, is gebonden aan het glutenvrij dieet. Dat dieet dient heel strikt gevolgd te worden. Thuis én buiten de deur. Als iemand met coeliakie, glutensensitiviteit en/of dermatitis herpetiformis iets eet of drinkt waar gluten inzit, kan dit leiden tot (ernstige) ziekteverschijnselen. Een druppel of kruimel is al gevaarlijk.

Gluten, wat is dat eigenlijk?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in de granen tarwe, rogge, spelt, gerst en khorasantarwe. In restaurants is het opletten geblazen ,want glutenbevattende granen kunnen zitten in bijvoorbeeld brood, gebonden soep of soep met croutons of vermicelli, pizza, pasta, quiches, kroketten, het sausje over de groenten, gemarineerd vlees, bier, het koekje bij de koffie….

TIP 1

Even afstemmen

Uit eten gaan wanneer je coeliakie hebt, is altijd een risico. Iemand zal zelf moeten beslissen of hij/zij dat risico aangaat. Om een goede (dus veilige) keuze te maken, is het zinvol samen met de persoon die geen gluten mag je goed voor te bereiden. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Weet je een restaurant waar je graag naartoe wilt?
- Wil jij het restaurant kiezen of zal ik op zoek gaan?
- Waar moet ik rekening mee houden als ik op zoek ga?

TIP 2

Op zoek naar een restaurant

Op het internet vind je tal van lijstjes en tips voor restaurants waar je (ook) glutenvrij kan eten. Je kan ook kiezen voor restaurants die zijn aangesloten bij de Horeca Alliantie Glutenvrij van de NCV. Je herkent ze aan de deursticker met het keurmerk Lekker Glutenvrij.

Restaurants met het Lekker Glutenvrij keurmerk

TIP 3

Raadpleeg de lijst met producten

Wanneer je op zoek gaat naar een restaurant en de menukaarten raadpleegt, is het belangrijk te weten wat iemand die gebonden is aan een glutenvrij dieet wel en niet kan eten. Je kan hiervoor het product-overzicht op de site van de Nederlandse Coeliakie Vereniging raadplegen.

Productoverzicht voor een glutenvrij dieet

Het gevaar van kruisbesmetting

Als glutenvrije gerechten of ingrediënten in aanraking komen met glutenvolle voeding, is er kans op kruisbesmetting. En kan iemand gluten binnenkrijgen en ziek worden. Een paar voorbeelden van hoe het mis kan gaan:

- Het glutenvrije brood wordt gesneden op de broodplank voor glutenvol brood.
- De lepel uit de gebonden soep wordt gebruikt in de glutenvrije soep.

TIP 4 Reserveer en bespreek telefonisch

Heb je een restaurant op het oog? Bel ze op een rustig moment even op en neem de volgende punten door:

- Vertel dat je graag uit eten wilt met iemand die op medische grond glutenvrij moet eten en dat je dat zo veilig mogelijk wilt.
- Vraag naar de mogelijkheden. Zo kom je er ook achter of het restaurant glutenvrij eten serieus neemt.
- Vraag eventueel of je vooraf, op een rustig moment, met de kok kan bellen om de kaart door te nemen en alternatieve (bij)gerechten te bespreken.
- Vraag hoe men omgaat met kruisbesmetting.
- Gaan jullie overnachten in een hotel, inclusief ontbijt? Stuur dan vooraf de **voorbeeldbrief** die we voor je opgesteld hebben en waarmee het hotel zich optimaal kanvoorbereiden.

Heb je twijfels?
Benader dan gerust een ander restaurant.

TIP 5 Deze allergeneninformatie moet een restaurant vermelden

Een restaurant moet van elk product dat bij de bereiding van een gerecht wordt gebruikt, kunnen aangeven of het één van de veertien allergenen bevat. Dat mag mondeling of schriftelijk. Eén van die 14 allergenen zijn de glutenbevattende granen: tarwe, rogge, gerst, spelt, khorasan en ook haver. Hoewel haver van nature glutenvrij is, hoort haver toch in dit rijtje omdat het meestal om haver gaat dat in aanraking is geweest met glutenbevattende granen.

Tips voor tijdens het restaurantbezoek

- Houd er rekening mee dat het voor degene die geen gluten mag, echt spannend kan zijn.
- Vraag die persoon zijn dieetpas en dieetflyer mee te nemen en bij binnenkomst te tonen. Leden van de NCV kunnen die gratis downloaden via de **webwinkel**.
- Vraag bij binnenkomst en/of als je bestelt nogmaals of de dieetinformatie juist en duidelijk is overgekomen.
- Toon begrip voor de kok en het bedienend personeel als er iets onverhoopt niet goed gaat. Veel handelingen in restaurants zijn routine. Een glutenvrij dieet vraagt om extra aandacht binnen een toch vaak al hectische keuken.
- Als er niets geschikts op het menu staat, vraag de kok dan of hij iets anders kan bereiden. Je zult zien dat veel koks zich graag inspannen om iets speciaals te maken.