

# GLUTENVRIJ

THEMA:  
**OUDEREN**



INTERVIEW OP BEZOEK  
BIJ PIET FRANCKEN

STEEKPROEF KRUISBESMETTING  
IN HORECA DOOR HAVERDRANK

GLUTENVRIJ NOODPAKKET  
HOE STEL JE HET SAMEN



nederlandse  
coeliakie  
vereniging

# groots! in glutenvrij

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



Wekelijks  
nieuwe producten

**BESTEL OP**

www.**glutenvrije**webshop.nl



## Ouderen

Deze keer besteden we in Glutenvrij Magazine aandacht aan onze oudere NCV-leden met een glutenvrij dieet. Want geregeld krijgen we specifieke leeftijdsgebonden vragen zoals: heeft glutenvrij eten nog zin als je 85 jaar bent? Of: hoe krijg ik voldoende voedingsstoffen binnen als ik niet zoveel eet? Ook spraken we drie leden over hoe het 25 jaar, en zelfs meer dan 50 jaar, geleden was om de diagnose te krijgen.

Natuurlijk hebben we ook onze vaste rubrieken met lekkere recepten: deze keer in Culinair zochten we een leuk Thais kookboek uit en delen we vier makkelijke, glutenvrije maaltijden om zelf te maken.

Verder deden we een kleine steekproef om te zien hoe veilig het is om bij een glutenvrij dieet haver cappuccino te bestellen. Bij haver is immers vaak sprake van kruisbesmetting. En als uitsmijter kondigen we een grote bewustwordingscampagne aan die we samen met jullie allemaal dit jaar willen gaan voeren. Telkens weer blijkt dat onze leden graag willen dat de samenleving meer kennis krijgt over coeliakie en dat daarvoor het begrip groter wordt. Daar gaan we met z'n allen hard mee aan de slag!

Veel leesplezier!

Annette Karimi  
hoofdredacteur



- 04 Het interview
- 08 Nieuws
- 10 Ouderen met coeliakie
- 14 Valkuilen en tips
- 16 Glutenvrije dag
- 20 Een kwart eeuw coeliakie
- 22 Uitgezocht
- 24 Culinair
- 30 Wetenschap kort
- 32 Lekkernij
- 34 Steekproef haverdrank
- 36 Tien Vragen
- 38 Samen campagne voeren
- 40 Het glutenvrije noodpakket
- 42 Hoe wordt kruisbesmetting nu aangeduid?
- 44 Activiteiten
- 46 Jouw NCV
- 48 Jouw Mening
- 50 Licenties en Colofon



# 'Je kunt het jezelf zo moeilijk of makkelijk mogelijk maken'

NA EEN LEVENSLANGE ZOEKTOCHT HOORT PIET FRANCKEN (73) VIJFTIEN JAAR GELEDEN DAT HIJ GOELIAKIE HEEFT. ENKELE DAGEN EERDER HAD ZIJN DOCHTER DE DIAGNOSE GEKREGEN 'DANKZIJ' MUSEUM CORPUS, DAT OVER HET MENSELIJK LICHAAM GAAT. 'TOEN ONZE DOCHTER TIJDENS EEN BEZOEK AAN HET MUSEUM ZAG HOE ONTLASTING ER EIGENLIJK UIT HOORT TE ZIEN, WERD ZE BEZORGD. ZE IS METEEN NAAR DE HUISARTS GESTAPT. DAARDOOR WISTEN WE WAT GOELIAKIE IS', VERTELT DE OUD-ADMINISTRATEUR.

We zijn deze keer afgereisd naar Huizen, naar Piet Francken en zijn vrouw Margreet. Ze wonen op een tiental meters van het Gooimeer. Piet komt net zijn mooie achtertuin uit. Hij verontschuldigt zich dat hij niet meer precies de tijd voor de afspraak wist. Vergeetachtigheid is een klacht die Piet nog steeds heeft, naast vermoeidheid. Echtgenote Margreet schuift gezellig aan en helpt hem de belangrijke data te herinneren.

## VOETBALVELD

Piet vertelt dat zijn gezondheidsklachten meteen na zijn huwelijk opspeelden. 'Ik was 26 jaar oud en net getrouwd. Toen begon de eerste vermoeidheid.' Dan moet hij lachen. 'Dat zou ik niet zo opschrijven, dat geeft een verkeerde voorstelling van zaken.' Maar als hij dieper graaft, zijn er al eerder signalen geweest. 'Ik speelde voetbal en ik ben een keer van het voetbalveld gehaald omdat ik er zo slecht uitzag.' Medespelers maakten grapjes dat hij niet zoveel moest drinken.

Piet trekt zich er weinig van aan, en probeert ook na zijn twintigste flink te sporten.

Maar naast vermoeidheid heeft hij veel last van een droge mond en ogen. Dan blijkt dat hij het syndroom van Sjögren heeft, een chronische auto-immuunziekte. Bij Sjögren drogen de slijmvliezen uit in de mond, de ogen en op andere plaatsen in het lichaam. 'Er valt niks aan te doen, er zijn geen medicijnen voor', zegt Piet nuchter. Hij is dan begin dertig.

TEKST: ANNETTE KARIMI FOTOGRAFIE: BIBI VETH



### HARDLOPEN

Toch gaat hij een weddenschap aan voor een lokale trimloop van tien kilometer. Die gaat hij samen met zijn broer en vriend lopen. 'Daar gingen we ook voor trainen.' Hij lacht: 'Ik wilde als eerste de tien kilometer onder de vijftig minuten lopen. Maar na vier kilometer wilde mijn rechterbeen niet meer. Ik heb de trimloop wel uitgelopen, maar in een laag tempo.'

'Op eigen kosten heb ik toen een uitgebreide sportkeuring laten doen. Maar er werd geen oorzaak gevonden voor de uitval en de enorme vermoeidheid. Ik kreeg het advies om nog eens naar mijn huisarts te gaan en mijn bloed te laten prikken. Dat heb ik gedaan. Mijn bloedbezinsel bleek iets te hoog, maar het was niet duidelijk waarom. Dus werd het nog een keer gedaan.'

### DAGTAAK

Piet belandt bij de internist van ziekenhuis Gooi-Noord. 'Mijn ijzergehalte was zo laag dat de internist aangaf dat ik eigenlijk niet in staat was om een dagtaak te doen.' Hoe dat komt, blijft voor de specialist een raadsel. Piet wordt doorgestuurd naar Utrecht voor verder onderzoek.

'Ik ben daar helemaal binnenstebuiten gekeerd tijdens medische onderzoeken. De slotconclusie was: "We zien dat je bloed verliest, maar we weten niet waar. Als het erger wordt, kom je terug en doen we een beenmergpunctie."

Het wordt erger, en ook dat intensieve onderzoek volgt. Maar het blijft onduidelijk wat Piet – inmiddels 43 jaar oud – heeft.

'Ik kreeg veel ijzertabletten, en daar knapte ik enorm van op. Ik ging zelfs weer hardlopen. Maar die medi-

catie mocht ik niet blijven gebruiken.' Als hij stopt met de tabletten, verslechtert opnieuw de gezondheidstoestand van Piet. Deze keer valt hij veel af, en krijgt hij een dikke buik.

De Huizenaar wordt weer naar ziekenhuis Gooi-Noord gestuurd. Deze keer krijgt hij een nieuwe specialist. Enthousiast zegt Piet: 'Dat was mevrouw W. Deenik, een fantastische internist.'

### CORPUS

Deenik onderzoekt Piets slokdarm en hij krijgt een biopsie. En dan, eindelijk op zijn 58ste volgt de diagnose coeliakie. 'Ja, we wisten wat het was, want onze dochter had net een paar dagen ervoor de diagnose gekregen', vertelt Margreet. 'Ze belde me op na een bezoek aan Corpus in Leiden. Ze zei: "Mam, ik ben toch wel bezorgd, want mijn ontlasting ziet er heel anders uit dan wat ik zag in Corpus."

Piets dochter, een moeder van twee, is daarnaast ook vaak moe. Zij hoeft, in tegenstelling tot haar vader, niet lang op een verklaring voor haar klachten te wachten voordat ze de diagnose krijgt.

Vader en dochter besluiten dan nog eenmaal – voordat ze beiden beginnen met het glutenvrije dieet – met de familie naar een wokrestaurant te gaan. 'Toen hebben we alles gegeten wat God verboden heeft', lacht Piet.

### BROODBAKMACHINE

Daarna begint de grote omschakeling naar glutenvrij eten. Met een dankbare blik naar zijn vrouw zegt hij: 'Ik bof enorm, mijn vrouw heeft alles voor me uitgezocht, en we zijn zelf brood gaan bakken', wijst hij op de broodbakmachine in de keuken. Margreet knikt: 'Die gaat zelfs mee op vakantie. Waar ik tegenaan loop, zijn producten die je eerst kunt gebruiken, en glutenvrij zijn, en dan ineens niet meer verkrijgbaar zijn. Of ze zijn eerst glutenvrij en dan ineens niet meer.'

Piet herinnert zich ook nog de reacties uit zijn directe omgeving: 'Mijn collega's hadden leedvermaak en namen mijn glutenvrije dieet niet serieus: ze lachten me uit. Ik was altijd degene die de taart opmaakte als er getrakteerd werd. Mijn collega's zeiden: "Je houdt het nooit vol om geen taart te eten." Piet schudt zijn hoofd.

Als de oud-administrateur maar halve dagen kan werken vanwege de aanhoudende vermoeidheid, ervaart hij weinig begrip. Hij haalt zijn schouders op: 'Coeliakie is helaas niet zichtbaar hè.'

Toch denkt hij met plezier terug aan de etentjes met de personeelsvereniging. 'Glutenvrij was vaak lekkerder dan het gewone eten. Hadden we een barbecue, dan kreeg ik een bord met biefstuk. Dan hoorde ik mijn collega's zeggen: "De volgende keer wil ik ook glutenvrij."

# 'We aten alles wat God verboden heeft'

Inmiddels is Piet al een tijd met pensioen, en haalt hij zijn plezier elders vandaan. Op minder dan een steenworp afstand van zijn huis heeft hij een moestuin waar hij winterwortels, prei, boontjes en aardappelen verbouwt. Dagelijks is hij er te vinden. 'Het is supergezellig met andere tuinders. We drinken 's ochtends en 's middags gezellig samen koffie. Dit seizoen had ik zoveel onbespoten boontjes dat we veel hebben weggegeven.'

### KOFFIEMOMENTJES

Tussen die gezellige koffiemomentjes moet hij vaak thuis dutjes doen. Wat nu de boosdoener is van de vermoeidheid die toch nog opspeelt, het syndroom van Sjögren of coeliakie, weet hij niet. Daar staat Piet niet te lang bij stil. Zijn levensmotto is: 'Je kunt het jezelf zo moeilijk of makkelijk mogelijk maken.'

'Ik ga ook niet treuren om de dingen die ik niet mag. Maar ik kies voor dingen die ik wel mag. Je hoort genoeg om je heen over wat anderen aan gezondheidsproblemen hebben, dus als ik zo tachtig kan worden...!'

## Glutenscreen

MDL Fonds stelt 92.000 euro beschikbaar voor het vervolgonderzoek van het Glutenscreen-project voor vroegdiagnose bij kinderen. Onderzoeksleider dr. Caroline Meijer-Boekel: 'Ons onderzoek richt zich op het verder implementeren van vroege opsporing van coeliakie bij kinderen op consultatiebureaus.' Floris van Overveld, NCV-directeur: 'Dit onderzoek betekent ontzettend veel voor mensen met coeliakie. Tussen de eerste klachten en de diagnose bij kinderen, zit gemiddeld drie jaar. Met een eenvoudige sneltest kan deze onzekerheid worden voorkomen.' [www.glutenscreen.nl](http://www.glutenscreen.nl)



## Glutenvrije Piet weer groot succes

Wat ontvingen we veel blije foto's en leuke reacties over Glutenvrije Piet! Er werden 11.670 zakjes kruidnoten uitgedeeld bij maar liefst 330 intochten. Dank aan de organisatoren van de intochten, de helpende handen die zorgden dat er vijftien rolcontainers vol gevulde pakketten met de post megingen, iedereen die een donatie deed, en natuurlijk alle Glutenvrije Pieten. Ook dit jaar organiseren we dit sympathieke project natuurlijk weer. Kijk voor meer informatie op [www.glutenvrij.nl/glutenvrijepiet](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijepiet).

## Geen ledenpas bij Glutenvrij Magazine?

Zoals je eerder hebt kunnen lezen, ontvang je vanaf nu je ledenpas digitaal via Mijn NCV, jouw persoonlijke omgeving op [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl). Hier kun je je pas voor 2026 (met kortingscode) downloaden en opslaan op je telefoon. Zo heb je hem altijd bij de hand en bovendien besparen we hiermee veel papier én kosten. Wil je voor 2026 toch graag een papieren ledenpas ontvangen? **Geef dat dan door via Mijn NCV, of neem contact op met de ledenadministratie@glutenvrij.nl of 035-6954002 (optie 1 in het menu).**

Op pagina 13 vind je de leveranciers die korting geven met de code op je ledenpas!



## Koningsdag-pakket

Volgende maand is het weer Koningsdag! Ga je spulletjes of zelfgemaakte cupcakes verkopen voor meer onderzoek naar coeliakie? Dan hebben we speciaal voor jou een handig pakket gemaakt dat je hier gratis kunt downloaden: [glutenvrij.nl/webwinkel](http://glutenvrij.nl/webwinkel) **Vergeet je niet een actie aan te maken op [www.voorcoeliakie.nl](http://www.voorcoeliakie.nl)**

## Glutenvrije markt Dalfsen!

Op zaterdag 21 maart ben je welkom op de glutenvrije markt in de Trefkoele+ in Dalfsen. Voor kinderen zijn er activiteiten en het horecapunt biedt deze dag een glutenvrij menu. De toegang is gratis en introducees zijn ook welkom!

Kijk op [glutenvrij.nl/dalfsen](http://glutenvrij.nl/dalfsen)



## Wegwijs in Turkije

Leonora van Trommelen, al veertig jaar NCV-lid, is superenthousiast over Turkije. Ze is daar vele malen geweest en heeft (met hulp van dieetvertalingen van de NCV) daar heerlijk gegeten. Ze biedt aan om iedereen die dat wil meer informatie te verstrekken over haar ervaringen via [ltrommelen46@gmail.com](mailto:ltrommelen46@gmail.com).

Na jarenlang ontwikkelen, testen en perfectioneren is het ons gelukt!

De lekkerste glutenvrije roomboter croissant met verfijnde, luchtige lagen en een knapperige, goudbruine korst.

Precies zoals een croissant hoort te zijn!

**Glutenvrije Roomboter Croissants**

**NIEUW!**

**Bestel nu!**

[GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL](http://GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL)  
[Glutenvrij@bakkerleo.nl](mailto:Glutenvrij@bakkerleo.nl) | 085 066 0250

**Mrs. Italy PIZZA'S**

Mrs. Italy is met heerlijke **glutenvrije pizza's** aanwezig op de glutenvrije markt in Dalfsen!

Bestel van tevoren je pizza's (via de QR code of [mrsitaly.com](http://mrsitaly.com)). Ook geschikt om in te vriezen en thuis af te bakken (7-9 min 250 °C).

**10% KORTING MET JE LEDENPAS OP ONLINE-BESTELLINGEN**

Feestje? Denk dan eens aan onze pizzacatering aan huis!



# OUDEREN MET COELIAKIE

## Hoe word je gezond oud met coeliakie?

DE ZORG VOOR OUDEREN MET COELIAKIE KAN BEHOORLIJK INGEWIKKELD ZIJN. SOMS WORDT COELIAKIE PAS OP LATERE LEEFTIJD ONTDEKT, OF ONTSTAAT HET ZELFS DAN PAS. DE OVERSTAP NAAR HET GLUTENVRIJE DIEET MAAKT GOEDE ZORG OF BIJVOORBEELD DE VERHUIZING NAAR EEN VERZORGINGSTEHUIS NIET ALTIJD EENVOUDIG. WAT BETEKENT COELIAKIE OP OUDERE LEEFTIJD VOOR JE GEZONDHEID EN WAT KUN JE DOEN OM VITAAL TE BLIJVEN? WE VROEGEN HET AAN DR. ABDUL AL-TOMA, MAAG-DARM-LEVERARTS BIJ HET ST. ANTONIUS ZIEKENHUIS EN SPECIALIST IN COELIAKIE.

TEKST: LIEKE DILLEN EN DR. ABDUL AL-TOMA



GLUTENVRIJ MAART 2026

### Heeft coeliakie gevolgen op latere leeftijd?

Onbehandelde coeliakie heeft op elke leeftijd gevolgen. Bij ouderen kunnen die extra groot zijn. Door darm schade worden voedingsstoffen slechter opgenomen. Dit kan leiden tot tekorten aan ijzer, vitamine B12 en D, en daardoor tot botontkalking, bloedarmoede en vermoeidheid. Langdurige blootstelling aan gluten bij onbehandelde coeliakie verhoogt bovendien het risico op andere auto-immuunziekten en neurologische aandoeningen. Gelukkig kunnen deze gevolgen grotendeels worden voorkomen door een strikt glutenvrij dieet, ook als de diagnose pas op latere leeftijd wordt gesteld.

### Waarom komt botontkalking vaker voor bij oudere mensen met coeliakie?

Botontkalking is een van de meestvoorkomende complicaties van onbehandelde coeliakie. Veroudering zorgt bij iedereen na een bepaalde leeftijd voor verminderde botmassa. Bij mensen met onbehandelde coeliakie begint dit proces vaak eerder en verloopt het veel sneller en ernstiger. De beschadigde darm neemt essentiële voedingsstoffen voor gezonde botten slecht op. Zonder voldoende calcium en vitamine D kan het lichaam geen nieuw bot aanmaken, en wordt botafbraak niet tegengegaan. Een aantal ouderen met coeliakie heeft hier lang mee rondgelopen voordat ze de diagnose kregen. Daarnaast produceert het lichaam bij onbehandelde coeliakie ontstekingsstoffen die botafbraak stimuleren en botopbouw remmen. Ook kan een verstoorde hormoonhuishouding vanwege een laag lichaamsgewicht en ondervoeding meespelen. De productie van geslachtshormonen (oestrogeen en testosteron) is bij coeliakie soms verstoord, terwijl die hormonen een beschermende rol spelen voor de botdichtheid.

### Hoe word je gezond oud met coeliakie?

Gezond ouder worden met coeliakie begint bij een strikt glutenvrij dieet. Daarmee herstel je de darm, voorkom je tekorten en verklein je de kans op complicaties. Verder zijn er vier belangrijke aandachtspunten:

1. Regelmatige follow-ups: Laat je periodiek controleren door een arts (maag-darm-leverarts of internist). Dit omvat vaak bloedonderzoek (om onder andere antistoffen te meten) en een evaluatie van klachten en voedingsstatus.

GLUTENVRIJ MAART 2026



Voor sommige oudere mensen heeft de huisarts de voorkeur boven een bezoek aan het ziekenhuis. Na een goede overdracht door de mdi-arts of internist kan de controle gerust door de huisarts gedaan worden.

2. Aandacht voor voeding: Zorg voor een volwaardig en gevarieerd glutenvrij dieet en let op ijzer, calcium, vitamine D, vitamine B12, jodium, foliumzuur en vezels.
3. Botdichtheid: Volgens de richtlijn wordt er een botdichtheidsmeting gedaan bij een leeftijd van boven de 50 jaar als je een verhoogd risico hebt op botbreuken. Bespreek met je arts of dit het geval is bij jou. Zorg daarnaast voor voldoende calcium, vitamine D, gewichtdragende en spierversterkende oefeningen (bijvoorbeeld wandelen of fitness).\*
4. Steun zoeken: Een diëtist of patiëntenvereniging (zoals de NCV) kan helpen bij het volhouden van het dieet. Of kijk bij het het Coeliakie Diëtistennetwerk, [www.glutenvrij.nl/vind-een-dietist](http://www.glutenvrij.nl/vind-een-dietist).

### Kun je op latere leeftijd coeliakie krijgen?

Ja, coeliakie kan op elke leeftijd de kop opsteken. Soms is de aanleg er al levenslang, maar wordt de ziekte pas later geactiveerd door triggers zoals een operatie, infectie, hormonale factoren of periodes van veel stress. De symptomen bij ouderen zijn vaak minder typisch. In plaats van buikklasten of diarree komen vaker bloedarmoede, vermoeidheid, botontkalking, gewichtsverlies of

\* Kijk op [www.beteroud.nl/tips-tools/tips/oefengids-spier-en-botversterkende-activiteiten](http://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/oefengids-spier-en-botversterkende-activiteiten) voor handvatten over beweging.

tintelingen in de handen en voeten voor. Ook geheugenproblemen of brainfog (hersennist) komen vaker voor. Laat bij dit soort klachten altijd onderzoek doen door een arts, en blijf gluten eten tot de diagnose is gesteld of uitgesloten. Alleen als je gluten eet kan er coeliakie worden vastgesteld.

### Hoe zit het met de diagnose en behandeling op latere leeftijd?

De diagnose begint met een betrouwbare bloedtest op coeliakie-antistoffen. Bij mensen boven de 45 jaar wordt daarnaast meestal een darmbiopsie gedaan. De basisbehandeling is het glutenvrije dieet, dat is hetzelfde voor alle leeftijden. Wel is de nadruk bij controles wat anders. Zo worden tekorten van vitamines en mineralen scherper in de gaten gehouden en zijn onderzoeken van de botgezondheid belangrijker. Daarnaast is het goed om ook naar de thuissituatie te kijken. Zo hebben sommige ouderen bijvoorbeeld minder energie om te koken. Dat kan leiden tot een minder gevarieerd en voedzaam dieet.

### Heeft het zin om met een glutenvrij dieet te starten op latere leeftijd?

Zeker weten! Zelfs op hogere leeftijd leidt een glutenvrij dieet tot verbetering van klachten en herstel van het darmvlies. Dat leidt op zijn beurt weer tot minder pijn en meer energie, een betere opname van voedingsstoffen, afname van de kans op bloedarmoede en botontkalking, en een verminderd risico op een aantal aandoeningen. Ook op latere leeftijd herstellen de darmen zich meestal erg goed. Dit proces kan soms langzamer gaan dan bij jongeren, maar volledig herstel is zeker mogelijk. De verbetering van klachten, zoals meer energie, begint vaak al binnen weken, volledig herstel van de darm kan maanden tot jaren duren.

### Heb je tips om het beginnen met een glutenvrij dieet makkelijker te maken?

Ten eerste is een diëtist, gespecialiseerd in coeliakie, onmisbaar. Daarnaast is het belangrijk geduldig te blijven. Het glutenvrije dieet is een leerproces. Focus op van nature glutenvrije producten zoals groenten, fruit, vis, ei, rijst, aardappelen, peulvruchten, noten en zuivel. Wees voorzichtig met bewerkte producten, zoals soepen, sauzen en snoep, daar kan vaak gluten in zitten. Ook het 'veilig' maken van je keukenkastjes is belangrijk. Zorg voor

een aparte broodplank, een eigen boterkuipje et cetera en vermijd zo kruisbesmetting. Lidmaatschap van de NCV geeft handvatten om beter aan de slag te kunnen, met bijvoorbeeld een uitgebreide database op de website van glutenvrije producten in supermarkten. Dit maakt boodschappen doen veel eenvoudiger.

### Stel mijn familielid met coeliakie woont in een verzorgingstehuis. Hoe kan ik een veilig, glutenvrij dieet voor hem/haar ondersteunen?

Ten eerste is het ontzettend belangrijk dat het glutenvrije dieet duidelijk en schriftelijk is opgenomen in het zorgplan van je familielid. Dit kun je voor en tijdens een intakegesprek met een arts (huisarts of specialist) regelen. Ga daarnaast het gesprek aan met een leidinggevende, een diëtist en eventueel een kok of chef voeding of keukenmedewerkers van het verzorgingstehuis. Leg uit wat coeliakie is en benadruk dat het niet om een voorkeur gaat, maar om een medische noodzaak waarbij zelfs kruimels schade kunnen veroorzaken. Vraag daarbij hoe ze kruisbesmetting voorkomen, en of maaltijden apart bereid en geserveerd worden. Benadruk vooral dat je samen wil werken. Let ook op signalen van terugval in de gezondheid van je familielid. Dit kan wijzen op het per ongeluk toch binnenkrijgen van gluten, en kan een reden zijn om het gesprek opnieuw aan te gaan met verzorgenden.

### Hoe kan ik helpen zodat mijn familielid de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt?

Mensen met coeliakie, en zeker ouderen, lopen risico op tekorten. In een verzorgingstehuis is extra aandacht nodig. Regelmatige bloedcontroles zijn daarom belangrijk. Supplementen, vooral vitamine D met calcium, worden vaak aangeraden. Let er ook op dat er bij een wijziging van apotheek wordt doorgegeven dat jouw familielid coeliakie heeft.

Werk samen met de diëtist van het verzorgingshuis om te zorgen dat de maaltijden glutenvrij én voedzaam zijn. Glutenvrije producten zijn soms arm aan vezels, ijzer, eiwitten en B-vitamines. Ouderen kunnen minder eetlust hebben. Zorg er daarom voor dat de glutenvrije maaltijden smakelijk, herkenbaar en niet te groot zijn.

Voor meer informatie: [www.glutenvrij.nl/ouderen](http://www.glutenvrij.nl/ouderen).

Bron: Ribeiro et al., *Nutrients*, 2025.

## Kortingen, acties en aanbiedingen met je ledenpas

<b>Annemieke Glutenvrij</b> <a href="http://www.annemiekeglutenvrij.nl">www.annemiekeglutenvrij.nl</a> 	<b>Mrs. Italy</b> <a href="http://www.mrsitaly.com">www.mrsitaly.com</a> 
<b>Bakker Leo Glutenvrij</b> <a href="http://glutenvrij.bakkerleo.nl">glutenvrij.bakkerleo.nl</a> 	<b>Nomly</b> <a href="http://www.nomly.nl">www.nomly.nl</a> 
<b>Biobite</b> <a href="http://www.biobites.nl">www.biobites.nl</a> 	<b>NOMM'it</b> <a href="http://www.vafoods.eu">www.vafoods.eu</a> 
<b>Bloem Eten &amp; Drinken   restaurant</b> <a href="http://www.bloem36.nl">www.bloem36.nl</a> 	<b>Oot Granola</b> <a href="http://www.oot.nl/ncv">www.oot.nl/ncv</a> 
<b>Boekoeloeke</b> <a href="http://www.boekoeloeke.nl">www.boekoeloeke.nl</a> 	<b>Ratatouille   bistro restaurant</b> <a href="http://www.ratatouille-hoogeloon.nl">www.ratatouille-hoogeloon.nl</a> 
<b>Damhart Nutrition</b> <a href="http://www.damhart.com">www.damhart.com</a> 	<b>RealFlavors</b> <a href="http://www.realflavors.nl/ncv">www.realflavors.nl/ncv</a> 
<b>De Coeliakie Diëtist</b> <a href="http://www.coeliakie-dietist.nl/ncv">www.coeliakie-dietist.nl/ncv</a> 	<b>Rose &amp; Vanilla</b> <a href="http://www.roseandvanilla.nl">www.roseandvanilla.nl</a> 
<b>Dieetwebshop   <a href="http://www.dieetwebshop.nl/aanbieding/nieuwe-glutenvrije-merken">www.dieetwebshop.nl/aanbieding/nieuwe-glutenvrije-merken</a></b> 	<b>Sea You   restaurant</b> <a href="http://www.sea-you.nl">www.sea-you.nl</a> 
<b>Eenmaal Slank Altijd Slank   kookboek</b> <a href="http://bit.ly/EenmaalAltijdSlank">bit.ly/EenmaalAltijdSlank</a> 	<b>Sproetje op ontdekking   kinderboek</b> <a href="http://www.oogvooranders.nl">www.oogvooranders.nl</a> 
<b>Gebaksjuwelier By Creavispa</b> <a href="http://www.gebaksjuwelier.nl">www.gebaksjuwelier.nl</a> 	<b>VGZ   <a href="http://www.vgz.nl/zorgverzekering/collectieve-zorgverzekering/glutenvrij">www.vgz.nl/zorgverzekering/collectieve-zorgverzekering/glutenvrij</a></b> 
<b>Geerts Best</b> <a href="http://www.geertsbest.nl">www.geertsbest.nl</a> 	<b>WholeFiber</b> <a href="http://www.wholefiber.nl">www.wholefiber.nl</a> 
<b>Glutenvrije Visboer</b> <a href="http://www.glutenvrijevisboer.nl">www.glutenvrijevisboer.nl</a> 	<b>Winkelglutenvrij.nl</b> <a href="http://www.winkelglutenvrij.nl">www.winkelglutenvrij.nl</a> 
<b>Glutenvrij-Gemak</b> <a href="http://www.glutenvrij-gemak.nl">www.glutenvrij-gemak.nl</a> 	<b>YAM</b> <a href="https://yam.nl/yam-producten">https://yam.nl/yam-producten</a> 
<b>Gut Vibes   <a href="https://www.gutvibes.nl/coeliakie/gezond-glutenvrij-in-een-dag">https://www.gutvibes.nl/coeliakie/gezond-glutenvrij-in-een-dag</a></b> 	<b>Zilveren Kruis   <a href="https://collectief.zilverenkruis.nl/ncv/207001099">https://collectief.zilverenkruis.nl/ncv/207001099</a></b> 
<b>Happy Food and Health   restaurant</b> <a href="http://www.happyfoodandhealth.nl">www.happyfoodandhealth.nl</a> 	<p>Scan de QR-code voor alle acties en aanbiedingen of kijk op <a href="http://www.glutenvrij.nl/ledenkorting">www.glutenvrij.nl/ledenkorting</a></p> 
<b>Little Helpers</b> <a href="http://www.littlehelpers.com">www.littlehelpers.com</a> 	
<b>Miss Nice Banana</b> <a href="http://www.missnicebanana.com">www.missnicebanana.com</a> 	<p>We zijn blij dat je lid bent, jouw steun is belangrijk!</p>

# OUDER WORDEN MET HET GLUTENVRIJE DIEET

## Valkuilen en tips



'VANAF JE 65STE VRAAGT JE DAGELIJKS ETEN EXTRA AANDACHT', ALDUS MONIKA STARINK-BROEDERS, DIËTIST BIJ DE THUISZORG. ZIJ ZIET IN DE PRAKTIJK ECHTER DAT (THUISWONENDE) OUDEREN VAAK MINDER GAAN ETEN EN AFVALLEN VANWEGE EEN VERMINDERDE TREK. VOOR IEMAND MET EEN GLUTENVRIJ DIEET BETEKENT DAT EEN EXTRA RISICO: 'DE KANS DAT JE VOLDOENDE VEZELS, VITAMINES EN MINERALEN BINNENKRIJGT, WORDT KLEINER.' EEN GESPREK MET MONIKA OVER DE VALKUILEN EN TIPS VOOR OUDEREN MET EEN GLUTENVRIJ DIEET.

Ondervoeding bij ouderen is een groot risico.' Aan het woord is diëtist Monika Starink-Broeders, werkzaam bij TWB, Thuiszorg West-Brabant. Haar specialisatie is coeliakie en het glutenvrije dieet. Haar expertise wordt ingeschakeld op verzoek van (thuiswonende) ouderen zelf, de huisarts, wijkverpleegkundigen, mantelzorgers en familie. Ze vertelt hoe dat er in de praktijk uitziet. 'Er is bijvoorbeeld sprake van een oudere die flink is afgevallen. Een familielid slaat dan alarm, dat moeder vijf kilo in een paar maanden is kwijtgeraakt. Dan ga ik kijken naar de inname van drinken en voeding. Is dat voldoende volgens de huidige richtlijnen? Krijgt ze voldoende vitamine D, calcium, ijzer en vitamine B12 binnen? En hoe staat het met de botten? Is er al eens een DEXA-scan uitgevoerd? Staat iemand nog onder controle bij een md-arts? Dat zijn allemaal vragen die ik meeneem', aldus Monika. Zijn ouderen niet meer in staat om naar de spreekuurlocatie van de thuiszorg te komen, dan komt Monika aan huis.

### Pillen

Een van de belangrijkste oorzaken voor gewichtsverlies en tekorten aan voedingsstoffen, is dat ouderen minder gaan eten en vaak een warme

maaltijd over twee dagen verdelen. 'Bij ouderen is voldoende vezelinname in het algemeen al een uitdaging, maar bij ouderen met een glutenvrij dieet speelt dat nog eens extra.'

Verminderde eetlust als je ouder wordt, komt vaak voor, legt Monika uit. 'Soms is iemand gevallen, het herstel duurt lang en men is dan huiverig om veel te lopen. Of iemand is chronisch minder mobiel. Een tekort aan beweging kan dan tot verminderde trek leiden.'

'Ook kunnen smaakklachten en medicijngebruik een oorzaak zijn. Als ouderen veel medicijnen op de nuchtere maag innemen met veel water, kan dat al een gevuld gevoel geven. Het ontbijt wordt dan overgeslagen. Dan roept een oudere: "Ik heb mijn ontbijt al gehad met tien pillen!"'

### Gebitsproblemen

Met alle extra kwaaltjes die bij het ouder worden gaan optreden, wordt het lastiger om goed op een gezonde en voldoende voedselinname te letten. 'Gebitsproblemen en moeilijk kunnen kauwen brengen bijvoorbeeld het risico met zich mee dat de vleesinname vermindert, zonder een goed vervangend alternatief. Geheugenverlies kan daarnaast ook een rol spelen, waardoor een oudere vergeet te eten. Een oudere heeft dan bijvoorbeeld genoeg brood in de vriezer, maar haalt het er niet uit. Of het ligt beschimmeld op het aanrecht en eten wordt vergeten.'

Extra kalk, proteïne, en de eerdergenoemde vitamines zijn heel belangrijk voor het zo gezond mogelijk blijven op oudere leeftijd, benadrukt Monika. 'In het algemeen denken we dat we qua gezondheid rond de vijftig jaar blijven hangen, maar dat is niet zo. Er is veel te winnen als je goed blijft opletten op je dagelijkse voeding. Omdat we gewoontedieren zijn, is het lastiger om een eetpatroon te veranderen. Maar elke levensfase heeft zo haar eigen aandachtspunten. Zo is extra zuivel (of een alternatief) meer nodig bij het ouder worden.'

### GAV'tje

'Als iemand energiek is, meedoet aan sociale activiteiten, beweegt en ook het gewicht stabiel blijft, dan zijn er niet direct signalen om iets te gaan doen. Maar als er vage klachten ontstaan, er vermoeidheid optreedt of als er sprake is van gewichtsverlies, dan gaat er een alarmbel af.'



### Over Monika Starink-Broeders

Ik werk met veel plezier sinds 2006 bij TWB, Thuiszorg West-Brabant (regio Etten-Leur-Roosendaal-Bergen op Zoom). Mijn specialisaties zijn coeliakie, allergie en kinderen. Bij ouderen zie ik vooral de diagnoses ondervoeding, hartfalen, decubitus, diabetes/hart- en vaatziekten en oncologie. Monica is lid van het Coeliakie Diëtistennetwerk.

Bij deze signalen gaat Monika zo praktisch mogelijk aan de slag. 'Is er een check nodig van de bloedwaarden, is de eerste vraag. Vervolgens komt de voeding aan de beurt.'

'Gelukkig gaan ouderen nog vaak uit van een GAV'tje: Groenten, Aardappelen en Vlees. Dat helpt om de Schijf van Vijf rond te krijgen. De meeste adviezen gaan over voldoende zuivel, zoals extra zuiveltoetjes, of plantaardige vervangers en meer proteïne. Die laatste zit vooral in vlees en vis. Als het kauwen niet meer goed lukt, kiezen we dan bijvoorbeeld voor zachte vlees- en vissoorten. Voor voldoende vezels kijk ik met de oudere ook naar veilige glutenvrije producten. Dat kunnen zelfs koekjes zijn.'

Veel ouderen zien op tegen dagelijks koken. Monika: 'Een oudere kan misschien voor een paar keer vooruit koken. Dat scheelt dan weer. Maar als het dagelijks koken toch een (te) grote opgave is, kijken we naar de hulp van mantelzorgers en familie. Wonen die ver weg, en is er geen helpende hand in de buurt, dan is het zoeken naar andere oplossingen.' Monika wijst op maaltijdleveranciers: 'Zij hebben tegenwoordig vaak glutenvrije opties en letten ook op voldoende groenten. Ik heb altijd een gids bij me met een overzicht van deze kant-en-klaarmaaltijden: veel cliënten hebben namelijk geen e-mailadres.'

### Verpleeghuis

NCV-diëtist Melissa Engels werkt in het verpleeghuis en voegt toe: 'Het grootste probleem is dat ouderen vaak maar drie keer per dag vooral kleinere porties eten en zo voedingsstoffen tekortkomen. Je wilt graag dat ze dan calciumrijke voedingsmiddelen en tussendoortjes gaan nemen. Bij slikproblemen moet iemand vaak een andere consistentie eten. Dan is het weer een extra uitdaging om dat voedingspatroon volwaardig te krijgen. Er kan zo nodig bijvoeding ingezet worden.'

Het Voedingscentrum heeft speciale pagina's over gezond eten na je 70ste: [voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-na-je-70ste.aspx](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/eten-na-je-70ste.aspx). Hier kun je gespecialiseerde diëtisten vinden: [www.glutenvrij.nl/vind-een-dietist](https://www.glutenvrij.nl/vind-een-dietist).

# NCV Glutenvrije Dag 2026

Graag  
zien we jou  
op 9 mei!

IN HOTEL  
VAN DER VALK  
IN VIANEN



OP ZATERDAG 9 MEI VINDT WEER DE NCV GLUTENVRIJE DAG PLAATS, HÉT JAARLIJKSE GROTE EVENEMENT VOOR ONZE LEDEN. IN HOTEL VAN DER VALK IN VIANEN KUN JE 'S OCHTENDS WINKELN BIJ DE VELE LEVERANCIERS OP DE MARKT EN IETS LEKKERS KOPEN BIJ DE FOODTRUCKS. 'S MIDDAGS IS ER EEN UITGEBREID PROGRAMMA MET LEZINGEN EN WORKSHOPS. OOK KUN JE WEER GENIETEN VAN HET LUNCHBUFFET.

## OCHTEND 10.00 – 14.00 UUR

### GLUTENVRIJE MARKT

Heerlijk kijken, proeven en inslaan op de glutenvrije markt. Aanbieders van glutenvrije producten komen met een vertrouwd en nieuw aanbod naar Vianen.

LET OP! Voor de markt koop je van tevoren tickets via [www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag).

### NCV-PLEIN

Tijdens de markt kun je niet alleen kijken, proeven en kopen bij de diverse leveranciers die zich presenteren, je bent ook van harte welkom op het NCV-plein. Daar vind je onze vrijwilligers bij de informatiestand, kun je kennismaken met onze jongerenafdeling Coeliactive, vragen stellen aan de bakinstructrices en een praatje maken met de vrijwilligers van de Glutenvrije Lijn. Ook zijn er diëtisten aanwezig die gespecialiseerd zijn in het glutenvrije dieet en graag je vragen beantwoorden. Kom gerust langs!

### EVEN PAUZE?

We toveren de Chicagozaal om tot een gezellige ruimte waar je even rustig kunt zitten en kunt genieten van een kopje koffie of iets lekkers dat je op de markt of bij de foodtrucks hebt gehaald. De foodtrucks staan op de binnenplaats die aan de Chicagozaal grenst.



### JONGEREN ONTMOETEN ELKAAR

Ben je tussen de 18 en 28 jaar? Dan staan de jongeren van Coeliactive voor je klaar. Je kunt hun al je vragen stellen over bijvoorbeeld studeren, reizen of op kamers gaan. Ook kunnen ze jou over de leuke, glutenvrije activiteiten vertellen die Coeliactive onderneemt. Kom gerust langs bij hun stand op de markt!

## 12.00 – 14.00 UUR

### LUNCHBUFFET

Wil je op 9 mei genieten van het uitgebreide glutenvrije lunchbuffet?

Bestel je kaartjes vanaf 9 maart via [www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag).



### DOE MEE AAN HET BOODSCHAPPENSPEL!

Onder leiding van een diëtist leer je spelenderwijs meer over het lezen van etiketten. 's Ochtends op de begane grond en 's middags op de derde etage. Ga jij de uitdaging aan?

### KINDEROPVANG

Wil je rustig naar de markt of een lezing bijwonen? Voor kinderen t/m tien jaar is er kinderopvang. Onze ervaren vrijwilligers bieden allerlei activiteiten aan. In de ochtend is de kinderopvang op de begane grond, in de middag in de Tokyozaal op de derde verdieping. Voor kinderen vanaf tien jaar richten we 's middags een hoek in met stripboeken, spelletjes en lego.

Let op: Ze verblijven hier zonder toezicht.

## KOOP JE TICKETS!

Voor ieder onderdeel op de NCV Glutenvrije Dag hanteren we een maximaal aantal bezoekers.

Daarom moet je van tevoren tickets kopen.

Voor zowel de markt als het inhoudelijk programma vragen we een financiële bijdrage per persoon.

Vanaf 9 maart is het mogelijk tickets te bestellen via [www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag).

## MIDDAG 13.30 – 17.30 UUR

### LEZINGEN, WORKSHOPS EN SPREEKUREN

We zijn volop bezig met het samenstellen van een mooi inhoudelijk programma met lezingen, spreekuren en workshops. Op [www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag) zie je wat er te doen is. Het programma is nog in ontwikkeling, dus neem regelmatig een kijkje op deze pagina en bestel je tickets. Let op: We hanteren een maximaal aantal deelnemers.

### Tipje van de sluier

Refractaire coeliakie, dermatitis herpetiformis, mentale klachten, de nieuwste regels over kruisbesmettingswaarschuwingen, onderzoek naar coeliakie, zorgeloos glutenvrij buiten de deur en hoe maak je een recept glutenvrij? Dit is een greep uit de onderwerpen van de lezingen en workshops die gepland staan tijdens het inhoudelijke programma. Daar wil je bij zijn!

### KINDERSPREEKUR

Zit jij op de basisschool en heb je een vraag over coeliakie? Kom dan naar het kinderspreekuur. Kinderarts Margreet Wessels beantwoordt al je vragen. Je ouders mogen mee!

### SPREEKUR MEDISCHE EXPERTS

Heb je een vraag voor een maag-darm-leverarts of een dermatoloog gespecialiseerd in dermatitis herpetiformis? Stel deze dan op het speciale spreekuur tijdens het middagprogramma.



Het programma is nog in ontwikkeling.

Wil je de meest actuele stand van zaken weten? Kijk dan op [www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijedag) of scan de QR-code.

# GLUTENVRIJ GENIETEN MET Z'N TWEEËN

ELKE KOEKJE IS EEN KLEIN  
GELUKSMOMENT

NIEUW



DE-ÖKO-003

**Schnitzer**  
GLUTENFREIHEIT



Schnitzer GmbH & Co. KG | Marlener Str. 9 | 77656 Offenburg | www.schnitzer.eu

- ✓ krokant, fijn
- ✓ met romige vulling
- ✓ ideaal voor onderweg of bij de koffiepauze
- ✓ praktisch portieformaat
- ✓ glutenvrij, lactosevrij, vegan

ONTDEK ONZE  
GLUTENVRIJE BIOLOGISCHE  
VERSE BROODJES  
WWW.SCHNITZER.EU

NIEUW

## MITSUBA SWEET CHILLI RICE CRACKER



**JUMBO** Hoogvliet



# Vrij van gluten, volop keuze.

Wij hebben ons assortiment uitgebreid met 150 glutenvrije producten: nieuwe producten en producten met een vernieuwde glutenvrije receptuur.



Ontdek alle  
glutenvrije  
producten.



Dat is het *lekkere* van Albert Heijn



# MEER DAN EEN KWART EEUW COELIAKIE

HOE WAS HET GLUTENVRIJE LEVEN TOEN JE DE DIAGNOSE LANG GELEDEN KREEG? WE VROEGEN HET DRIE OUDERE NCV-LEDEN MET COELIAKIE. EN WAT BETEKENET HET VANDAAG DE DAG VOOR HILLY, ROOS EN RON OM DE AUTO-IMMUUNZIEKTE TE HEBBEN?

TEKST ANNETTE KARIMI



'Ik kan misschien nog wel honderd worden'

'Eigenlijk wisten ze vroeger niets van coeliakie, ook de artsen niet', zegt **Hilly Engelen-Westerhof (81)**. Dus als ze opgroeit als kind, eerst in Schiedam en later in Eindhoven, is ze heel vaak ziek. Ze heeft buikpijn, moet vaak overgeven en is erg mager met 58 kg en een lengte van 1.70 m. De huisarts weet er geen raad mee.

'Omdat ik maar niet aankwam, ben ik op mijn 45e naar een internist gestuurd. Daar kreeg ik een biopt en toen bleek dat ik coeliakie had. Het enige wat ik te horen kreeg, was: "Je mag geen volkorenbrood eten." Maar dat gold natuurlijk voor alle producten waar haver, tarwe, rogge en gerst in zit. Ik heb alle etiketten gelezen, ik kende ze uit mijn hoofd. Toen ik eenmaal de juiste producten te pakken had, ging het beter, samen met de kalktabletten. Je moet ook durven vragen als je dingen niet weet, mondig zijn en niet glutenarm, maar echt glutenvrij eten. Als je gezond bent, functioneer je beter. Volgens mij kan ik nog wel honderd worden, want ik hou me heel goed aan de regels.'

## RUGGENWERVELS

Al moet de moeder van twee zonen een rollator en een wandelstok gebruiken, lopen doet ze veel, soms wel vijf kilometer op een dag. 'Ik ben twee jaar geleden ernstig gevallen over de badkamerdrempel, en toen heb ik twee ruggenwervels gebroken.' Daarbij heeft mogelijk haar ernstige botontkalking een rol gespeeld, vermoedt Hilly. Dus houdt ze zich goed aan het advies van haar internist: 'Bewegen, bewegen, en nog eens bewegen, dat sterkt de botten!'

Al heeft ze coeliakie en is ze nog altijd onder behandeling van de internist, ze voelt zich helemaal geen patiënt. 'Alleen kon ik na mijn val niet meer met de bus of de trein, het is allemaal zo'n gehaast in het OV. Maar dankzij \*AutoMaatje\* kan ik weer ergens heen, ook naar mijn internist.'

\* AUTOMAATJE IS EEN SERVICE VAN DE ANWB WAARBIJ VRIJWILLIGERS MENSEN BELANGELOOS ERGENS NAARTOE BRENGEN TEGEN EEN KLEINE VERGOEDING.

**Roos Wigman (85)** was in 1973 33 jaar en woonde in Doetinchem. 'Ik begon steeds meer lichamelijke klachten te krijgen zoals extreme vermoeidheid. En dat was pittig met een baan in het onderwijs en een gezin met twee jonge kinderen.' Twaalf jaar lang bezocht ze regelmatig de huisarts. Maar hij had nog nooit van coeliakie gehoord. De oorzaak van de klachten kon hij dus ook niet vinden bij de onderwijzers.

'Ik kreeg steeds meer medicijnen, wel tot zeven tabletten per dag, maar niets hielp. Uiteindelijk stelde hij voor om te beginnen met spuiten. Waarom weet ik niet, ik zag daar erg tegen op. Mijn man vertrouwde het allemaal niet en belde zelf de huisarts met de vraag: "Moet mijn vrouw onderhand niet naar een specialist?" De huisarts ging akkoord en zei: "Ik weet nog wel een goede specialist, dokter Kateman, in het ziekenhuis Doetinchem."

## VERBLUFFEND

'Bij het allereerste (!) consult zei ze: "Ik denk aan de ziekte van Crohn of coeliakie." Na een darmonderzoek constateerde ze inderdaad coeliakie. Ik ben toen meteen begonnen met het glutenvrije dieet. Het resultaat was verbluffend, ik voelde me steeds beter en kwam snel weer op een normaal gewicht. En geen enkele pil meer! Dit alles is precies veertig jaar geleden, ik ben nu 85 jaar. Ik zeg altijd dat Irene Kateman mijn leven heeft gered. Misschien klinkt dat sterk overdreven, maar voor mij voelt het wel zo! Ik wil haar graag alsnog in het zonnetje zetten!'



'Internist Irene Kateman heeft mijn leven gered'

## INTERNIST

Ron, die op dat moment als hoofd procesoperator in de chemie werkt, merkt dankzij het glutenvrije dieet een duidelijk verschil in zijn gezondheid. Hij komt maar liefst zeventien kilo aan in een jaar tijd, tot tevredenheid van zijn internist. 'Het dieet was wel moeilijk in het begin, er waren zo weinig producten. Ik kom oorspronkelijk uit Limburg, en de Limburgse vlaaien kan ik nooit meer eten. Toch is het nu een verschil van dag en nacht met toen. Je hebt nu keuze. Ik bak zelf brood, en soms bestellen we iets lekkers.'



'Mijn kleindochter had eindelijk een maatje in de familie'

'Eigenlijk sukkelde ik al jaren. Pas toen ik elke keer als bloeddonor werd afgewezen vanwege mijn lage Hb-gehalte, zijn we aan coeliakie gaan denken', vertelt **Ron Loderus (77)** uit Goes. Hij was op dat moment niet onbekend met coeliakie. Zijn zeven jaar oudere broer had hetzelfde probleem met zijn Hb-gehalte, tot hij positief testte op coeliakie en daarmee de oorzaak van zijn ijzertekort duidelijk werd. Ook Rons kleindochter Willemijn bleek enige tijd na de geboorte coeliakie te hebben.

'We waren dus al bekend met het glutenvrije dieet omdat we met haar rekening moesten houden. Mijn dochter Sylvia was destijds bakinstrucrice bij de NCV. Wij hielpen haar daar weleens mee.' Pas toen Ron flink begon af te vallen, en de internist een biopt voorstelde, kwam aan het licht dat de toen 55-jarige Ron ook echt gluten uit zijn leven moest bannen. 'Mijn kleindochter was toen zes jaar. Ze vond het fantastisch dat ze eindelijk een maatje in de familie had. Er hoefde nu niet meer alleen maar rekening met haar gehouden te worden. "We moeten allebei voorzichtig zijn, hè opa", zei ze dan. We vermoeden nu dat mijn moeder ook coeliakie had, ze at elke dag Rennis tegen maagproblemen.'

Heb je een vraag over een product? Schrijf naar: redactie @glutenvrij.nl



## Bestek van Transavia van tarwestro?!

Vliegmaatschappij Transavia heeft aangekondigd binnenkort bestek te gaan gebruiken van tarwestro. Op social media zagen we veel bezorgde reacties van mensen die zich afvroegen of dit wel veilig is voor mensen met coeliakie. We hebben direct contact opgenomen met de leverancier van het bestek. Het materiaal blijkt Cyclups PLQ te heten en wordt geproduceerd door Plantastiq.

### Biobased

Plantastiq liet ons het volgende weten over het materiaal: 'Cyclups PLQ is een volledig glutenvrij, biobased materiaal en daardoor veilig voor mensen met coeliakie. PLQ wordt uitsluitend gemaakt van de stengels van graanplanten, niet van de korrels waarin gluten voorkomt. Omdat de graankorrel nooit wordt gebruikt, kan er in geen enkele fase gluten in het materiaal terechtkomen. Ons gecontroleerde productieproces brengt geen glutenbevattende stoffen in.

Het fermentatieproces zorgt ervoor dat het uiteindelijke polymeer vrij is van organische resten die een risico zouden kunnen vormen. Als resultaat zijn bestek, rietjes en andere voedselcontact-producten op basis van PLQ veilig voor mensen met coeliakie, waarbij duurzaamheid wordt gecombineerd met strikte glutenvrije veiligheid.'

Volgens de fabrikant zijn bestek, rietjes en andere producten gemaakt van Cyclups PLQ veilig voor mensen met coeliakie. Gelukkig maar!

[www.glutenvrij.nl/tarweservies](http://www.glutenvrij.nl/tarweservies).

## Proteïne ontbijtpops glutenvrij of niet?

We kregen een foto van het etiket van proteïne ontbijtpops doorgestuurd. Op de verpakking stond de tekst 'glutenvrij', én de melding 'Kan gluten bevatten', twee claims die niet samengaan. We zochten contact met de fabrikant. Deze antwoordde dat er geen grondstoffen worden gebruikt die gluten bevatten, en dat de gemeten glutenwaarde consequent onder de 20 ppm ligt.

Het product wordt wel bereid in een productie-ruimte waar soms met gluten gewerkt wordt. Uit regelmatige metingen blijkt dat het product niet meer dan 20 ppm gluten bevat. Het product is dus glutenvrij. Uit voorzorg meldde de fabrikant in het verleden toch 'Kan sporen bevatten van' op het etiket. Maar nieuwe regelgeving (zie elders in dit magazine) verbiedt de term 'Kan sporen bevatten van'. En 'Kan tarwe bevatten' mag alleen worden gebruikt wanneer een risicoanalyse dit noodzakelijk maakt. De fabrikant liet weten 'ons etiket aan te passen om volledig aan de komende richtlijnen te voldoen, en duidelijker te communiceren richting consumenten met coeliakie. Bij herdrukken zal het etiket worden geactualiseerd.' We houden het in de gaten.

Wanneer mag een kruisbesmettingswaarschuwing, en op welke manier? Lees het hier: [www.glutenvrij.nl/kruisbesmettingswaarschuwing](http://www.glutenvrij.nl/kruisbesmettingswaarschuwing).



## Floradix Kids glutenvrij?

NCV-lid Gerda vroeg ons of ze Floradix kids aan haar zontje met coeliakie kan geven. Op de voorkant staat glutenvrij, maar bij de ingrediënten staat haver, dikgedrukt. Nogal verwarrend vond ze en ze wilde graag weten hoe het zit.

Wat goed is om te weten, is dat de term glutenvrij op de verpakking leidend is. Als dit op een product staat, dan moet het voldoen aan de wettelijke eis voor glutenvrij. Dat is minder dan 20 ppm gluten, oftewel minder dan 20 mg gluten per kg product. Dit geldt ongeacht welke ingrediënten erin zitten.

### HAYER

Haver is van nature glutenvrij, maar kan tijdens teelt, oogst, opslag en verwerking besmet raken. Daarom is haver volgens de Allergenenwetgeving een allergeen. Alle allergenen moeten volgens de Allergenenwetgeving met een afwijkend lettertype, bijvoorbeeld met HOOFDLETTERS of **dikgedrukt**, vermeld worden. Ook wanneer het eindproduct minder dan 20 ppm gluten bevat.

Maar omdat de term 'glutenvrij' leidend is, mag je ervan uitgaan dat dit product voldoet aan de wettelijke eisen voor glutenvrij, en dus minder dan 20 mg gluten per kg (minder dan 20 ppm) bevat. Gerda kan dit met een gerust hart aan haar zoon geven.

[www.glutenvrij.nl/glutenvrij-dieet/over-gluten/wanneer-is-iets-glutenvrij](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrij-dieet/over-gluten/wanneer-is-iets-glutenvrij).

## Verbeterd recept: vermelding verplicht?

We waarschuwen regelmatig om goed op te letten als er op een product 'verbeterd recept' of 'verbeterde receptuur' staat. Regelmatig is een product eerst glutenvrij, maar verandert de receptuur en bevat het daarna opeens een glutenbevattende ingrediënt. Onze diëtist Ingeborg zocht uit of het verplicht is om het op een verpakking te vermelden als de receptuur en/of ingrediënten aangepast worden?

Uiteraard is een fabrikant verplicht om de juiste (allergenen)informatie te vermelden op een verpakking. Echter, wanneer de ingrediënten van een bestaand product veranderen is de fabrikant niet verplicht dit apart toe te lichten. Een product kan in eerste instantie glutenvrij zijn, maar na verandering van de receptuur niet meer, zonder dat je dit in de gaten hebt.

Veelal staat er wél een slogan op de verpakking in de zin van 'vernieuwde receptuur'. Check dan altijd opnieuw de ingrediënten/allergenen. Ook in het algemeen is het raadzaam zo nu en dan de ingrediënten/allergenen van vaakgebruikte producten te checken. Zo kun je voorkomen dat je toch onbewust gluten binnenkrijgt.

Meer informatie over etiketten lezen? [www.glutenvrij.nl/eten-drinken/boodschappen-doen/etiketten-lezen](http://www.glutenvrij.nl/eten-drinken/boodschappen-doen/etiketten-lezen).

Golden Adler

Let go, be human and feel a sense of home.

your glutenfree comfort zone...

Scan me

# MAKKELIJKE THAISE RECEPTEN

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

THAIS ETEN IS ONVERMINDERD POPULAIR. WE DOEN OOK EEN DUIT IN HET ZAKJE MET *THAI MADE EASY* VAN AUTEUR YUI MILES. HET KOOKBOEK BELOFT MAKKELIJKE RECEPTEN DIE DOOR JONG EN OUD HEEL GOED TE MAKEN ZIJN. WE KOZEN EEN PAAR SMAKELIJKE GERECHTEN DIE NIET LANGER DAN 30 MINUTEN BEREIDING VRAGEN: EEN BEKENDE PITTIGE GARNALENSOEP, GEVOLGD DOOR EEN KLASSIEKE PANANGCURRY, GESTOOMDE KABELJAUW OF EEN VEGETARISCHE, GEGRILDE AUBERGINE. VOOR SOMMIGE EXOTISCHE INGREDIËNTEN GEVEN WE MAKKELIJKE ALTERNATIEVEN DIE IN DE GROTE SUPERMARKTEN ZIJN TE VINDEN!

## PANANG-RUNDERCURRY

VOOR 2 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

200 ml kokosmelk  
1-2 el panang currypasta\* (glutenvrij)  
1 rumpsteak\*\* (biefstuk van de dikke lende), in dunne plakjes  
Handvol sperziebonen, gehalveerd  
1-2 el donkere basterdsuiker of palmsuiker  
2-3 el vissaus (glutenvrij)  
1-2 kaffirlimoenblaadjes, hoofdnerf verwijderd, in smalle reepjes  
handvol verse Thaise basilicumblaadjes  
Voor erbij: jasmijnrijst

### TER GARNERING

rode chilipeper, in dunne ringen  
1-2 kaffirlimoenblaadjes, hoofdnerf verwijderd, in smalle reepjes

### BEREIDING

- 1 Verhit 2 tot 3 eetlepels van het dikke deel van de kokosmelk in een pan op een hoog vuur. Voeg als de kokosmelk gaat koken de panang currypasta toe en roerbak 1 tot 2 minuten tot het gaat geuren.
- 2 Bak in dezelfde pan de plakjes steak 3 tot 4 minuten. Voeg de sperziebonen toe en roer goed.
- 3 Breng op smaak met de donkere basterdsuiker en vissaus, en voeg de kaffirlimoenblaadjes en de resterende kokosmelk toe. Meng goed en laat 5 tot 7 minuten zachtjes pruttelen. Maak intussen ook de jasmijnrijst.
- 4 Proef en voeg zo nodig iets meer vissaus toe om het zouter te maken. Voeg de blaadjes verse Thaise basilicum toe, roer snel door en haal de pan van het vuur.
- 5 Serveer met de jasmijnrijst en gearneerd met de rode chilipeper en kaffirlimoenblaadjes.

\* PANANG CURRYPASTA IS ONLINE VERKRIJGBAAR. BIJ GROTE SUPERMARKTEN OF IN EEN AUTHENTIEKE VERSIE BIJ AZIATISCHE WINKELS. JE KUNT HET ZELF NA MAKEN DOOR GEWOON THAISE RODE CURRYPASTA MET 1 EETLEPEL GESTAMPT, GEROOSTERDE PINDAS TE MENGEN.  
\*\* HET RUNDVLEES KUN JE VERVANGEN DOOR KIP, VARKENS VLEES, GARNALEN EN TOFU.

# GEGRILDE AUBERGINE met chili-kokossaus

VOOR 4 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

2 grote aubergines, in plakken van 1,5 cm  
3-4 el plantaardige olie  
snuf zout en gemalen witte peper

## VOOR DE SAUS

2 el Thaise chili-jam\* (glutenvrij)  
4 el limoensap  
2 el vegan vis- of sojasaus (glutenvrij)  
2 el donkere basterdsuiker  
4 el kokosmelk  
1 rawit, fijngehakt  
1 el geraspte kokos  
1 el fijngesneden citroengras (buitenste lagen  
verwijderd en het groene deel weggegooid)  
1 jonge sjalot, in dunne ringen

## TER GARNERING

handvol verse Thaise basilicumblaadjes  
handvol verse korianderblaadjes, grofgehakt  
handvol verse muntblaadjes  
1 el cashewnoten, geroosterd  
2 el warme kokosmelk

## KEUKENHULPJES

bakplaat  
grote kom

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Leg de aubergineplakken op een bakplaat en bestrijk ze aan beide kanten met plantaardige olie. Bestrooi ze met zout en witte peper, en rooster ze 10 tot 15 minuten in de oven tot ze gaar en lichtbruin zijn.
- 3 Meng alle ingrediënten voor de saus in een grote kom en zet opzij.
- 4 Voeg de gare aubergines toe aan de saus in de kom en schep voorzichtig om.
- 5 Voeg het merendeel van de verse Thaise basilicumblaadjes, korianderblaadjes en muntblaadjes toe en houd iets achter voor de garnering en schep nogmaals voorzichtig om.
- 6 Schik de aubergines op een schaal, schraap alle saus uit de kom en bestrooi de aubergine met de cashewnoten en de kruiden. Besprenkel met warme kokosmelk en serveer.



# ZURE EN PITTIGE SOEP met garnalen

VOOR 2 PERSONEN  
BEREIDINGSTIJD 30 MINUTEN

## INGREDIËNTEN

1 duimgroot stukje verse laos (ca. 5 cm), in dikke plakken  
5 rawits (of minder, naar smaak), grofgehakt  
4-5 sjalotten, gepeld en gehalveerd  
2 stengels citroengras, in stukken van 4-5 cm  
8 reuzengarnalen, liefst ongepeld  
1 el plantaardige olie (als je garnalenbouillon maakt)  
ca. 500 ml water (of glutenvrije kippenbouillon als je geen  
garnalenbouillon maakt: zie bereiding)  
4-5 kerstomaten, gehalveerd  
1 el tamarindepasta (glutenvrij)  
2 el vissaus (glutenvrij)  
1 el Thaise chili-jam\* of chili-olie (glutenvrij)  
120 g paddenstoelen, gehalveerd als ze groot zijn  
6-8 kaffirlimoenblaadjes\*\*, hoofdnerf verwijderd en  
in tweeën gescheurd  
sap van 2 limoenen (3-4 el)  
Voor erbij: jasmijnrijst

## TER GARNERING

verse korianderblaadjes en grofgehakte bosui

## KEUKENHULPJES

deegroller of stamper, grote pan, zeef en een kom

## BEREIDING

- 1 Kneus de laos, rawits, sjalotten en het citroengras met een deegroller of in een vijzel met een stamper.
- 2 Pel de reuzengarnalen, maar laat de kop en staart zitten. Gebruik de schalen om bouillon van te trekken door de plantaardige olie in een grote pan te verhitten en de schalen toe te voegen. Roer goed tot de schalen geroosterd zijn en hun natuurlijke olie hebben vrijgegeven. Voeg het water toe, kook circa 10 minuten en schenk het door een zeef in een kom. Gooi de schalen weg en schenk de bouillon terug in de pan. Neem kippenbouillon als je gepelde garnalen gebruikt voor dit gerecht.
- 3 Maak de jasmijnrijst en breng intussen de bouillon op halfhoog vuur aan de kook en voeg de gekneusde laos, rawit, het citroengras, de sjalotten en kerstomaten toe. Roer snel door.
- 4 Breng de soep op smaak met de tamarindepasta, vissaus en Thaise chili-jam en meng goed.
- 5 Voeg de garnalen, paddenstoelen en kaffirlimoenblaadjes toe en roer door. Haal als de garnalen zijn gekookt de pan van het vuur en roer het limoensap erdoor. Garneer met de verse korianderblaadjes en bosui. Serveer de soep meteen met de jasmijnrijst.

\*CHILI-JAM KOMT VAAK VOOR IN DE THAISE KEUKEN EN KAN SOMS OOK IN DE SUPERMARKT WORDEN GEKOCHT. CHECK OF DEZE GLUTENVRIJ IS. ANDERS VERVANG JE DEZE SAUS DOOR ZOETE OF PITTIGE CHILISAUS NAAR SMAAK.  
\*\* KAFFIRLIMOENBLAADJES ZIJN EVENTUEEL TE VERVANGEN DOOR DE RASP VAN EEN ONBESPOTEN LIMOEN OF CITROEN.



**TIP**  
Geen verse laos?  
Gebruik dan  
laos uit  
een potje.



## GESTOOMDE KABELJAUW met gember en sojasaus

VOOR 2 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 25 MINUTEN

### INGREDIËNTEN

2 kabeljauwfilets\*  
2 tl sojasaus (glutenvrij)  
1 tl sesamololie  
1 duimgroot stukje gemberwortel,  
julienne gesneden  
½ kleine ui, in dunne ringen  
1-2 rode chilipepers, in dunne  
ringen  
verse korianderblaadjes,  
seizoensgroente (optioneel)

### VOOR DE DIPSAUS

1 el miso (glutenvrij)  
1 tl gember, geraspt  
1 tl knoflook, geraspt  
2 el limoensap  
1 tl sojasaus (glutenvrij)

### KEUKENHULPJES

kom, bakpapier, keukentouw,  
groentestomer of bamboe  
mand

### BEREIDING

- 1 Meng alle ingrediënten voor de dipsaus in een kleine kom en zet opzij.
- 2 Neem een stuk bakpapier dat groot genoeg is om beide visfilets royaal mee in te pakken. Leg de filets in het midden van het bakpapier, besprenkel ze met sojasaus en sesamololie, en bestrooi ze met gember, ui en rode chilipeper.
- 3 Wikkel het bakpapier losjes om de filets tot een pakketje en zet het met het keukentouw vast.
- 4 Stoom het pakketje in een groentestomer of bamboe stoommand 10 tot 12 minuten op halfhoog vuur.
- 5 Maak het pakketje voorzichtig open en leg de vis op de borden. Garneer met verse korianderblaadjes en serveer met wat seizoensgroenten en de dipsaus.

\*Alternatief: vervang de kabeljauw door andere witte vis zoals heek, koolvis of schelvis.

## THAI MADE EASY

Thai Made Easy is een toegankelijk en inspirerend kookboek voor iedereen die houdt van de Thaise keuken, en zeker ook voor mensen die glutenvrij moeten eten. De Thaise keuken leent zich van nature uitstekend voor glutenvrij koken, en dat komt in dit boek duidelijk naar voren. Veelgebruikte ingrediënten zoals rijst, rijstnoedels, kokosmelk, verse kruiden, groenten, vlees en vis zijn van nature al glutenvrij, wat het koken ontspannen en overzichtelijk maakt.

Dit boek is een verzameling van meer dan zeventig recepten, met kleurrijke foto's en gemakkelijk beschreven stappen. Wat dit boek extra prettig maakt, is de nadruk op eenvoudige bereidingswijzen en goed verkrijgbare ingrediënten. Omdat het geen glutenvrij kookboek is, zul je wel op moeten letten en bepaalde ingrediënten in de recepten na moeten kijken of vervangen door een glutenvrije variant. Waar noedels gemaakt met glutenbevattende ingrediënten worden gebruikt, kun je deze vervangen door bijvoorbeeld (bruine) rijstnoedels. Kies bij de sauzen, zoals sojasaus en ketjap manis, voor de veilige glutenvrije varianten, die zijn er zeker.

De recepten variëren van bekende klassiekers zoals kipsaté, loempia's en pad thai tot smaakvolle soepen en iconische curry's als panang en massaman. Daarnaast is er ruime aandacht voor plantaardige gerechten, wat het boek ook geschikt maakt voor vegetariërs en flexitariërs die glutenvrij eten, en heerlijke toetjes!

Thai Made Easy laat zien dat glutenvrij koken alles behalve beperkend hoeft te zijn. Integendeel: met dit boek zet je zonder veel moeite geurige, kleurrijke en smakvolle Thaise maaltijden op tafel waar iedereen van kan genieten. Een aanrader voor zowel beginnende als ervaren thuishokks die glutenvrij willen eten zonder in te leveren op smaak.



Thai Made Easy  
Yui Miles  
ISBN 978 94 6143 344 2  
€ 24,95

192 blz. gebonden  
In 2026 verschijnt  
de tweede druk.

### Onze beoordeling

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



UW VOEDINGSSPECIALIST

# GLUTENVRIJ GENIETEN, ZONDER ZORGEN.



Geniet zorgeloos van het **glutenvrije** gecertificeerd assortiment van Damhert.

**Van koekjes tot brood:** glutenvrij en betrouwbaar, vaak met extra pluspunten zoals **lactosevrij**, **vegan** of **FODMAP**.

Voor meer informatie:  
Bezoek onze website

[www.damhert.com](http://www.damhert.com)

## Anti-Gluten Pillen.

Voor wie wil eten  
zonder zorgen over  
kruisbesmetting.



[www.littlehelpers.nl](http://www.littlehelpers.nl)

Geen vervanging van het glutenvrije dieet.

Meer wetenschap  
vind je op  
[www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)

LEKKER, GEZOND & GLUTENVRIJ:

## Het begin van lekkere, glutenvrije broden op de markt

In **Glutenvrij Magazine 3 van 2025** plaatsten wij het artikel *Het begin van lekkere, glutenvrije broden op de markt* over glutenvrij brood na een interview met dr. Ir. Peter Weegels. Vanwege enkele inhoudelijke vragen over dit stuk vinden wij het belangrijk een aantal punten te verduidelijken

In het artikel wordt gezegd dat glutenvrij brood vaak even voedzaam is als glutenvol volkorenbrood. Met het woord 'voedzaam' bedoelen we de voedingswaarde zoals vermeld in de voedingswaardetabel, oftewel het eiwit- en vezelgehalte per 100 gram. Het feit dat de voedingswaardetabel gelijk is aan die van volkorenbrood, betekent echter niet dat het ook per definitie dezelfde voedingsstoffen bevat. Om dat te bepalen heb je meer informatie nodig. Glutenvrij brood bevat vaak evenveel vezels en eiwitten door toevoegingen aan het brood. Voeg je bijvoorbeeld psylliumvezels toe aan een brood dat bestaat uit zetmeel, dan verhoog je het vezelgehalte per 100 gram in de voedingswaardetabel – mogelijk tot het niveau van een glutenvol volkorenbrood.

Toch mis je bij glutenvrije broden op basis van maismeel, tapiocameel en rijstmeel bepaalde vitamines en mineralen die normaal in volkorenarwemeel zitten. Ook is het niet duidelijk of het toevoegen van vezels en/of eiwitten dezelfde gezondheidsvoordelen met zich meebrengt als de eiwitten en vezels die van nature in volkorenmeel te vinden zijn.

Daarnaast willen we verduidelijken dat het woord 'volkoren' alleen gebruikt mag worden als er meel van de volledige graankorrel wordt gebruikt. Dat wil dus zeggen dat bijvoorbeeld kikkererwtenmeel, hoewel er hele kikkererwten worden gebruikt, nog steeds niet volkoren genoemd mag worden, want een kikkererwt is simpelweg een peulvrucht, geen graan. Wanneer een glutenvrij brood bijvoorbeeld gemaakt wordt van glutenvrije haver, en de hele haverkorrel mee wordt genomen in het meel, mag dit meel en het resulterende brood wel volkoren genoemd worden, ongeacht de toevoeging van bijvoorbeeld zaden en pitten.

In het artikel wordt gesteld dat zetmeel niet gezond of ongezond is. Theoretisch gezien klopt dit. Zetmeel is een koolhydraat, en koolhydraten zijn niet per definitie ongezond. Dat hangt wel af van het soort koolhydraat en hoe dit in het gehele dieet past. Aardappelen bevatten bijvoorbeeld zetmeel, maar ook nog veel meer voedingsstoffen. Echter, haal je alleen het zetmeel uit de aardappel en bak je daar (grotendeels) een brood van, dan zitten daar niet al die andere, goede voedingsstoffen in. Toch kunnen we niet om zetmeel heen als ingrediënt voor glutenvrij brood. Om erachter te komen of een brood vitamines, mineralen en vezels bevat, is het belangrijk om naar de ingrediënten te kijken. Ingrediënten worden genoemd in de volgorde waarin ze het meest gebruikt worden. Is een van de eerste drie ingrediënten een volkoren(pseudo)graan, zoals haver, boekweit, quinoa of kikkererwten? Dan is het brood meestal iets voedingsrijker met betrekking tot vezels, eiwitten, vitamines en mineralen.

Lees vooral ook het artikel *Gezond glutenvrij brood, waar let je op?* uit *Glutenvrij Magazine* nummer 3 van 2025 voor tips over het kiezen van gezond glutenvrij brood en kijk op onze website: [www.glutenvrij.nl/glutenvrij-brood](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrij-brood).



## Nobelprijs naar onderzoekers immuunsysteem

Normaal gesproken beschermt je immuunsysteem je tegen bijvoorbeeld virussen en bacteriën. Bij een auto-immuunziekte zoals coeliakie valt het immuunsysteem het eigen lichaam aan, in het geval van coeliakie wanneer iemand gluten binnenkrijgt. Maar niet iedereen heeft een auto-immuunziekte. Kennelijk heeft het lichaam bij de meeste mensen een manier om onderscheid te maken tussen gevaarlijke virussen en bacteriën, en je eigen lichaam.

### Immuuncellen

De Nobelprijs voor de Geneeskunde van 2025 is uitgereikt aan drie mensen die voor een groot deel hebben ontdekt hoe het afweersysteem dit onderscheid maakt. De Japanse onderzoeker Shimon Sakaguchi toonde aan dat het immuunsysteem cellen bevat die een immunreactie tegen het eigen lichaam remmen. Amerikaanse onderzoekers Mary Brunkow en Fred Ramsdell ontdekten vervolgens waar precies in het DNA de informatie te vinden is om deze cellen te maken. Shimon Sakaguchi linkte dit stukje DNA, oftewel het gen, aan die remmende immuuncellen.

Zo ontstond er een nieuw beeld van immuuncellen die de rest van het immuunsysteem controleren en waar nodig remmen. Deze cellen heten regulatoire T-cellen. Welke rol regulatoire T-cellen spelen bij auto-immuunziekten is nog niet helemaal duidelijk, zeker is wel dat ze een rol spelen. Misschien kunnen we met hulp van regulatoire T-cellen in de toekomst auto-immuunziekten zelfs voorkomen of genezen.



# Lekker weer terug!

smile  
enjoy  
geniet



**Yam desem was eventjes op vakantie maar is weer helemaal terug. Lekker gebruikt, vol energie en in 'n nieuw jasje!**

- ✓ Glutenvrij én vegan.
- ✓ Boordevol vezels en smaak.
- ✓ Vrij van tarwe, lactose, koemelk, ei, soja, toegevoegde suiker en gist.
- ✓ Ongesneden.

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

Bestel veilig, makkelijk en snel op [yam.nl](http://yam.nl)







Ontdek ons hele assortiment op [yam.nl](http://yam.nl)

# Geboorte cookiebars als traktatie

Als je een glutenvrij dieet volgt en een kindje krijgt, wil je natuurlijk iets lekkers trakteren bij het kraambezoek. Dat kan beschuit met muisjes zijn. Maar wil jij eens wat anders? Ook iets wat je van tevoren zelf kunt maken? Dan kun je ook deze lekkere cookiebars maken. Ze zijn verzonden door Melissa Penning van Vry Bakkerij.

## INGREDIËNTEN

### Cookiebar

180 g margarine (kamertemperatuur)

100 g lichtbruine basterdsuiker

80 g kristalsuiker

3 g zout

1 tl vanille-extract

1 ei en 1 eidooier

280 g glutenvrije bloem, bijvoorbeeld

Freee (Doves Farm) of Schär Kuchen & Kekse

6 g xanthaangom (glutenvrij)

10 g bakpoeder

225 g pure chocolade, druppels of

in blokjes gesneden (glutenvrij)

### Ganache

75 ml kokosroom

100 g pure chocolade, druppels of

in blokjes gesneden

blauwe/roze sprinkles (glutenvrij)

## KEUKENHULPJES

Vierkante bakvorm 20 x 20 cm,  
bakpapier, beslagkom, mixer, zeef, spatel,  
rooster, schaalte, steelpannetje

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht). Vet de bakvorm in en bekleed met bakpapier
- 2 Mix de margarine, suikers en het zout in een kom. Voeg het ei, de eidooier en het vanille-extract toe en mix tot het ei volledig is opgenomen. Zeef de bloem met de xanthaangom en het bakpoeder erboven en mix tot een egaal deeg. Voeg 225 gram chocolade erdoor met een spatel.
- 3 Vul de bakvorm met het koekdeeg en druk aan. Bak dit af op een rooster in het midden van de oven voor ongeveer 20 minuten. De cookiebar moet licht goudbruin gekleurd zijn als je hem uit de oven haalt. Laat na het bakken minimaal 30 minuten afkoelen in de bakvorm.
- 4 Breng voor de ganache de kokosroom aan de kook in een steelpannetje. Giet dit over de 100 gram chocolade (in een schaalte) en laat een half minuutje staan. Roer dan goed door tot de chocolade gesmolten is en de ganache één geheel geworden is. Giet dit over de cookiebar (die nog in de bakvorm zit) en strijk glad. Besprenkel vervolgens met blauwe of roze sprinkles.
- 5 Zet circa 30 minuten in de koelkast zodat de chocolade sneller hard wordt. Snijd de cookiebar hierna in vierkante blokjes.

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



## TIP

Deze cookiebars kan je gemakkelijk van tevoren maken en in porties invriezen. Zo heb je altijd een heerlijk kraamhapje op voorraad! Laat voor gebruik ongeveer een uur ontdooien op kamertemperatuur. Houd je meer van melkchocolade? Vervang de pure chocolade in het deeg dan door (vegan) melkchocolade (glutenvrij).



Mijn naam is Melissa, ik ben 31 jaar en woon met mijn man en dochtertje van tien maanden in Maassluis. In 2021 begon ik met VRY Bakkerij: een online bakkerij gespecialiseerd in glutenvrij en lactosevrij (en later ook vegan) koek & gebak. Ik begon mijn bedrijf omdat mijn zus meerdere voedselintoleranties heeft en ze vrijwel nooit kon meegenieten van iets lekkers. Begin 2025 stopte ik met het aannemen van bestellingen en maakte ik meerdere e-books met handige baktips. Op [vrybakkerij.nl](https://vrybakkerij.nl) vind je alles over mijn bedrijf.



NCV doet steekproef naar kruisbesmetting

# Hoe zit het met haverdrank in jouw cappuccino?

DE AFGELOPEN JAREN IS DE VRAAG NAAR ALTERNATIEVE MELKSOORTEN HARD GESTEGEN EN DAARMEE OOK DE VRAAG NAAR HAVERDRANK. EEN MOOI EN DUURZAAM ALTERNATIEF IN DE KOFFIEZAKEN EN RESTAURANTS. MAAR HAVERDRANK IS HELAAS NIET ALTIJD GLUTENVRIJ. DE VRAAG IS OF JOUW KOEMELKCAPPUCCINO, OF EEN ANDER GLUTENVRIJ ALTERNATIEF, EIGENLIJK NOG WEL VEILIG IS ALS IN DE HORECAZAAK OOK HAVERDRANK WORDT VERKOCHT. DE NCV DEED EEN STEEKPROEF.

TEKST: MARISSA SIEMONS

Of jouw cappuccino met koemelk nog wel veilig glutenvrij is, heeft vooral te maken met de manier waarop de melk wordt opgewarmd en opgeschuimd. Dat gebeurt soms in de koffiemachine of met een melkopschuimer. In veruit de meeste gevallen wordt hiervoor een stoompijpje gebruikt. Juist de koffiemachine en het stoompijpje roepen de vraag op of jouw koffie nog wel veilig glutenvrij is: beide melkvarianten, de haverdrank en de koemelk, komen in aanraking met het stoompijpje. Bij een koffiemachine wordt er in principe zelden tussendoor schoongemaakt. Bij een baristamachine wordt het stoompijpje vaak met een nat doekje schoongeveegd. Ook wordt er los stoom uit het pijpje gespoten

om restanten weg te spoelen. Maar hoe veilig is dat nu écht?

## Glutengehalte

Om die vraag te kunnen beantwoorden, heeft de NCV een kleinschalig onderzoek uitgevoerd. Daarbij werd in verschillende koffiezaken zowel een koemelkcappuccino als een haverdrankcappuccino besteld. Er is voor cappuccino gekozen, omdat hiervoor melk altijd wordt opgeschuimd. Deze cappuccino's zijn opgestuurd naar het lab om te kijken wat het glutengehalte is. In dit onderzoek onderscheiden we drie soorten processen. In één koffiezaak wordt de koffie zelf getapt uit

## Resultaten labonderzoek

Bedrijf	Inhoud	Merk	Proces	Glutengehalte*
BackWerk	haverdrank	Onbekend	automaat	< 5
BackWerk	koemelk	Onbekend	automaat	< 5
Bagels & Beans	haverdrank	Oatly	barista	< 5
Bagels & Beans	koemelk	Alpro	barista	< 5
Délifrance	haverdrank	Oatly	barista	< 5
Délifrance	koemelk	Lattiz	Lattiz	< 5
Kiosk	haverdrank	Alpro GV	barista	>80**
Kiosk	koemelk	Lattiz	Lattiz	< 5
La Place	haverdrank	Oatly	barista	< 5
La Place	koemelk	Frische Vlag	barista	< 5
Lokale koffiezaak 1	haverdrank	Oatly	barista	< 5
Lokale koffiezaak 1	koemelk	Arla	barista	< 5
Lokale koffiezaak 2	haverdrank	Oatly	barista	< 5
Lokale koffiezaak 2	koemelk	Bravour	barista	< 5
McDonald's	haverdrank	Oatly	barista	< 5
McDonald's	koemelk	McDonald's	barista	< 5
Starbucks	haverdrank	Starbucks	barista	40
Starbucks	koemelk	Alpro	barista	<5

\* Het meetbereik van de gebruikte methode is 5-80 ppm. Een waarde kan dus nooit lager dan 5 ppm of hoger dan 80 ppm zijn.

\*\* We hebben een resultaat gevonden van > 80 ppm bij gecertificeerd glutenvrije haverdrank. Dat is veel hoger dan verwacht. Daarom hebben we deze haverdrank nog apart getest, waarbij de haverdrank minder dan 5 ppm gluten bevatte. We geloven dat dit resultaat van > 80 ppm komt door een meetfout of een testfout. Wij geloven niet dat dit resultaat klopt en nemen dit dus ook niet mee in onze conclusies.

## HAVER

Haver is van nature glutenvrij, maar wordt toch beschouwd als een glutenbevattende graansoort omdat het gewas vaak besmet is met gluten. Dit kan gebeuren tijdens de oogst, het transport, de opslag en bij de verwerking tot eindproducten. Ook is er een heel kleine groep mensen met coeliakie die last hebben van glutenvrije haver.

[www.glutenvrij.nl/haver](http://www.glutenvrij.nl/haver)

een automaat waar zowel koemelk- als haverdrankopties beschikbaar zijn. Bij het tweede proces wordt er gebruikgemaakt van de Lattiz. In deze machine kan maar een pak melk. Dat betekent dat de gewone koemelk in de Lattiz wordt opgewarmd. Haverdrank wordt via een ander proces opgewarmd, namelijk het stoompijpje. In dit geval maakt de horecazaak dus eigenlijk gebruik van twee losse processen, en komt de melk niet met elkaar in aanraking. Daarmee is de gewone koemelk eigenlijk altijd veilig, zolang een schoon/apart kannetje wordt gebruikt natuurlijk. Het derde en meestvoorkomende proces is een baristamachine. Daarbij wordt alle melk via een stoompijpje opgewarmd en opgeschuimd. De stoompijp wordt wel tussendoor met een nat doekje schoongeveegd, en doorgestoomd om de laatste restjes weg te spoelen.

## Meestgebruikte haverdrank

In de horeca is Oatly het merk dat veruit het meest gebruikt wordt. Uit dit onderzoek blijkt eveneens dat in zes van de negen koffiezaken Oatly werd gebruikt. De haverdrank die Oatly in de EU verkoopt is niet gecertificeerd glutenvrij: de gebruikte haver wordt op velden geteeld naast glutenbevattende granen. Hierdoor is de kans op kruisbesmetting aanwezig. Oatly is in de VS overigens wel glutenvrij, daar wordt gecertificeerde glutenvrije haver gebruikt.

## Conclusie

Uit de resultaten blijkt dat in alle gevallen de koemelkcappuccino's een glutengehalte hadden dat lager was dan 5 ppm. Het lijkt er dus op dat een cappuccino met koemelk geen gluten bevat, ongeacht welke haverdrank de koffiezaak gebruikt.

Ook lijken de meeste haverdranken in je koffie veilig glutenvrij te zijn. Dit was echter een kleinschalige steekproef. Er kan een verpakking zijn waar wél gluten in voorkomt, waarmee het glutengehalte hoger uitkomt. Je ziet ook dat in het geval van niet-gecertificeerde haverdrank het resultaat > 20 ppm kan zijn.

Wil je dus graag een cappuccino bestellen met haverdrank, kies dan toch voor een haverdrank met gecertificeerde haver. Dan weet je zeker dat het glutengehalte onder de 20 ppm is.

## Disclaimer

Dit is een kleinschalig onderzoek en een momentopname, bedoeld om een indicatie te geven. We raden je te allen tijde aan zelf navraag te doen bij de koffiezaak voordat je bestelt.

# COELIAKIE GEEN BELETSEL VOOR VERRE REIZEN!

**MELISSA OVERKAMP (50) UIT DELFT KREEG VORIG JAAR DE DIAGNOSE COELIAKIE. MAAR VOOR HAAR JAARLIJKSE FIETS-VAKANTIE IN HET (VERRE) BUITENLAND LIET DE ONDERZOEKSTER BIJ VEILIG THUIS ZICH NIET TEGENHOUDEN. VANUIT BALI BEANTWOORDT ZE DE TIEN VRAGEN TIJDENS HAAR ZESWEEKSE EERSTE, GLUTENVRIJE VAKANTIE.**

TEKST: ANNETTE KARIMI

## 1. WANNEER KREEG JE DE DIAGNOSE?

Ik kreeg in april 2025 de diagnose. Ik liet me tijdens mijn jaarlijkse bloedonderzoek (mijn APK'tje) ook testen op coeliakie. Ik zeg altijd maar: 'Je laat ook je auto keuren, dus waarom jezelf niet?'

## 2. WAT GING AAN DE DIAGNOSE VOORAF?

Mijn nichtje, dochter van mijn tweelingzus, had jarenlang onverklaarbare klachten. Zij ging van de huisarts naar specialisten en vice versa. In 2024 liet haar huisarts haar uiteindelijk testen op coeliakie. En bingo! Mijn tweelingzus is de gendrager. Tijdens mijn bloedonderzoek wilde ik dus uitsluiten dat ik het ook had. Ik heb totaal andere klachten: niet direct misselijk, buikpijn of overgeven, maar altijd extreem moe, brainfogs en darmproblemen. Ik was dan ook erg verbaasd te horen dat ook ik coeliakie heb. Maar ook een soort van 'blij' omdat ik daardoor mijn lichamelijke problemen kon aanpakken.

## 3. HAD JE EERDER OVER COELIAKIE GEHOORD?

Nee, niet voordat mijn nichtje de diagnose kreeg. Daarna vond de gezinsscreening plaats. Haar moeder (mijn zus), en haar zusje hebben ook het gen. Mijn nichtje en ik heb-

ben veel steun aan elkaar. We hebben een eigen slogan: You & me, gluten-free! Ik heb deze tekst op een armbandje laten graveren voor haar zestiende verjaardag. Zodat ze weet dat ze niet alleen is. En ik ook niet!

## 4. ZIT HET IN DE FAMILIE?

Ja dus. Uiteindelijk ben ik erg benieuwd van wie ik het heb, van mijn moeder of vader. Maar na een negatieve bloedwaardetest is er bij hen niet verder getest. Mijn broer heeft het gen ook niet. Maar ik spoor zijn zoon nu wel aan om een bloedtest te laten doen in verband met de klachten die hij heeft. Gezien de onderdiagnose voel ik me inmiddels een beetje een ambassadeur naar mensen om me heen.

## 5. HOE REAGEERDE JE OMGEVING?

Ik heb geluk met mijn zus, die door haar dochter inmiddels specialist is op het glutenvrije gebied. Door haar voel ik me totaal begrepen en bij haar thuis voel ik mij het meest op mijn gemak. Nu we zes weken 24/7 bij elkaar zijn, ervaart mijn partner pas wat voor impact coeliakie op mijn leven heeft. Niet alleen ik, maar ook hij kan het woord 'gluten' en alle vragen niet meer horen. Of hij moet weer wachten omdat ik in supermarkten ingrediënten aan het scannen ben. De reacties van mijn omgeving zijn verschillend. Van heel erg meedenkend en glutenvrije gebakjes kopen en zorgen voor een glutenvrije lunch of avondeten, tot aan ongelof en 'Stel je je niet aan? Zo erg is een beetje gluten toch niet?'



Melissa met de head chef

## 6. JE BENT EEN FIETSTOCHT AAN HET DOEN? HOE HEB JE JE VOORBEREID?

Dit is de achtste buitenlandse fietsreis, en de eerste sinds ik coeliakie heb. We hebben nu 900 km gefietst door Bali, Lombok en Sumbawa. Ik had de Indonesische en Engelse dieetkaart meegenomen. Omdat ik 's ochtends geen rijst wil eten, zaten mijn fietstassen vol met glutenvrije producten zoals wraps, crackers, cornflakes, muesli, boekweit- en havermeel en ontbijtpap. Veel extra gewicht op de fiets, maar ik zie dat als extra training.

## 7. WELKE PROBLEMEN KWAM JE TEGEN OP HET GEBIED VAN GLUTENVRIJ ETEN TIJDENS DE REIS?

Toeristisch Bali is nog wel ingesteld op glutenvrij eten. Maar met de fiets komen we vooral buiten het toeristische gebied. Op Lombok en Sumbawa kon ik geen gebruikmaken van de Find me Glutenfree app, of de Facebooksite 'Gluten Free in Bali'. Ze hebben geen supermarkten met speciaal glutenvrije producten. Maar veel eten is daar nog puur, onbewerkt, dus glutenvrij. En ik ben altijd alert op eten zoals soja, ketjap en kroepoek, net zoals in Nederland.

## 8. WELKE MEEVALLERS KWAM JE TEGEN OP JE REIS?

In niet-toeristische gebieden is (nog meer) sprake van onwetendheid. Maar tegenwoordig is er overal wifi en kunnen met Google Translate vragen beantwoord worden. Of met de Google vertaalapp-functie scande ik etiketten. Dat blijft nodig, want er zat zelfs gerst in waterijs. Dat verwacht je toch niet?! Op bijna alle etiketten stonden de allergenen ook in het Engels en dikgedrukt, dat was fijn.

## 9. WAT WAS DE LEUKSTE VERRASSING TOT NU TOE OP JE REIS?

We verbleven vaak in basic hotels en restaurants, dus was de keuze 's ochtends óf een pannenkoek óf ei. Vaak wilden ze van mijn eigen glutenvrije meel een pannenkoek maken. En een omelet deed ik in een eigen wrap. Maar een keer zaten we in een luxe hotel. En hoe meer luxe, hoe meer keuze, hoe meer eten bewerkt is. Ik kon bijna niks van het verrukkelijke ontbijt (wafels, croissantjes, pannenkoeken, jams, cornflakes et cetera) eten. Toen brak ik even. De 'head chef' heeft toen speciaal voor mij glutenvrije ananasjam gemaakt. Blijkbaar had hij de dag ervoor mijn verdrietige gezicht gezien, haha. Ik was zo blij verrast, en voelde me echt even heel speciaal!

## 10. WELKE REISTIPS GEEF JE VOOR DIT GEBIED MEE?

Het is natuurlijk erg afhankelijk van hoe je reageert op kruisbesmetting of een glutenfout. Maar na een tijdje leerde ik het land, en gewoontes beter kennen en kreeg ik steeds meer vertrouwen. Dus laat je niet tegenhouden! Op welk gebied dan ook (sport, hobby, vriendschap). De ziekte beperkt je al zo vaak. Doordat wij fietsen, verplaatsen wij ons om de een tot drie dagen. Dus begin ik vaak weer van voren af aan met uitleggen, vragen stellen, extra checken. Dat is een bewuste keuze. Maar ik heb weer mooie ervaringen opgedaan met een andere cultuur. En ik heb veel lieve mensen ontmoet. Plezier maken, is waar het in het leven wat mij betreft om gaat. En voorbereiding is het halve werk!



V.L.N.R. CORINNE, JOLANDA EN FLORIS

# SAMEN CAMPAGNE VOEREN VOOR **MEER** **BEWUSTWORDING**

DE BUURMAN, DE WERKGEVER, JE ACHTERNICHT EN DE LEERKRACHT VAN JE KIND WETEN PRECIJS WAT COELIAKIE IS, EN WAT (LEVEN MET) HET GLUTENVRIJE DIEET INHOUDT. DAT IS ABSOLUUT DROOM NUMMER 1 VAN ONZE LEDEN. DAAROM BEGINT DE NCV IN JUNI EEN NIEUWE CAMPAGNE. MET HULP VAN ALLE 22.000 LEDEN GAAN WE ZOVEEL MOGELIJK BEWUSTWORDING CREËREN OVER HET MEDISCH NOODZAKELIJKE GLUTENVRIJE DIEET.

Waarom gaat de NCV campagne voeren? 'We weten uit ledenenquêtes dat onze NCV-leden – naast een glutenvrije horeca – het liefst meer bewustzijn in hun omgeving zien over coeliakie en het glutenvrije dieet. Het is ook de eerste droom van de vereniging', aldus Floris van Overveld, NCV-directeur. 'Maar dat is best moeilijk, campagnes kosten veel geld en hoe doe je dat?'

De NCV deed afgelopen jaar met succes een subsidieaanvraag bij het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Floris: 'We hebben subsidie gekregen voor

menskracht om deze campagne op te zetten.' Twee professionals gaan de NCV helpen met de campagne: projectleider Jolanda Joossen en campagnestrateeg Corinne Bolink. Beiden ervaren persoonlijk de onbekendheid met het glutenvrije dieet, en zetten graag hun kennis in voor deze campagne.

## FOCUSCAMPAGNES

Sinds het najaar zijn beiden met het NCV-team hard aan de slag. Naast een bewustwordingscampagne gericht op de sociale omgeving van mensen met een medisch noodzake-

lijk glutenvrij dieet, ontwikkelt de NCV ook een aantal focuscampagnes gericht op scholen, ziekenhuizen en de werksituatie. Dat is geen toevallige keuze. 'We weten van leden die hebben meegedaan in focusgroepen dat dit voor hen de belangrijkste gebieden zijn, waar nog veel te winnen valt', zegt Floris.

In juni is de aftrap van de campagne. Dan wordt een speciale editie van het Glutenvrij Magazine uitgebracht met de campagneslogan: 'Begrijp jij glutenvrij?' Dit betekent dat het geliefde magazine eenmalig niet voor de leden zelf is bedoeld, maar voor de mensen in hun sociale omgeving.

## VUURTJE

Glutenvrij Magazine is een zeer gewaardeerd magazine dat graag gedeeld wordt en kan om die redenen bij bewustwording een belangrijke rol spelen. Corinne: 'Deze speciale uitgave bevat de juiste kennis, met cijfers, feiten en verhalen over het glutenvrije dieet. Het is de bedoeling dat (een deel van) het speciale juni-magazine "als een vuurtje" rondgaat. Het is een "doorgeefmagazine"; we vragen de leden het magazine door te geven aan een persoon (of personen) in hun sociale omgeving. De speciale editie van dit magazine wordt ondersteund met campagne-content op alle andere kanalen van de NCV. Zo zorgen we samen voor meer bewustwording over glutenvrij leven.'

Bewustwording creëren gaat overigens niet alleen om kennis over coeliakie en het medisch noodzakelijke glutenvrije dieet. De gevolgen en de sociale kant van een dergelijk dieet hebben ook grote impact. 'Denk aan de schaamte die mensen soms ervaren, of een gevoel van uitsluiting. Deze verhalen willen we ook vertellen', benadrukken de campagnestrateeg en projectleider.

De campagneslogan "Begrijp jij glutenvrij?" ga je overal tegenkomen, op de NCV-kanalen en zoveel mogelijk daarbuiten. Corinne: 'Met deze slogan creëren we een opening om het gesprek over het medisch noodzakelijke glutenvrije dieet aan te gaan en om onze sociale omgeving nieuwsgierig te maken naar alles wat bij het dieet komt kijken.'

Jolanda: "Begrijp jij glutenvrij?" komt ook terug in de socialmedia-campagne, de podcast en bijvoorbeeld op de speciale campagnepagina op de website van de NCV.'

Intussen wordt er hard doorgewerkt aan focuscampagnes voor scholen en ziekenhuizen. Er werd al onderzoek gedaan op basisscholen en bij ziekenhuizen om de problemen maar ook de oplossingen goed in kaart te brengen. Kortom, de NCV hoopt dit jaar een grote slag te slaan om de bewustwording over coeliakie op allerlei terreinen te vergroten!

NCV-leden  
hebben behoefte  
aan meer begrip  
voor het glutenvrije  
dieet

## COELIAKIE OP DE BASISCHOOL

Als je kind met coeliakie naar de basisschool gaat, is dat best spannend. Want wat weet de leerkracht over coeliakie? Wat te doen bij traktaties? Zo'n vierhonderd ouders lieten ons hun ervaring weten door het invullen van een vragenlijst. We spraken ook met leerkrachten en directieleden van basisscholen. Het belangrijkste leerpunt is dat goede communicatie tussen ouders, kind en leerkracht het verschil maakt. De NCV werkt nu samen met ouders en leerkrachten aan een afsprakenkaart waarop ouders en leerkrachten aangeven hoe ze de eetmomenten op school regelen. Ook maken we een poster voor in de lerarenkamer, zodat alle leerkrachten weten wat coeliakie is en hoe ze moeten handelen. In het volgende nummer lezen jullie hier meer over.

## GLUTENVRIJ ETEN IN ZIEKENHUIZEN

In 2019 kreeg 23 procent van de coeliakiepatiënten geen glutenvrij eten als ze in het ziekenhuis lagen. In 2025 is dat percentage gedaald naar 12 procent. Bij een dagopname is er geen verbetering. Daar krijgt 45 procent geen glutenvrij eten. De NCV vindt dat dit beter moet en gaat hier campagne voor voeren. We richten ons hierbij allereerst op de facilitaire diëtisten. Zij zijn betrokken bij de inkoop van eten in het ziekenhuis, en kunnen voor glutenvrij eten zorgen. Ook richten we ons op de voedingsassistenten die het eten uitdelen aan het bed. Zij moeten weten wat glutenvrij eten is, en hoe hiermee moet worden omgegaan. We zijn hard bezig met de opzet van deze campagnes! In de tussentijd blijft het verstandig om bij een dagopname altijd zelf iets te eten mee te nemen.

VOOR ALLE PRODUCTEN MET EEN \* GELDT. KIES BIJ VOORKEUR EEN PRODUCT MET HET CROSSED GRAIN KEURMERK. NIET VERKRIJGBAAR? DAN MET EEN GLUTENVRIJE CLAIM EN/OF GLUTENVRIJ LOGO.



# HET GLUTENVRIJE NOODPAKKET

## Wat haal je in huis?

IEDEREEN IN ONS LAND ONTVING EEN FOLDER OVER HOE JE JE KUNT VOORBEREIDEN OP EEN NOODSITUATIE, EN WAT JE IN HUIS MOET HALEN VOOR EEN NOODPAKKET VOOR 72 UUR. MAAR HOE DOE JE DAT GLUTENVRIJ? DIE VRAAG KREGEN WE GEREGLD. SPECIAAL VOOR ONZE LEDEN MAAKTEN WE, OP BASIS VAN EEN LIJST VAN HET VOEDINGSCENTRUM, EEN OVERZICHT VAN ETEN EN DRINKEN DAT JE IN HUIS KUNT HALEN.

Veel levensmiddelen voor een glutenvrij noodpakket staan al in de voorraadkast. Wil je toch meer inslaan? Doe dit wanneer je favoriete product in de aanbieding is. Check ze bijtijds. Zet de producten op houdbaarheidsdatum in de kast met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan zodat je die het eerst pakt.

### WAT HAAL JE IN HUIS?

De genoemde producten zijn voorbeelden voor een huishouden van twee personen. Je hoeft niet alles in huis op voorraad te hebben. Kies vooral wat je graag lust.

### IN GEVAL VAN EVACUATIE

Bewaar deze producten op een goed bereikbare plek samen met andere spullen zoals medicijnen, om mee te nemen in geval van een evacuatie. Stop alles in een makkelijke tas, bijvoorbeeld een waterdichte rugzak.

Als je naar een andere locatie moet lopen of fietsen is het goed om een paar kleine flesjes water op voorraad te hebben, en wat glutenvrij eten. Denk aan bijvoorbeeld crackers, noten of gedroogd fruit.

### NOODRANTSOENEN

Online zijn ook allergeenvrije noodrantsoenen\* te koop. In buitensportwinkels zijn gevriesdroogde maaltijden\* te koop, zowel online als in de winkel. Deze zijn lang houdbaar en makkelijk mee te nemen. Je hoeft hier alleen warm water aan toe te voegen. Een aantal hiervan zijn ook glutenvrij, check hiervoor de ingrediënten op de verpakking.

Proteïnerepen\*, notenrepen\*, candybars\* en energybars\* zijn ook voedzaam en makkelijk mee te nemen. Deze zijn online en in grote supermarkten volop in glutenvrije varianten te koop. Controleer wel altijd even op de verpakking of ze glutenvrij zijn.

### PRAKTISCHE TIPS

- **Hoelang je eten in de koelkast of vriezer goed blijft bij stroomuitval kun je nagaan op de website van het Voedingscentrum.**
- **Doe een paar hersluitbare plastic zakjes bij het noodpakket voor opengemaakte producten die je gescheiden van glutenvolle producten wilt bewaren.**
- **Denk aan een campinggasstel of skottelbraai met gasfles(sen), of een barbecue of vuurkorf met hout(skool) om water mee te koken, rijst te maken en eten op te warmen. Hou er ook rekening mee dat in een noodsituatie je gasfornuis of kookplaat ook niet kan werken.**
- **Om energie te besparen kun je koken met een hooikist. Dit is een afsluitbare houten kist of kastje met hooi (=gras) waarin je je pan met eten zet. Je kunt er ook voor kiezen om de pan met eten in een dekbed of dikke slaapzak te wikkelen. Recepten voor slowcookers zijn geschikt om in een hooikist te maken.**
- **Verzamel recepten (check dat je alle ingrediënten in huis hebt) die je makkelijk in geval van nood kunt maken. Print ze uit, lamineer ze of bewaar ze in een afsluitbare plastic hoes of zak.**
- **Combineer koolhydraten + vet + eiwit voor een lange verzadiging.**

ZONDER OVEN OF BROODBAKMACHTINE  
KUN JE BROOD BAKKEN IN BIJVOORBEELD  
EEN KOEKENPAN OP EEN GASSTEL,  
BOVEN EEN VUURKORF OF OP  
EEN PIZZAPLAAT OP EEN BARBECUE.  
WWW.GLUTENVRIJ.NL/NOODPAKKET/RECEPTEN



## GRAANPRODUCTEN, AARDAPPELEN

- 500 gram zilvervriesrijst
- 500 gram glutenvrije volkoren pasta\*
- 1 pak aardappelpuree (glutenvrij)
- 1 pak glutenvrije haver mout\*
- 2 verpakkingen glutenvrije (volkoren)wraps\*
- 25 stuks glutenvrije volkorenknäckebröd\* of zadencrackers
- 1 verpakking glutenvrije ontbijtkoek
- 1 pak glutenvrije muesli of glutenvrije granola
- chiazaad, pijnboompitten, lijnzaad, zonnebloempitten, hennepzaad.
- 1 pak (voorgekookt) maismeel\*
- 1 pak glutenvrij broodmix\*
- 1 pak glutenvrije boekweitmeel\*
- 1 pak glutenvrij havermeel\*
- 5 zakjes bakpoeder
- 3 zakjes gist

\*Kies volkorenproducten, die geven meer een vol gevoel

Handig om over gerechten heen te strooien voor extra vulling of een bite

## GROENTE EN FRUIT

- 1 groot blik sperziebonen
- 1 grote pot of zak rodekool of zuurkool
- 1 grote pot of zak rode bieten
- 1 blik of pot witte bonen in tomatensaus
- 2 blikken tomatenblokjes of gesneden tomaten
- 1 zak gedroogd fruit zoals pruimen, abrikozen, rozijnen
- 1 blik fruit op sap zoals perziken, ananas, cocktailfruit, mandarijn, mango
- Uien en Knoflook

## ZUIVEL

- 2 pakken houdbare melk of plantaardige melk, à 1 liter
- 1 blik melkpoeder of plantaardige melkpoedervervanger

Zonder koken kun je met melk en haver mout overnacht oats maken. Voeg gedroogd fruit toe om op smaak te brengen. Lekker als ontbijt of lunch.

WIST JE DAT PRODUCTEN MET EEN \*TEN MINSTE HOUDBAAR TOT DATUM NOG EEN AANTAL MAANDEN TE GEBRUIKEN ZIJN NA DE DATUM? KUIK, RUIK EN PROEF OM DE KWALITEIT TE BEOORDELEN.



## VOCHT

- 9 flessen water van 2 liter of 12 flessen water van 1,5 liter
- Dit is om te drinken en je rijst of pasta te koken. Voorverpakt flessenwater uit de winkel kun je ongeopend vaak jaren bewaren.

Mix sardientjes met 2 blikjes tomatenblokjes en breng op smaak met peper, gedroogde peterselle en kruiden voor pastasaus.

## VLEES OF VLEESVERVANGERS

- 250 gram ongezoeten noten of pinda's
- 2 blikjes sardientjes in olie
- 2 blikjes tonijn in water
- 1 (klein) blik peulvruchten zoals witte bonen, kidneybonen, kikkererwten
- 1 blikje ham (glutenvrij)
- 1-3 blikjes leverpastei (glutenvrij)
- 1 blik knakworsten (glutenvrij)
- droge worst zoals per stuk verpakte bierworstjes, chorizo, salami en cervelaat (glutenvrij)
- 1-2 blikken cornedbeef (glutenvrij)

Mix sperziebonen, tomatenblokjes en kruiden tot een smakelijke Mexicaanse bonenschotel.

## SMAAKMAKERS

- Potten jam, appelstroop, honing
- 100% pindakaas
- Suiker of ahornsiroop
- Bouillonblokjes (glutenvrij)
- Kruiden als peper, zout, kerriepoeder, oregano, uienpoeder, knoflookpoeder

## OLIËN EN VETTEN

- Kuipje halvarine/margarine
- Fles olie

We hebben nog veel meer tips voor het noodpakket en recepten klaargezet op de website! Kijk op: [glutenvrij.nl/noodpakket](http://glutenvrij.nl/noodpakket).



# Nieuwe regelgeving ETIKETTEN

Hoe wordt kruisbesmetting nu op etiketten aangeduid?

EINDELIJK IS HET ZOVER! NA EEN OVERGANGSPERIODE ZIJN PER 1 JANUARI DE NIEUWE REGELS INGEGAAN VOOR KRUISBESMETTING MET GLUTEN IN EEN PRODUCT. FABRIKANTEN MOETEN DIT ZOVEEL MOGELIJK VOORKOMEN. LUKT DAT NIET? DAN GELDEN ER STRIKTE, EN VOOR IEDEREEN DEZELFDE, REGELS OVER DE WIJZE VAN AANDUIDING OP HET ETIKET. WE ZETTEN DE REGELGEVING OP EEN RIJTJE MET DRIE VOORBEELDVRAGEN.

Hoe zat het ook alweer? Vóór 2024 konden fabrikanten ieder op hun eigen manier over kruisbesmetting communiceren op het etiket. Dat zorgde voor veel onduidelijkheid en verwarring. De nieuwe regels zijn als volgt samen te vatten:

De producent moet er alles aan doen om kruisbesmetting te voorkomen. Als dat niet kan, moet er verplicht een risicoanalyse volgen. **Blijkt er een allergeen in het eindproduct te kunnen zitten boven een bepaalde drempel (voor gluten is dat meer dan 20 ppm), dan is een waarschuwing op het etiket verplicht.**

Let op: Het gaat om een mogelijk risico. Als uit de analyse blijkt dat er geen risico is, dan mag de fabrikant

ook géén waarschuwing op het etiket zetten. Het woord 'sporen' is vanaf 2026 niet meer toegestaan op een etiket.

Bij een waarschuwing kan de fabrikant uitsluitend kiezen uit deze twee vermeldingen:

#### **\*Kan xxx bevatten**

Waarin xxx het allergeen is. In dit geval tarwe, rogge, gerst, haver of spelt. Als duidelijk is dat er gluten in het product kan zitten, maar een fabrikant weet niet zeker van welk graan, dan kan ook vermeld worden: kan glutenbevattende granen bevatten.

#### **\*Niet geschikt voor mensen met xxx**

Op de plek van xxx komt dan de aandoening. In dit geval dus: niet geschikt voor mensen met coeliakie.

Voordelen van de nieuwe regels zijn dat de consument beter wordt geïnformeerd, en je beter kunt afwegen of je het risico neemt. De voedingsindustrie wordt bovendien gestimuleerd om kruisbesmetting te voorkomen. Zoals gezegd: het is verplicht om onderbouwde risicoanalyses te doen, en uit te rekenen hoe groot de concentratie allergenen in het eindproduct kan zijn.

Let op: Er liggen waarschijnlijk nog oude verpakkingen in de winkel. Oude verpakkingen zijn vóór 1 januari geproduceerd en nog houdbaar. Je kunt dus tijdelijk zowel oude als nieuwe kruisbesmettingswaarschuwingen op etiketten tegenkomen. Ook kan de website informatie van een merk al vernieuwd zijn, terwijl het etiket dat nog niet is. Of andersom: Dat het etiket al is aangepast, maar de informatie op de website niet.

**Lees ook onze speciale pagina over de kruisbesmettingswaarschuwing: [www.glutenvrij.nl/kruisbesmettingswaarschuwing](http://www.glutenvrij.nl/kruisbesmettingswaarschuwing).**

**Wil jij weten hoe jij er in je eigen persoonlijke situatie mee kunt omgaan, kijk dan hier: [www.glutenvrij.nl/omgaan-met-kruisbesmettingswaarschuwing](http://www.glutenvrij.nl/omgaan-met-kruisbesmettingswaarschuwing).**

## TER VERDUIDELIJKING

### **Wat betekent het als er 'kan glutenbevattende granen bevatten' op een product staat?**

Dit betekent dat er een reëel risico bestaat dat het product meer dan 20 mg gluten per kilo product (meer dan 20 ppm) bevat. Er is dus een kans, oftewel een risico, dat er kruisbesmetting heeft plaatsgevonden met een graan dat gluten bevat, zoals tarwe, rogge, gerst of spelt. Let op het woordje 'kan'. Het kan hoger zijn, maar het is niet per definitie zo dat het in alle gevallen hoger zal zijn.

### **Wat betekent het als er op een etiket staat: 'Kan tarwe bevatten'?**

Dit betekent dat er een reëel risico bestaat dat het product meer dan 20 mg gluten per kilo product (meer dan 20 ppm) bevat. Er is dus een goede kans, oftewel een risico, dat er kruisbesmetting heeft plaatsgevonden met een graan dat gluten bevat, zoals tarwe.

Er kan ook 'kan tarwe bevatten' op een etiket staan bij een kruisbesmetting met spelt, omdat spelt een tarwesoort is. Het woord 'spelt' mag aanvullend op vrijwillige basis vermeld worden, maar dat hoeft niet.

Ook het woord gluten mag optioneel erbij gebruikt worden, maar niet in de plaats van de graansoort. Dus niet: 'kan gluten bevatten'. Gluten is namelijk niet het allergeen. Het allergeen is het graan (tarwe, rogge, gerst, haver).

Bij deze waarschuwing heeft de fabrikant er alles aan gedaan om kruisbesmetting te voorkomen, maar is dit niet voldoende gelukt volgens de risicoanalyse.

### **Wat betekent het als er op het etiket staat: 'Niet geschikt voor mensen met coeliakie'?**

Dit betekent dat er een reëel risico bestaat dat het product meer dan 20 mg gluten per kilo product (meer dan 20 ppm) bevat. Een fabrikant mag kiezen welke vermelding hij gebruikt als uit de risicoanalyse blijkt dat er een risico bestaat op deze mate van kruisbesmetting. Hij kan ook kiezen voor 'Kan glutenbevattende granen bevatten'. Beide vermeldingen komen op hetzelfde neer, namelijk dat er een reëel risico bestaat dat het product meer dan 20 mg gluten per kilo product bevat.

KOM  
JIJ  
ERBIJ?

## Het bestuur van Coeliactive zoekt versterking!

Bij Coeliactive, de jongerenvereniging van de NCV, organiseren wij verschillende activiteiten gedurende het jaar voor jongeren tussen de 18 en 28 jaar. Graag willen we jongeren met een glutenvrij dieet met elkaar in contact brengen, en ervoor zorgen dat je gezellig iets kan ondernemen met anderen zonder na te hoeven denken over je dieet.

Daarnaast zijn we betrokken bij de Europese jongerenvereniging CYE (Coeliac Youth of Europe). Een keer per jaar vergaderen we met alle Europese landen met als doel om het glutenvrije leven in Europa makkelijker te maken voor jongeren.

Helaas zijn er een aantal bestuursleden gestopt of stoppen dit jaar. En daarom zoeken wij enthousiaste mensen tussen de 18 en 28 jaar. Vind jij het leuk om dingen te organiseren, mensen bij elkaar te brengen en ideeën om te zetten in toffe activiteiten? Of heb jij affiniteit met cijfers, financiën of boekhouden? Of ben je creatief, communicatief sterk en actief op social media? Of houd jij van overzicht, structuur en duidelijke afspraken?

Voor een van de onderstaande functies zoeken we jou:

- Penningmeester
- Secretaris
- PR & Communicatie
- Activiteitenmanager

Het zou fijn zijn als je ervaring en/of affiniteit hebt met de inhoud van de openstaande functies. Geen ervaring? Ook geen probleem! Je enthousiasme en motivatie zijn het belangrijkste. Bovendien nemen de huidige bestuursleden alle tijd om je de kneepjes van het vak te leren!

### KLINKT DIT VOOR JOU ALS MUZIEK IN DE OREN?

Stuur ons dan een mailtje naar [info@coeliactive.nl](mailto:info@coeliactive.nl). Heb je nog vragen? Of kom je liever vrijblijvend kennismaken? Laat het ons weten via de mail. Ook kun je op onze socialmediakanalen meer informatie vinden over de vacatures.



## Ervaring van een bestuurslid van Coeliactive

Ik ben Emma, 26 jaar, en sinds 1 januari de voorzitter van Coeliactive. Graag vertel ik je meer over mijn ervaring als bestuurslid. In 2000 werd bij mij coeliakie gediagnosticeerd. Toen ik 18 jaar was, begon ik bij Coeliactive. Toentertijd was ik activiteitenmanager: het leek mij leuk om andere jongeren met coeliakie te leren kennen en de wereld voor glutenvrije jongeren (nog) leuker en makkelijker te maken. Na 1,5 jaar ben ik uit het bestuur gestapt in verband met een buitenlandstage.

In 2024 kwam ik weer bij het bestuur als lid PR & Communicatie. Mijn motivatie was hetzelfde: ik wilde coeliakie op een positieve manier onder de aandacht brengen bij jongeren – zowel jongeren met coeliakie als jongeren zonder coeliakie –, en dan specifiek studenten. Zelf heb ik namelijk ervaren dat het studentenleven met coeliakie wel eens lastig en/of zwaar kan zijn. Maar het hoeft echt geen belemmering te zijn – zeker niet als je mede-coeliaken hebt.

Inmiddels ben ik de bestuursvoorzitter. Het bestuur vergadert ongeveer eens in de vier tot zes weken.

Vaak doen we dit online via Teams, en eens in het kwartaal proberen we op een fysieke locatie te vergaderen, bijvoorbeeld onder het genot van een lunch, op een centrale locatie in Nederland.

Het vergaderen en organiseren vind ik een van de leukste onderdelen van het bestuur. Vaak beginnen we de vergadering met een rondje hoe het met iedereen gaat, gevolgd door een follow-up op de actiepunten die openstaan.

Daarna hebben we vaak een brainstormsessie over nieuwe activiteiten, of regelen we ter plekke zaken voor activiteiten. We verdelen de taken eerlijk onder elkaar en houden rekening met ieders privéagenda. Zo ben je niet verantwoordelijk voor een activiteit net na je eigen tentamenweek, of vakantie. Kom je er niet helemaal uit? Dan staan de overige bestuursleden voor je klaar!

## CONTACT met andere NCV-leden

Heb jij behoefte om eens met andere mensen glutenvrij te eten, een wandeling te maken, koffie te drinken, of een speelafpraak te maken voor jouw glutenvrije kind?

Je kunt makkelijk een oproep plaatsen in onze (besloten) community, en in contact komen met andere NCV-leden. Kijk op: [www.glutenvrij.nl/community](http://www.glutenvrij.nl/community).

Of doe mee met een gezellige activiteit: glutenvrij diner, een speeltuinmiddag of een bakworkshop.

Kijk op [www.glutenvrij.nl/activiteiten](http://www.glutenvrij.nl/activiteiten) voor alle aankomende activiteiten die gepland staan of scan de QR-code.



**CÉRÉAL**  
GENIET HEERLIJK  
GLUTENVRIJ

Ontdek jouw smaak op [www.cereal.nl](http://www.cereal.nl)



## Met coeliakie toch het leger in?

WAT HEEFT DEFENSIE MET GOELIAKIE TE MAKEN? IN NEDERLAND IS HET ZO DAT JE MET GOELIAKIE GEEN MILITAIRE FUNCTIES KUNT VERVULLEN. JE KOMT DAN NIET DOOR DE KEURING. WE HEBBEN DAAR EERDER CONTACT OVER GEHAD MET DEFENSIE. HET MINISTERIE GAF AAN DAT NIET IN ALLE OMSTANDIGHEDEN – DENK BIJVOORBEELD AAN EEN MISSIE IN HET BUITENLAND – GLUTENVRIJ ETEN GEGARANDEERD KAN WORDEN.

### STRAALJAGERPILOTEN

Daar kunnen we ons iets bij voorstellen. Maar tegelijk heb je natuurlijk best veel militaire functies die qua eten in relatief gecontroleerde omstandigheden werken. Denk aan bijvoorbeeld straaljagerpiloten. Zo kennen we een jongetje met coeliakie dat heel graag een straaljagerpilot wil worden. Voldoende reden om het gesprek aan te gaan.

Dus reisde de NCV af naar het Militair Revalidatiecentrum in Doorn. Daar werden Marye van der Grinten uit

de raad van toezicht van de NCV, en directeur Floris van Overveld ontvangen door een serieuze delegatie van Defensie. (Geheel toevallig was de NCV daar tegelijk met de Oekraïense president Volodymyr Zelensky. Die hebben we echter niet ontmoet.)

### KEURING

Op korte termijn gaat er bij Defensie niets veranderen als het om coeliakie gaat. Het beleid is dat alle militairen aan dezelfde keuringseisen moeten voldoen. Maar dat gaat wellicht veranderen. Er zijn natuurlijk hard men-

sen nodig. Defensie is om die reden bezig om gericht te kijken welke eisen voor welke functies gelden. Het is niet denkbeeldig dat voor specifieke functies ook mensen met coeliakie worden toelaten.

In Spanje en Finland is dat al het geval, dus die voorbeelden werken we uit. Ook gaan we kijken of we de cateraar van Defensie kunnen helpen om veilig glutenvrij eten te verstrekken. Op korte termijn geen verandering dus, maar de eerste zaadjes zijn gezaaid.

## KANDIDATEN VOOR DE RAAD VAN TOEZICHT

Via een aantal speeddates hebben we drie veelbelovende kandidaten voor de raad van toezicht geselecteerd. Drie leden van de raad van toezicht zitten aan hun maximale termijn, namelijk tweemaal drie jaar. Zij zullen bij de volgende ledenvergadering aftreden. De kandidaten worden dan voorgedragen voor benoeming.

Ze draaien nu al mee om in te werken. Het zijn Ilona Kleijssen, Anna Kwekkeboom en Edwin Lokkerbol. In de stukken voor de ledenvergadering zullen we ze nader voorstellen. En natuurlijk ook in Glutenvrij Magazine als ze zijn benoemd.



Albert Heijn (AH) is best fanatiek bezig op het glutenvrije front. In januari was er opnieuw een uitbreiding van het assortiment. Wat we misschien nog wel mooier vinden: AH heeft huiskamerproducten met glutenbevattende ingrediënten qua receptuur zo veranderd dat er nu geen gluten meer in zit!

Veel producenten van voedsel gebruiken nogal eens bindmiddelen met gluten terwijl er eigenlijk prima glutenvrije alternatieven zijn. AH heeft de producenten gestimuleerd om voor die glutenvrije alternatieven te gaan. We hopen dat dit voorbeeld navolging vindt. We blijven in gesprek met AH om te kijken hoe we kunnen samenwerken om het assortiment nog meer te verbeteren.



FreeOf kiest voor lekker én gezond.

Wat kiest u?

Mam's Mikske - [www.broodpakket.nl](http://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!



Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

## MEE PRATEN?

De algemene ledenvergadering van de NCV, waar jij als lid mee kunt praten over de koers van de vereniging, is gepland op 16 april in de avond. Het is een onlinevergadering. **Aanmelden en informatie:** [glutenvrij.nl/alv](http://glutenvrij.nl/alv)



**Even voorstellen: Ingeborg Kers**

Sinds 2016 werk ik als diëtist en ik begeleid vooral kinderen, en maag-, - darm-, en levercliënten. Sinds oktober help ik de NCV bij het beantwoorden van de mail en telefoon op dinsdagochtend. Het is fijn om mensen te helpen met de vele vragen na o.a. de diagnose.

VOOR DIT THEMANUMMER VROEGEN WE OP SOCIAL MEDIA: JE BENT 65-PLUS EN HEBT (JE LEVEN LANG) COELIAKIE. WAT ZOU JOUW BESTE TIP ZIJN VOOR DE VOLGENDE GLUTENVRIJE GENERATIE? WE KREGEN VELE REACTIES.

# Zoek een glutenmaatje!

Zorg ervoor dat je bij een goeie arts terecht komt! Helemaal als je wat ouder bent en de diagnose nog moet krijgen. Ik heb mij laten vertellen dat je als volwassene altijd een biopsie moet krijgen, en bloedwaarden moet laten prikken voor een juiste uitslag. Had ik deze tip maar eerder geweten, dat had mij een hoop (ellende) bespaard.

MEDHA BOEIJKENS

Ik wist het zeker, net voor mijn vijftigste verjaardag. Maar eigenlijk al zeker vanaf mijn zestiende. En er is nu zoveel te lezen, op te zoeken en helder te krijgen. Via de NCV of via andere groepen.

MARLOES KROEKENSTOEL

Zelfs als vegetariër (66) is het dieet goed vol te houden. Je kunt heel gezond eten. Veel groenten, fruit et cetera. Dus veel plezier met je dieet.

MARIA SCHREUDERS

Ik ben 68 jaar oud, en heb vijftig jaar coeliakie. De laatste 25 jaar de ergste vorm, refractaire coeliakie. Het is soms lastig maar je leert ermee leven.

MARGRETH KRAMER BOERSMA

Ik ben inmiddels tien jaar glutenvrij. Mijn tip: ga puur natuur eten en laat alle glutenvrije vervangers voor wat ze zijn. Daar zit zoveel 'troep' in, daar doe je je beschadigde darmen/lijf echt geen plezier mee! Kijk naar wat wel kan en niet naar wat niet kan. Er zijn mogelijkheden genoeg.

TIBOTAANTJE FINNLEY SUUS

Ik weet sinds 1 december 2025 dat ik coeliakie heb en ben niet opzoek naar 'wat smaakt hetzelfde als...'. Ik kijk wel naar wat wel kan en ervaar dat als positief. Ik heb soms wel: 'Oh ja...dat mag ik niet meer, jammer.'

MARIA CONIJN

Gewoon eerlijk koken (dus met producten zonder toevoegingen). Nog gezonder en vaak lekkerder ook. En blijven kijken op de ingrediëntenlijst. Het verandert zo vaak.

MARLEEN VAN ENGELEN

Het valt mij op dat de meesten van mijn leeftijd het pas relatief kort weten. Op de basisschool bij mijn kinderen was een onderwijzer van veertig (begin jaren 90) die toen de diagnose coeliakie kreeg. Terwijl hij dus al veertig jaar last had van gluten. Maar dat werd afgedaan met 'we hebben allemaal weleens buikpijn' of 'dat gaat wel over'. Niet dus. Eigenlijk zou ik dus tegen iedereen die kampt met klachten willen zeggen: blijf zoeken, blijf vragen. Je klachten zijn niet normaal, en in veel gevallen zit het ook niet tussen je oren.

MANDA VAN DER ZON (66)

Heel consequent eten en blijven checken, zeker weten dat iets 100 procent glutenvrij is. Ook al vind je jezelf een zeur.

YVONNE GROH

Goed om te weten dat het eten van producten die van nature glutenvrij zijn, zoals groenten, fruit, peulvruchten, noten, zaden, vis en onbewerkt vlees, veel vitamines en mineralen oplevert. Zo kun je op een natuurlijke manier je voeding in balans houden, eventueel aangevuld met iets extra's als dat nodig is.

JOSINA KILWINGER

## Kijk naar wat wel kan

in plaats van naar wat niet meer kan of mag. Maar dat geldt eigenlijk voor heel het leven.

MANDA VAN DER ZON

## Gewoon eerlijk koken, zonder toevoegingen

MARLEEN VAN ENGELEN

## Mijn tip:

Zie de voordelen: Je kunt de helft van de supermarkt overslaan, dus lekker snel klaar met de boodschappen.

JOL AND

Mijn tips: Zie de voordelen: de helft van de supermarkt kun je overslaan, dus lekker snel klaar met de boodschappen. Kijk vooral wat je wel kunt eten en blijf daarbij zoveel mogelijk weg uit het glutenvrije vak in de supermarkt. Er is zoveel mogelijk met producten die van nature glutenvrij zijn! En die zijn vaak nog gezonder ook!

Blijf lekker uit eten gaan met hulp van de Find Me Gluten Free-app. En krijg je stress dat iemand anders jouw eten klaarmakt tijdens uitjes en vakanties? Boek een kamer met gebruik van de keuken via Airbnb of ga kamperen. Lekker altijd je eigen keuken bij je.

JOL AND

Ik ben zeventig jaar oud, en weet vanaf m'n 29ste dat ik coeliakie heb. Vond het destijds echt niet leuk om telkens uit te moeten leggen dat één keertje zondigen écht niet kan. Nu ben ik blij met de mogelijkheden: glutenvrij kopen in supermarkten, gebruik van apps als Find Me Gluten Free en Tripadvisor. En vakanties met de auto of het vliegtuig, en ook met de fiets. Alles is te regelen met de huidige middelen. En ja, je moet altijd alert zijn. Maar dan heb je ook wat.

LOES HEMMELDER

Ik ben zelf 68 en weet sinds zes jaar dat ik coeliakie heb. Mijn beste tip blijft: zoek iemand dicht in de buurt die je kan ondersteunen. Een glutenmaatje dus.

FINY BOSCH

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 ingrediëntenniveau, maar ook is het productieproces gegarandeerd veilig glutenvrij. Met dit keurmerk hoef je dus geen etiketten te lezen.



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

### NEDERLAND

Rosies	NL-026
Meesters van de Halm	NL-035
Peak's Free From	NL-046
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
Trouw	NL-098
Nusco Protein	NL-100
Zonnatura	NL-101
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
Gebrouwen door vrouwen	NL-132
Kragtwijk Finest Food	NL-133
Ralph and Jane	NL-134
Geert's Best	NL-135
Biobite	NL-136
Oatplus   Oat of this world	NL-137
vandeStreek Bier	NL-138

### 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
Bionaturels	BE-026
PlanTasty	BE-027
Elena	BE-028
Wafe	BE-029

### LUXEMBURG

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

## COLOFON

### REDACTIE

Hoofredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl  
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Lieke Dillen, Astrid Klein-Oonk, Marissa Siemons, Myriam Bakker (corrector), .  
Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Paur  
Drukwerk Veldhuis Media  
Verspreide oplage 22.000  
ISSN 1570 - 5420 / ISBN 0169-4928

### CONTACT

Kantoor NCV Goomeer 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. 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), Annette Karimi (redactie- en  
communicatiemanager), Lieke Dillen (kennismanager),  
Andrea Newton-Wesseliuss (licentie- en accountmanager),  
Marissa Siemons (accountmanager horeca), Marieke Verweij  
(vrijwilligerscoördinator), Samira Bellali, Gülsüm Temur,  
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.  
De Glutenvrije Lijn over glutenvrij leven: dinsdag 10.00-  
12.00 uur en donderdag 18.00-20.00: 085 7604275.

### 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

Voorzitter Rozemarijn Blanken  
Jeroen Knol, Yvonne Kooy, Eloy Smit, Davey Meelker  
en Marye van der Grinten  
Ereleden 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: juni 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 MAART 2026

Advertentie



# GLUTENVRIJ ONTBIJT, CHECK!

Oot maakt glutenvrije ontbijtgranen met heel weinig  
suikers en bezorgt ze direct van de bakkerij bij je thuis.

Oot begint bijna acht jaar geleden bij Valentine van der Lande. Zij is altijd al dol op ontbijtgranen, maar kan nergens iets vinden dat gezond én lekker is. Alles wat ze in de supermarkt tegenkomt zit vol met onnatuurlijke dingen of bomvol suiker. Dat moet anders kunnen.

Ze besluit het zelf te doen. Met hulp van voedingswetenschappers, diëtisten en chefs werkt ze drie jaar lang aan recepten voor een beter ontbijt. In 2018 richt ze Oot op: een merk met écht goede ontbijtproducten, van knapperige granola en toasted muesli tot granola butters en easy oats.

Van der Lande kiest er bewust voor alleen via een eigen website (oot.nl) te verkopen: 'Ontbijtproducten die in de supermarkt liggen, zitten vaak al maanden in een pak voordat je ze eet. Als het om smaak gaat, is er natuurlijk niets lekkerder dan een ontbijt dat vers is en smaakt alsof het speciaal voor jou gemaakt is.'



Onze granola en toasted muesli worden dagelijks vers geroosterd in onze glutenvrije bakkerij. Op ambachtelijke wijze: met bakplaten in een heteluchtoven.'

Oot bezorgt alles in een platte brievenbusdoos, zodat je er niet voor thuis hoeft te blijven. Op de kwaliteit van de ingrediënten wordt niet bezuinigd. Dus geen suikerbom of goedkope ingrediënten, maar eersteklas biologische inhoud. Van der Lande: 'Onze ontbijtproducten bevatten altijd weinig suikers, en alleen natuurlijke. Sommige zijn zelfs compleet suikervrij. Goede natuurlijke ingrediënten zoals biologische pecannoten en bourbon-vanille smaken van zichzelf al goed genoeg. Niet voor niets is Oot al twee jaar op rij door consumenten verkozen tot Product van het Jaar.'

## GLUTENVRIJ ONTBIJT PROBEREN?

Bestel het Ontbijt pack  
met korting op  
**OOT.NL/NCV**



24,60  
**15,-**



# Het lekkerste glutenvrije brood.

Samen genieten van de lekkerste glutenvrije afbakbroodjes. Of je nou zin hebt in een kaiserbroodje, mini baguette of ciabatta.

Bij Schär vind je altijd jouw favoriete keuze!

