

Voorkom besmetting met gluten

Omdat het kleinste beetje gluten al tot ziekteverschijnselen kan leiden, is het noodzakelijk om besmetting met gluten te voorkomen:

- Was je handen voordat je begint met het bereiden van een glutenvrije maaltijd.
- Gebruik schone keukendoeken.
- Gebruik bij voorkeur vochtige wegwerpdoekjes in plaats van vaatdoekjes.
- Laat de afwasborstel dagelijks meedraaien in de vaatwasser.
- Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten in zit.
- Gebruik goed schoongemaakte keukenmaterialen. Gebruik geen houten keukenmaterialen.
- Bewaar en bereid de glutenvrije gerechten op een schone plaats in de keuken.
- Gebruik een aparte pan met frituurvet voor glutenvrije snacks.
- Gebruik geen bouillon of soep waar vermicelli uit gezeefd is.

Voor vragen kun je de NCV bereiken op telefoonnummer 035 - 695 40 02 (algemeen) of e-mailen naar info@glutenvrij.nl. Bekijk ook onze website: www.glutenvrij.nl

Lid worden kan natuurlijk ook. Jouw steun is belangrijk. Wil je meer weten over de voordelen van lid worden van de NCV? Kijk dan op www.glutenvrij.nl/ledenvoordeel

Tips voor glutenvrije maaltijden

Hieronder staan enkele tips hoe je glutenvrije maaltijden kunt samenstellen. Natuurlijk kun je ook kiezen voor glutenvrije producten zoals glutenvrij (afbak)brood, koekjes, gebak, pasta of glutenvrij meel, die bij supermarkten, natuurwinkels of via internet te koop zijn.

Ontbijt

- Naturel yoghurt of kwark met glutenvrije muesli en (vers) fruit.
- Pap van glutenvrije havermout.
- Pannenkoeken gemaakt van boekweitmeel, kikkererwtenmeel of sojameel.
- Glutenvrij brood met een gebakken of gekookt ei.

Lunch

- Omelet gevuld met groenten, evt. met een glutenvrije boterham.
- Salade met een dressing van azijn en/of olie, maar geen croutons.

Diner

- Soepen: zelf getrokken bouillon met groenten en bijvoorbeeld rundvlees of gepureerde groenten met een glutenvrij bouillonblokje.
- Aardappelen, groenten en onbewerkt vlees of vis.
- Rijst met roerbakgroente en kip.
- Glutenvrije pasta met tomatensaus en diverse groenten.
- Dessert: alle soorten fruit, vruchtencompote of -moes, naturel yoghurt of kwark.

Disclaimer

Alle adviezen van de NCV zijn onderhevig aan verandering veroorzaakt door nieuw of aanvullend onderzoek. Zodra aanpassing noodzakelijk is op basis van wetenschappelijk onderzoek past de NCV haar adviezen aan.

Nederlandse Coeliakie Vereniging

Wij willen het leven van mensen met een glutenvrij dieet makkelijker maken. Dit doen wij door voorlichting, het vereenvoudigen van contact met anderen, belangenbehartiging, een speciaal diëtistennetwerk en het stimuleren van wetenschappelijk onderzoek. Naar schatting hebben in ons land 170.000 mensen coeliakie, velen daarvan zijn echter nog niet gediagnosticeerd. Daarnaast is er een groeiende groep mensen met glutensensitiviteit. De NCV werkt er hard aan om vroegtijdige diagnosestelling te bevorderen.

Kenniscentrum

De NCV is bovendien hét kenniscentrum in Nederland voor iedereen die om persoonlijke of professionele reden te maken krijgt met glutenvrij eten. Wij zijn onafhankelijk, op de hoogte van de meest recente wetenschappelijke ontwikkelingen en beschikken over praktische toepasbare kennis en actuele marktinformatie.

NCV-Diëtistennetwerk

We beschikken over ons eigen diëtistennetwerk. Alle aangesloten diëtisten volgen een basis cursus en worden jaarlijks getraind zodat ze op de hoogte zijn van alle nieuwe ontwikkelingen over het glutenvrije dieet. Iedereen kan bij deze diëtisten terecht. Als je net bent gediagnosticeerd, maar ook als je blijvende klachten hebt of als je je dagelijkse voeding nog eens goed wilt laten nakijken op bijvoorbeeld verborgen gluten en volwaardigheid. Kijk voor een diëtist bij jou in de buurt op www.glutenvrij.nl/dietist

Horeca Alliantie Glutenvrij

De NCV Horeca Alliantie Glutenvrij bestaat uit restaurants waar je veilig glutenvrij kunt eten. Aangesloten restaurants zijn herkenbaar aan de Lekker Glutenvrij deursticker. Om te worden toegelaten tot de alliantie moet de horecagelegenheid aan strenge voorwaarden voldoen. De aangesloten restaurants vind je op www.glutenvrij.nl/lekker GLUTENVRIJ.

Glutenvrije dieetinformatie

Welke producten kun je wel gebruiken en welke niet?



nederlandse
coeliakie
vereniging

glutenvrij.nl

PRODUCTSOORTEN

Granen en alternatieven

Haver

Haver heeft een hoog risico op besmetting met gluten. Daarom adviseert de NCV om alleen haver te kiezen die het officiële glutenvrij logo draagt.

Meel

Noten, zaden en peulvruchten

Groente en fruit

Melk en melkproducten

Vlees, vleeswaren, vis, eieren en vleesvervangers

Vet, jus, sauzen, kruiden en specerijen en andere smaakmakers

Dranken

ALTIJD GLUTENVRIJ

Van nature glutenvrije producten

Onbewerkt: boekweit, quinoa, maïs, rijst, gierst, amarant, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanje, soja, maïzena, peulvruchten en aardappelen

Haver met glutenvrij logo

Alle meelsoorten met het glutenvrij logo

Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten (erwten, bonen, linzen)

Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepgevroren, ingeblikt)

Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit of schaaap

Alles soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu

Olie, azijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen

Frisdranken, koffie, thee, (puur) vruchtensap en -nectar, alle wijnsoorten, gedestilleerde dranken, zoals (graan)jenever en whisky

RISICO-PRODUCTEN

Lees de ingrediëntenlijst goed!

Kant-en-klaarproducten (bv. aardappelpuree), chips, gepofte rijst. Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken, meel).

Alle meelsoorten zonder het glutenvrij logo kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel

Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus (bv. witte bonen in tomatensaus)

Kant-en-klaargerechten met groente

Desserts (pudding, vla, vruchtenyoghurt), kant-en-klare milkshakes, kant-en-klaarmaaltijden met kaas, gesmolten kaas, geraspte kaas, blauwaderkaas

Bewerkt vlees (zoals gehakt en worstsoorten), kant-en-klaarmaaltijden en -sauzen met vlees en vis, gemarineerde tofu, vegetarische vervangers

Kant-en-klaarproducten zoals bouillonpoeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige sojasauzen

Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oplosthee

BEVAT GLUTEN

Deze producten mogen niet

Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe (kamut®). En alle producten waarin deze granen zijn verwerkt bv: couscous, bulgur, griesmeel

Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haversnacks, havermout) zonder het glutenvrij logo

Meel van tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe (kamut®) bv: witte bloem, zelfrijzend bakmeel

-

Groenten en fruit in beslag, paneermeel of bloem

Yoghurt met muesli of cruesli op basis van gluten-bevattende granen, diverse kant-en-klare ontbijtdranken

Gepaneerd of met meel bestrooid vlees, vis, kip of vleesvervangers

Sauzen op basis van een roux, zoals béchamelsaus

Bier, gerst- of malthoudende dranken, zoals granenkoffie