

## Enkele 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 (vers) fruit
- pap gemaakt van rijstbloem of maïzena
- pannenkoeken gemaakt van rijstbloem, maïzena, boekweitmeel of sojameel
- gebakken of gekookt ei

### Lunch

- omelet gevuld met groenten
- salade met een dressing van azijn en/of olie, maar geen slasaus en croutons

### Diner

- soepen: zelf getrokken bouillon met groenten en bijvoorbeeld rundvlees
- vlees/vis: alle soorten vlees en vis, maar ongepaneerd en niet door bloem gehaald. De eventuele saus kan gebonden zijn met room, maïzena, aardappelmeel of sojameel
- rijst/aardappelen: rijst, gepureerde, gekookte of gebakken aardappelen (gebakken in olie waar geen gepaneerde of andere glutenbevattende producten in gefrituurd zijn)
- dessert: alle soorten fruit, vruchtencompote of vruchtenmoes, naturel yoghurt of kwark met (vers) fruit

Gluten is een graaneiwit dat voorkomt in tarwe, spelt, rogge, khorasan tarwe en gerst. Bij iemand met coeliakie kan het eten van gluten leiden tot ernstige ziekteverschijnselen. Coeliakiepatiënten volgen daarom een glutenvrij dieet.

## Patiëntenvereniging

De Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) is de snelst groeiende patiëntenvereniging van Nederland. Naar schatting hebben in ons land 160.000 mensen een glutenintolerantie, velen daarvan zijn echter nog niet gediagnosticeerd. De NCV werkt er hard aan om adequate diagnosestelling te bevorderen.

### Kenniscentrum

De NCV is bovendien HET kenniscentrum in Nederland voor iedereen die om persoonlijke of professionele redenen te maken krijgt met glutenvrij eten; onafhankelijk, op de hoogte van de meest recente wetenschappelijke ontwikkelingen en de beschikking over praktische toepasbare kennis en marktinformatie.

### NCV Diëtistennetwerk

De NCV beschikt over haar eigen diëtistennetwerk. Alle aangesloten diëtisten volgen een hoogwaardige basis cursus en worden jaarlijks getraind zodat ze op de hoogte zijn van alle nieuwe ontwikkelingen omtrent het glutenvrije dieet. Iedereen kan bij deze diëtisten terecht als je net bent gediagnosticeerd, maar ook als je je dagelijkse voeding nog eens goed wilt laten checken op bijvoorbeeld verborgen gluten en volwaardigheid.

### Horeca-alliantie

De NCV Horeca-alliantie bestaat uit restaurants waar u 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 kunt u vinden op [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl).

### Giften

Wilt u ons werk steunen? Uw gift is welkom op rekeningnummer NL76RABO0337809917, ten name van de Nederlandse Coeliakie Vereniging te Naarden. Donateur of lid worden kan natuurlijk ook!



NEDERLANDSE  
**Coeliakie**  
VERENIGING

Postbus 5135, 1410 AC Naarden  
035 – 695 40 02 (algemeen)  
035 – 695 40 03 (diëtiste)  
[info@glutenvrij.nl](mailto:info@glutenvrij.nl) • [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)

# Glutenvrije dieetinformatie



**Welke producten kunt u wel en niet gebruiken?**



NEDERLANDSE  
**Coeliakie**  
VERENIGING

## Voorkom besmetting met gluten

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

- Was, uit hygiënisch oogpunt, je handen voordat je begint met het bereiden van een glutenvrije maaltijd
- Gebruik schone keukendoeken
- Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten in zit
- Gebruik goed schoongemaakte keukenmaterialen. Gebruik geen houten keukenmaterialen.
- 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 uitgezeefd is
- Gebruik bij voorkeur nog niet aangebroken verpakkingen van bijvoorbeeld glutenvrije bindmiddelen zoals maïzena, aardappel- of rijstzetmeel



## Wat mag wel?

### Groep 1

- olie
- rijst
- johannesbroodpitmeel
- maïs
- gemodificeerd zetmeel
- aardappelen
- peulvruchten
- noten en zaden
- groente en fruit
- melk
- eieren
- vis en vlees (onbewerkt en zonder paneerlaagje of meel)
- aardappelzetmeel
- maïzena

### Groep 2

- haver
- boekweit
- quinoa

Van nature glutenvrij, maar verhoogd risico op contaminatie. Kies bij voorkeur producten met officieel GV-logo.

### Groep 3

- maïsmeel
- rijstmeel
- sojameel
- gierst
- teff(meel)
- sorghum(meel)
- amaranth
- tapioca(meel)
- maïsgriesmeel = polenta

Van nature glutenvrij, maar risico op contaminatie. Niet altijd verkrijgbaar met officieel GV-logo.

Zie voor meer uitleg [www.glutenvrij.nl/glutenvrijdieet](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijdieet). Voor advies op maat kunt u contact opnemen met de diëtist van de NCV via: [dietist@glutenvrij.nl](mailto:dietist@glutenvrij.nl)



## Wat mag niet?

- tarwe
- rogge
- gerst
- spelt
- khorasan tarwe

En producten die gemaakt worden van deze granen, zoals:

- brood
- cruesli
- muesli
- beschuit
- crackers
- koek
- taart
- spaghetti
- macaroni
- vermicelli
- lasagne
- bami
- couscous
- tarwezetmeel (m.u.v. tarwezetmeel in glutenvrije (dieet)producten)
- gort
- mout
- sauzen en soepen gebonden met gluten bevattend (zet)meel of bloem
- snacks (kroketten, frikandellen, nasischijven)

Maar ook producten waar deze granen in verwerkt zijn zoals sommige snoepsoorten, ijs en chips.

