

## 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.



## 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 glutenvrije muesli en (vers) fruit.
- Pap van glutenvrije haver-moutpannenkoeken 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.

## Patiëntenvereniging

De Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV) is de snelst groeiende patiëntenvereniging van Nederland. Naar schatting hebben in ons land 170.000 mensen een glutenintolerantie, velen daarvan zijn echter nog niet gediagnosticeerd. Daarnaast is er ook een groeiende groep mensen met glutensensitiviteit. De NCV werkt er hard aan om adequate diagnosestelling te bevorderen.

### Kenniscentrum

De NCV is bovendien hét 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 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 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).

# Glutenvrije dieetinformatie



Welke producten kunt u wel en niet gebruiken?



NEDERLANDSE  
**Coeliakie**  
VERENIGING

Postbus 5135, 1410 AC Naarden  
035 - 695 40 02 (algemeen)  
035 - 695 40 03 (diëtiste)  
info@glutenvrij.nl • www.glutenvrij.nl



NEDERLANDSE  
**Coeliakie**  
VERENIGING

| PRODUCTSOORTEN  | ALTIJD GLUTENVRIJ<br><i>Van nature glutenvrije producten</i>   | RISICO-PRODUCTEN<br><i>Lees de ingrediëntenlijst goed!</i>   | BEVAT GLUTEN<br><i>Deze producten mogen niet</i>  |
|---|--|--|---|
| <b>Granen en alternatieven</b>  | Onbewerkt: boekweit, quinoa, maïs, rijst, gierst, amarant, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanje, soja, maïzena, peulvruchten en aardappelen | Kant-en-klaarproducten (bv. aardappelpuree), chips, gepofte rijst.<br>Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken, meel).                        | Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe (kamut®).<br>En alle producten waarin deze granen zijn verwerkt bv: couscous, bulgur, griesmeel |
| <b>Haver</b><br>Haver heeft een hoog risico op besmetting met gluten. Daarom adviseert de NCV om alleen haver te kiezen die het officiële glutenvrij logo draagt. | Haver met glutenvrij logo  | –  | Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haversnacks, havermout) zonder het glutenvrij logo   |
| <b>Meel</b>   | Alle meelsoorten met het glutenvrij logo   | Alle meelsoorten zonder het glutenvrij logo kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel  | Meel van tarwe, rogge, gerst, etc.<br>bv: witte bloem, zelfrijzend bakmeel  |
| <b>Noten, zaden en peulvruchten</b>   | Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten (erwten, bonen, linzen)  | Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus (bv. witte bonen in tomatensaus)   | –   |
| <b>Groente en fruit</b>   | Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepgevroren, ingeblikt)  | Kant-en-klare bewerkte groentegerechten  | Groenten en fruit in beslag, paneermeel of bloem  |
| <b>Melk en melkproducten</b>  | Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit of schaap            | Desserts (pudding, vla, vruchtenyoghurt), kant-en-klare milkshakes, kant-en-klare gerechten met kaas, gesmolten kaas, geraspte kaas, blauwaderkaas | Yoghurt met muesli of cruesli op basis van glutenbevattende granen, diverse kant-en-klare ontbijtdranken  |
| <b>Vlees, vleeswaren, vis, eieren en vleesvervangers</b>  | Alles soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu   | Bewerkt vlees (zoals gehakt en worstsoorten), kant-en-klare gerechten en –sauzen met vlees en vis, gemarineerde tofu, vegetarische vervangers      | Gepaneerd of met meel bestrooid vlees, vis, kip of vleesvervangers  |
| <b>Vet, jus, sauzen, kruiden en specerijen en andere toevoegingen</b>   | Olie, azijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen   | Kant-en-klare producten zoals bouillon poeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige sojasauzen                                     | Sauzen op basis van een roux, zoals béchamelsaus  |
| <b>Dranken</b>  | Frisdranken, koffie, thee, (puur) vruchtensap en -nectar, alle wijnsoorten, gedestilleerde dranken, zoals (graan)jenever en whisky                                     | Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oplosthee  | Bier, gerst- of malthoudende dranken, zoals granenkoffie  |