

# Glutenvrij dieet

Diëtetiek



Beter voor elkaar

# Het glutenvrij dieet

## Wat is coeliakie?

Coeliakie (spreek uit seuliakie) is een aandoening van de dunne darm die het gevolg is van een overgevoeligheid voor gluten.

De dunne darm bevat bij gezonde mensen aan de binnenkant darmvlokken. Dit zijn zeer kleine uitsteekseltjes. Door de darmvlokken en plooien in de dunne darm is het oppervlakte sterk vergroot. Hierdoor is het vermogen om voedingsstoffen op te nemen enorm groot.

Bij mensen met het ziektebeeld coeliakie beschadigt het eiwit gluten de darmvlokken in de dunne darm. De darmvlokken verschrompelen, waardoor deze uiteindelijk verdwijnen. Het gevolg hiervan is dat de productie van verteringssappen en het vermogen om voedingsstoffen op te nemen sterk afnemen. Er ontstaan hierdoor klachten als chronische diarree, hevige en steeds terugkerende buikpijn en obstipatie. De klachten zullen verdwijnen wanneer er een glutenvrij dieet wordt gevolgd, zodat de darmwand zich weer kan herstellen. Dit herstel neemt enkele maanden tot een jaar in beslag. Dit kan alleen als er een glutenvrij dieet wordt gevolgd, dat zo strikt mogelijk en levenslang wordt nagestreefd. Als men namelijk na enkele jaren weer gluten zou gaan gebruiken, zullen er opnieuw beschadigingen aan het darmslijmvlies ontstaan en komen de klachten weer terug. Bovendien geeft een onvoldoende behandeling op langer termijn een verhoogde kans op het ontstaan van darmkanker.

Sommige mensen met coeliakie kunnen ook niet tegen melksuiker (lactose). Dit wordt ook wel lactose-intolerantie genoemd. Deze mensen moeten niet alleen een dieet gaan volgen dat geen gluten bevat, maar dat ook weinig tot geen lactose bevat. Dit lactosebeperkte dieet is meestal tijdelijk. Als de darmwand zich heeft hersteld, kan worden gestopt met de lactosebeperking.

## Het glutenvrije dieet

Granen bestaan voor een groot gedeelte uit koolhydraten en een kleiner gedeelte uit eiwitten. Deze graaneiwitten bevatten gluten en zijn bij coeliakiepatiënten verantwoordelijk voor de darmbeschadiging. Gluten is het eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, haver, kamut en spelt. Gluten zitten dus niet alleen in alle soorten gewoon brood, maar ook in beschuit, crackers, gebak, koek, muesli, vlokken, tarwemeel en deegwaren zoals macaroni, spaghetti en vermicelli. Ook kunnen producten waarin een glutenbevattend bindmiddel, zoals bijv. soepen, sauzen, worstsoorten etc. niet worden gebruikt.

Tevens is er een gevaar voor besmetting met gluten van producten die op zich vrij van gluten zijn. Dit kan plaatsvinden in de fabriek, de winkel, het restaurant maar ook thuis. Er kunnen namelijk restjes gluten achterblijven in een keukenmachine, frituurpan, op een broodplank of in verpakkingsmateriaal.

De onderstaande producten zijn niet toegestaan:

- Producten waarin tarwe, rogge, gerst, haver, kamut en spelt zijn verwerkt als brood, beschuit, koek, gebak;
- Bindmiddelen als vermicelli, macaroni, spaghetti, griesmeel, bloem, Brinta, Bambix, havermout;
- Puddingpoeders;
- Paneermeel;
- Soep uit pakjes en blik, bouillonblokjes, justabletten;
- Alle worstsoorten en aangemaakt gehakt van de slager;
- Sauzen;
- Snoep;
- Aangemaakte groenten;
- Voorbewerkte maaltijden (blik of diepvries).

De volgende producten zijn wel toegestaan:

- Alle soorten melk, melkpoeder, yoghurt (naturel), kefir, kwark (naturel), umer, karnemelk, slagroom, zure room, crème fraîche, koffieroom en koffiemelk;
- Roomboter, (dieet)margarine, (dieet)halvarine, bak- en braadproduct, frituurvet en olie;
- Alle soorten jam, vruchtenmoes, honing, stroop, appelstroop, perenstroop en suiker;
- Ham, lever, rosbeef, bacon, fricandeau, rookvlees, ontbijtspek, pekelvlees, rollade, tong, spek en casselerrib;
- Alle soorten kaas en smeerkaas;
- Alle onaangemaakte groenten en aardappelen zonder saus;
- Alle peulvruchten zonder saus;
- Alle soorten vis en schaal- en schelpdieren mits zonder saus en ongepaneerd;
- Alle soorten fruit en vruchtensap;
- Aardappelmeel, agar-agar, johannesbroodpitmeel, sago, tapioca, bindmiddelen van arrowroot en cassave, hele korrels en meel van boekweit, maïs, rijst en soja;
- Limonade(siroop), frisdrank, thee en koffie (niet gearomatiseerd);
- Ongemengde kruiden en specerijen;
- Gelatine, verse en gedroogde gist, krenten, rozijnen en sukade;
- Pure teff, gierst, zuivere quinoa en zuivere haver.

## **Codex Alimentarius**

De norm die de Inspectie Gezondheidsbescherming (voorheen Keuringsdienst van Waren) hanteert m.b.t. een glutenvrij product luidt als volgt: een product mag glutenvrij worden genoemd als het minder dan 10 mg gliadine (= 20 mg gluten) per kilogram product bevat. Dit houdt in dat een dergelijk product niet volkomen vrij van gluten is. Voor enkele mensen met coeliakie kan dit problemen opleveren, omdat zij extreem gevoelig zijn voor gluten.

De Codex Alimentarius is aangepast van 10 mg gliadine per 100 gram naar 10 mg gliadine per 1000 gram. De richtlijn is 10 keer zo streng geworden. Hierdoor kan het zijn dat producten die in het verleden glutenvrij genoemd mochten worden, nu niet meer zo genoemd mogen worden. De fabrikanten moeten zich sinds 2015 allemaal houden aan de nieuwe wetgeving.

## Wat heeft u dagelijks nodig?

Uw lichaam gaat uw hele leven mee, dus is het verstandig om daar zo goed mogelijk voor te zorgen. Maar hoe doet u dat? Als u volgens de Schijf van Vijf eet, neemt u genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om u fit te laten voelen. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt uw lijf wat het nodig heeft.

Om te kijken welke producten goed voor u zijn en hoeveel u van deze producten kan eten, verwijzen wij u naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) waar u de Schijf van Vijf kan bekijken.

Naast het vermijden van gluten is het bij coeliakie dus ook van belang om een gezonde en volwaardige voeding te gebruiken. Dat brengt of houdt het lichaam in een goede conditie en draagt bij aan een goede weerstand. Het lichaam heeft verschillende voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren. Voedingsstoffen zijn eiwitten, vetten, koolhydraten, voedingsvezels, vitamines, mineralen en water. Gevarieerd eten is de beste manier om ervoor te zorgen dat alle noodzakelijke voedingsstoffen met de voeding worden opgenomen. Er is immers niet een voedingsmiddel waar alle voedingsstoffen inzitten.

Kies daarom dagelijks uit de volgende vier groepen voedingsmiddelen:

1. Glutenvrij brood, glutenvrije graanproducten, bij voorkeur de vezelrijke varianten, aardappelen, rijst, peulvruchten, glutenvrije deegwaren zoals glutenvrije macaroni en spaghetti;
2. Groente en fruit;
3. Melk, melkproducten, kaas, vlees, kip, vis, ei, vleesvervanger;
4. Margarine, halvarine, olie.

Als u dagelijks bovenstaande voedingsmiddelen in de geadviseerde hoeveelheden gebruikt, krijgt u voldoende voedingsstoffen binnen. U kunt met de diëtist bespreken of deze hoeveelheden geschikt voor u zijn. Deze producten moeten uiteraard glutenvrij zijn.

## **Brood**

Glutenvrij brood is bij sommige bakkers te koop, maar kan ook zelf thuis worden gebakken. Veel mensen zijn niet gewend om zelf thuis hun brood te bakken en het is ook niet eenvoudig om lekker brood te bakken. Door de afwezigheid van gluten mist glutenvrij meel namelijk een heel belangrijke bakeigenschap: gluten maakt deeg elastisch waardoor het mooi kan rijzen en het brood na het bakken luchtig blijft. Brood en gebak van glutenvrij meel zijn daarom altijd minder luchtig en kruimelen veel sneller. Extra gist en eieren helpen niet. Voor mensen die toch zelf hun brood willen bakken met aangepaste receptuur zijn er elektrische brood bakmachines te koop. Tevens is er een ruime keus uit kant en klare glutenvrije meelmengsels (zie "Meer informatie").

## **Kans op tekorten**

Als de voeding geen tarwe, rogge, haver, spelt, kamut en gerst mag bevatten, bestaat er een kans op tekorten aan voedingsvezel, ijzer en vitamine B. Voedingsvezel is een verzamelnaam voor de onverteerbare bestanddelen van de voeding. Ze komen alleen voor in plantaardige voedingsmiddelen en zijn vooral nodig voor het goed functioneren van de dikke darm: ze zorgen onder andere voor een goede stoelgang.

Rijk aan vezels zijn normaal gesproken brood, vooral de donkere soorten zoals bruinbrood, volkorenbrood en roggebrood, graanproducten, peulvruchten, groente en fruit.

Verder kan er een tekort aan calcium ontstaan als er naast coeliakie ook sprake is van een lactose-intolerantie. Producten rijk aan calcium die gebruikt kunnen worden zijn groenten (o.a. koolsoorten), peulvruchten, soyaproducten en noten. Meer informatie is terug te vinden in de brochure 'Voedingsadvies bij lactose-intolerantie' van het Ikazia Ziekenhuis.

Sommige soorten glutenvrije meelsoorten en glutenvrije broodbakmixen leveren erg weinig vezels. De onderstaande producten zijn rijk aan voedingsvezel en tevens glutenvrij:

- Aardappelen
- Zilvervliesrijst
- Groente en rauwkost
- Fruit, gedroogde en geweekte zuidvruchten zoals gedroogde abrikozen, pruimedanten, vijgen, kokos
- Boekweitkorrels, boekweitevlokken, pure teff en zuivere haver
- Maïskorrels, maïsvlokken en maïszemelen
- Noten zoals cashewnoten, pistachenoten, walnoten en pinda's
- Peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kapucijners, linzen, sojabonen, spliterwten
- Zaden zoals lijnzaad, maanzaad en sesamzaad, pijnboompitten en zonnebloempitten.

Maak van deze voedingsmiddelen ruim en gevarieerd gebruik, dan gaat zowel het gehalte aan voedingsvezel als dat van ijzer en vitamine B omhoog.

Jodium is een voedingsstof die nodig is voor een goede werking van de schildklier. Jodium wordt door bakkers aan het brood toegevoegd middels gejodeerd broodzout. Gebruik daarom bij het bakken van glutenvrij brood en bij de bereiding van de warme maaltijd keukenzout waar jodium aan toegevoegd is (JOZO). Hierdoor kan een tekort aan jodium worden voorkomen.



## **Praktische tips**

### **Bereiding**

- Zorg voor schone handen, bestek en een schoon aanrecht tijdens de bereiding van glutenvrije gerechten.
- Bewaar glutenvrije producten gescheiden. Bij voorkeur in een speciaal daarvoor bestemde kast en aparte voorraaddozen.
- Gebruik een aparte broodtrommel, broodplank, botervloot, broodmes, jampot en broodrooster.
- Voorkom het stuiven met glutenbevattende producten zoals meel en puddingpoeder.
- Snijd glutenvrij brood, vleeswaren en kaas voordat de gewone glutenbevattende producten worden gesneden.
- Raadpleeg bij het boodschappen doen de glutenvrije merkartikelenlijst. Pas op met kant- en klaarproducten.
- Gluten lost op in vloeistof. Gebruik geen bouillon/soep waar de vermicelli uit is gezeefd.
- Gebruik geen frituurpan als daar gepaneerde producten, zoals kroketten in zijn gefrituurd. Bak geen vlees in dezelfde braad- of koekenpan, waarin ook gehakt of schnitzels (beschuit en paneermeel) worden gebraden.
- Gebruik geen jus van gepaneerd of met beschuit bereid gehakt.
- Is er in een gerecht toch een ingrediënt terechtgekomen dat verboden is, schep dit er dan niet uit maar maak het gerecht opnieuw. De kans dat er sporen gluten achterblijven is heel groot.

### **Restaurant, uit eten**

- Informeer een paar dagen van tevoren over de mogelijkheden van het restaurant of bespreek het dieet met diegene die de maaltijd gaat bereiden. Loop het menu door en bekijk welke gerechten van de menukaart zonder risico kunnen worden gekozen, bedenk zonnodig een alternatief.

## Op reis

- Voordat een vakantie wordt geboekt in een hotel of pension is het aan te bevelen te informeren of er glutenvrije maaltijden worden verstrekt.
- Veel vliegmaatschappijen verzorgen glutenvrije maaltijden aan boord. Geef dit echter wel direct bij het boeken en inchecken op.
- De Nederlandse Coeliakie Vereniging raadt vakantiegangers aan een vertaling op te vragen van het glutenvrije dieet. In de vertalingen worden tips gegeven over glutenvrije producten of gerechten.
- Ook kunt u de coeliakievereniging van het desbetreffende land raadplegen voor adviezen of vragen.
- Neem altijd enkele glutenvrije producten als brood, crackers en/ of biscuits mee als u op reis gaat.

## Aandachtspunten

- Ook medicijnen kunnen gluten bevatten, raadpleeg hiervoor de apotheker. Op de medicijnen staat namelijk niet altijd of ze glutenvrij zijn.
- Tandpasta is glutenvrij, maar tandpasta voor rokers en kleefpasta's voor kunstgebitten kunnen echt wel gluten bevatten. Raadpleeg hiervoor uw tandarts.
- Verf, kleurpotloden, krijt en allerlei soorten klei kunnen gluten bevatten. Kleine kinderen kunnen dit in hun mond stoppen, wees hierop alert.

## **Dieetkostenvergoeding**

Helaas worden de kosten voor een glutenvrij dieet niet vergoed.

Zorgverzekeraars vergoeden namelijk alleen dieetpreparaten. Deze voeding is zowel in vorm als chemische vorm gewijzigd, zoals bijv. sondevoeding.

Glutenvrije producten behoren tot de categorie dieetproducten.

Dieetproducten zijn uitsluitend van chemische samenstelling gewijzigd maar zien er verder vrijwel hetzelfde uit als de niet-glutenvrije producten.

Glutenvrij brood is bijvoorbeeld een dieetproduct, net als suikervrije jam en

natriumarme kaas. Er bestaat wel een mogelijkheid om de kosten van het glutenvrije dieet af te trekken van de belasting. Bij de Belastingdienst en bij de Nederlandse Coeliakie Vereniging kan hierover actuele informatie

worden opgevraagd. Voor mensen met een minimum inkomen of bijstandsuitkering bestaat tevens de mogelijkheid om bij de sociale dienst van uw gemeente een beroep te doen op de Wet Bijzondere Bijstand. Het verschilt per gemeente of u de kosten vergoed krijgt.

## **Meer informatie**

Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV)

De NCV is een patiëntenvereniging voor mensen met coeliakie en is er op gericht om ondersteuning te bieden bij problemen die voortvloeien uit het volgen van een glutenvrij dieet. De NCV behartigt de belangen van coeliakiepatiënten en verspreidt veel informatie. Zo worden er tijdschriften, informatiepakketten, receptenmappen en vertalingen van het glutenvrije dieet uitgegeven. Ook worden er lezingen, glutenvrije productmarkten, bakdemonstraties georganiseerd en heeft de NCV contact met overkoepelende patiëntenorganisaties en buitenlandse coeliakieverenigingen.

**T**(035) 695 40 03, bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 9 en 12 uur

**I** [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)

## **Het Voedingscentrum**

Bij het Voedingscentrum kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van voeding. Het Voedingscentrum geeft een brochure uit over het glutenvrije dieet. Deze brochure is op aanvraag tegen betaling verkrijgbaar. Op de website van het Voedingscentrum kunt u in de Webshop brochures bestellen. Met de 'Kies ik gezond'-app kunt u makkelijk opzoeken of een product glutenvrij is.

**I** [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## **Nederlandse Vereniging van Diëtisten**

**T** 030 63 46 222 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 17.00uur)

**I** [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl)

**E** [bureau@nvdietist.nl](mailto:bureau@nvdietist.nl)

### **Kookboeken**

Er zijn meerdere glutenvrije kookboeken op de markt. Voorbeelden:

- 'Basiskookboek bij voedselallergie- en intolerantie' van Ineke van Berkel (ISBN: 9041000267);
- 'Gezond eten zonder gluten' van David Allen (ISBN: 9066117044);
- 'Gluten-, tarwe- & zuivelvrij genieten' van Nicola Graimes (ISBN: 140549199X).
- Voor meer titels vraag er naar in de boekwinkel of kijk op internet bijvoorbeeld op [www.bol.com](http://www.bol.com).

## **Verkoopadressen van glutenvrije producten**

Glutenvrije producten zijn o.a. verkrijgbaar bij:

- Supermarkten
- Reform- en natuurwinkels
- Glutenvrije producenten (via websinkels)
- (Inter)regionale merken van de NCV

Pas op met buitenlandse glutenvrije producten. In het buitenland worden andere richtlijnen gehanteerd, waardoor producten toch meer gluten bevatten dan volgens de Codex Alimentarius is toegestaan. Actuele informatie hierover is tevens terug te vinden op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging.

De firma Le Poole in Twello verkoopt glutenvrije producten.

U kunt Le Poole bereiken via [www.glutenvrij-lepoole.nl](http://www.glutenvrij-lepoole.nl) en op het telefoonnummer 0571 27 17 02.

Ook de firma Zaailing heeft veel glutenvrije producten in haar assortiment. Zaailing is te bereiken via [www.glutenvrijemarkt.com](http://www.glutenvrijemarkt.com) en telefonisch op 085 8081 545

Op de website [www.winkelgluten-vrij.nl](http://www.winkelgluten-vrij.nl) kunt u ook glutenvrije producten bestellen.

Bakkerij Uljee is gespecialiseerd in het bakken van glutenvrije producten. Tegenwoordig bakt bakkerij Uljee iedere dag glutenvrije producten. U kunt uw bestelling telefonisch doorgeven. Bel voor meer informatie naar 010-4190371 of kijk op de website [www.uljee.meesterbakker.nl](http://www.uljee.meesterbakker.nl).

## **Afdeling Diëtetiek**

Voor vragen kunt u terecht bij de afdeling Diëtetiek:

dietetiek@ikazia.nl

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

Deze tekst is herzien in 2021 door de afdeling Diëtetiek van het Ikazia Ziekenhuis Rotterdam aan de hand van de volgende brochures:

- Coeliakie en het glutenvrije dieet, introductie brochure van de Nederlandse Coeliakie Vereniging
- Schijf van 5, voedingscentrum
- [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl)



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.