

Voorkom besmetting met gluten

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

- Werk hygiënisch in de keuken.
- Houd 1 deel van je aanrecht/keuken apart voor de bereiding van glutenvrije gerechten (of juist een apart gedeelte voor de glutenbevattende gerechten). Houd dit goed schoon.
- Bewaar de glutenvrije producten, bij voorkeur in aparte voorraadbakjes of kastruimte, met het opschrift 'glutenvrij'.
- Zorg ervoor dat alle materialen die je gebruikt schoon zijn. Aan bestek, pannen, gardes, deeghaken, weegschaal et cetera mogen geen resten van glutenbevattende voeding zitten.
- Pas op dat er geen kruimels via je handdoek, keukenschort of vaatdoekje op je werkblad of op je glutenvrije gerecht komen.
- Bereid geen glutenvrije gerechten in een pan waar je eerst glutenbevattende gerechten hebt gemaakt. Het is handiger om eerst het glutenvrije gerecht te maken en daarna het glutenbevattende. Of was de pan eerst goed af met een heet sopje. Of gebruik twee pannen zodat je glutenvrij en glutenbevattend toch tegelijk kunt bereiden.

Kijk op onze website www.glutenvrij.nl voor meer handige tips en adviezen!

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 of vriend van de NCV worden kan natuurlijk ook. Jouw steun is belangrijk. Wil je meer weten over de voordelen 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. Door te kiezen voor verse en onbewerkte producten, je eten zelf te maken en zo min mogelijk gebruik te maken van niet verse producten en halffabrikaten, kom je al een heel eind!

- 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 groente, eventueel met glutenvrij brood.
 - Salade met een dressing van azijn en/of olie.
- Diner**
- Soepen: zelf getrokken bouillon met groente en bijvoorbeeld rundvlees of gepureerde groente met een glutenvrij bouillonblokje.
 - Aardappelen, groente en onbewerkt vlees of vis.
 - Rijst met roerbakgroente en kip.
 - Glutenvrije pasta met tomatensaus en diverse groente.
 - Dessert: alle soorten fruit, vruchtencompote of -moes, naturel yoghurt of kwark.

Kijk voor meer inspiratie voor je ontbijt, lunch of avondeten op onze website: www.glutenvrij.nl/gezond-glutenvrij/inspiratie

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.

Najaar 2024

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 180.000 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 leven. Wij zijn onafhankelijk, op de hoogte van de meest recente wetenschappelijke ontwikkelingen en beschikken over praktisch toepasbare kennis en actuele marktinformatie.

Diëtistennetwerk

We beschikken over ons eigen diëtistennetwerk. Alle aangesloten diëtisten volgen een basisscholing en worden jaarlijks bijgeschoold 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 later in je leven wanneer er weer nieuwe vragen ontstaan. 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/lekkeroglutenvrij.

Glutenvrije dieetinformatie

Welke producten kun je wel gebruiken en welke niet?



glutenvrij.nl

Granen en alternatieven
Haver Haver is bijna altijd besmet met gluten. Kies haver met het Crossed Grain keurmerk of een glutenvrije claim en/of logo.
Meel Alle melen gemaakt van een glutenvrij graan, kunnen besmet zijn met gluten. Kies meel met het Crossed Grain keurmerk of een glutenvrije claim en/of logo.
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
Voor meer informatie over etiketten lezen, kijk op www.glutenvrij.nl/etiketten-lezen

GLUTENVRIJ
Van nature glutenvrije producten
Onbewerkt: boekweit, quinoa, maïs, rijst, gierst, amarant, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanje, soja, peulvruchten en aardappelen
Haver met het Crossed Grain keurmerk
Alle meelsoorten met het Crossed Grain keurmerk
Onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten (zoals erwten en bonen)
Alle soorten onbewerkte groente en fruit
Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit of schaaap
Alle soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu en onbewerkte tempeh
Olie, azijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen
Koffie*, thee*, frisdranken*, (puur) vruchtensap en -nectar, alle wijnsoorten, gedestilleerde dranken, zoals (graan)jenever en whisky
* Pas op! Er zijn inmiddels wat oploskoffie, thee- en frisdrank soorten waar glutenbevattende ingrediënten in zitten. Lees goed het etiket.

RISICO-PRODUCTEN
Lees de ingrediëntenlijst goed!
Kant-en-klaarproducten (bv. aardappelpuree), chips, gepofte rijst. Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken)
Alle meelsoorten zonder het Crossed Grain keurmerk (of een andere glutenvrije claim en/of logo) kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel
Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus (bv. witte bonen in tomatensaus)
Kant-en-klaargerechten met bewerkte 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 en tempeh, vegetarische vleesvervangers
Kant-en-klaarproducten zoals bouillonpoeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige ketjap en sojasauzen, sommige bakboters
Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oplosthee

BEVAT GLUTEN
Deze producten kunnen niet
Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe. En alle producten waarin deze granen zijn verwerkt bv: couscous, bulgur.
Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haversnacks, havermout) zonder het Crossed Grain keurmerk of een andere glutenvrije claim en/of logo
Meel van tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe bv: witte bloem, zelfrijzend bakmeel
Groente 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 (meer)granen koffie en/of koffievervangers op basis van granen