

GLUTENVRIJ DIEET

1. Algemeen

Het glutenvrij dieet is een dieet waarbij strikt alle gluten in de voeding vermeden worden.

Gluten zijn eiwitten die terug te vinden zijn in graansoorten zoals tarwe, rogge, gerst, spelt, haver en kamut. Ook producten op basis van deze graansoorten moeten vermeden worden.

Gluten worden vaak verwerkt in voedingsmiddelen. Zo kunnen industrieel bereide voedingsmiddelen ingrediënten met gluten bevatten, zoals o.a. bindmiddelen op basis van gluten, de zogenaamde “verborgen gluten”.

Het controleren van ingrediëntenlijsten van voedingsmiddelen is daarom van uiterst belang.

Controleer ook regelmatig de ingrediëntenlijst van reeds vertrouwde producten, de samenstelling kan immers wijzigen.



Glutenvrije producten zijn herkenbaar aan het volgende symbool:

Het aanbod glutenvrije producten is zeer ruim. Enkele voorbeelden van merken van glutenvrije producten: *Bi-aglut, Consenza, Fibrex, France-aglut, Farabella, Fria, Les recettes de Céliane, Nogluten, Orgran, Rosies, Noproten, Proceli, Sublimix, Tellofix, Sam Mills, Schär, Taranis, Veldt's, Valpiform en Zizo-teff*. Al deze merken dragen labels waardoor zij “glutenvrij” garanderen.

2. Dieet

Het glutenvrij dieet wordt ingeschakeld bij een glutenintolerantie.

Glutenintolerantie, ook coeliakie genoemd, is een auto-immuunziekte. De aandoening veroorzaakt beschadiging van de darmen bij het eten van glutenbevattende voedingsmiddelen.

Door deze beschadigingen worden voedingsstoffen minder goed opgenomen in het lichaam waardoor het risico op tekorten groter wordt.

De klachten die gepaard gaan met de beschadigingen van de darm, zijn afhankelijk van persoon tot persoon. De meest voorkomende klachten zijn: chronische diarree, obstipatie, buikpijn, opgezette buik en winderigheid.

Een levenslang strikt glutenvrij dieet is de behandeling bij glutenintolerantie.

Eet je toch gluten, ook al is het maar een heel kleine hoeveelheid, dan wordt de dunne darm onmiddellijk beschadigd.

Het dieet houdt in dat volgende etenswaren vermeden moeten worden:

- Graansoorten die gluten bevatten.
- Alle producten op basis van deze graansoorten.
- Alle producten die met gluten in aanraking zijn gekomen of waar glutenbevattende ingrediënten aan toegevoegd zijn.

3. Variatielijst

Toegelaten	Verboden
Vocht	
<p>Water, mineraal water, bruisend water Koffie en thee Groente- en fruitsap, smoothies Fruitdranken Frisdranken Energiedranken Sportdranken Wijn, champagne Porto, sherry, gedistilleerde dranken,.. Glutenvrij bier</p>	<p>Chocolade- en aanverwante Dranken Granenkoffie Automaatdranken met poedervorm waarvan de samenstelling niet gekend is Bier Andere gemoute dranken Bouillon</p>
Brood, gebak en afgeleiden	
<p>Zelfgebakken brood op basis van glutenvrije bloem of glutenvrije bakmixen Kant-en-klaar glutenvrij brood Glutenvrije beschuiten, knäckebröd, cracotten, pizzabodem, hamburgerbroodjes, enz.</p> <p>Zelfgebakken koekjes, cake, gebak, taart, wafels, pannenkoeken,... met glutenvrije bakmixen en andere glutenvrije ingrediënten</p> <p>Voorverpakte glutenvrije koekjes, gebak, wafels,...</p>	<p>Alle gewone broodsoorten, beschuiten, crackers, toast Croissants, boterkoeken, koffiekoen, ...</p> <p>Voorverpakte koekjes, cake, gebak, taart, wafels, pannenkoeken,...</p> <p>Koekjes, gebak,... waarvan de samenstelling niet gekend is</p>
Graansoorten en bindmiddelen	

Toegelaten	Verboden
<p>Polenta Boekweit, maïs, rijst Quinoa Gierstsoorten: sorghum, millet, teff, ragi Glutenvrije haver</p> <p>Glutenvrije bloem, glutenvrij paneermeel, glutenvrije graanmengelingen, glutenvrije bakmixen, glutenvrije gist, glutenvrij bakpoeder</p> <p>Rijstebloem, rijstgriesmeel, Zetmeel of gemodificeerd zetmeel Aardappelzetmeel, maïs(zet)meel, rijst(zet)meel, johannesbroodpitmeel (E410), tapioca, cassave, sago, sojabloem, arrowroot (pijlwortel) Amaranth</p> <p>Glutenvrije deegwaren</p> <p>Guarpitmeel (E412), gelatine, xantaangom (E415), Arabische gom Glutenvrije ontbijtgranen en glutenvrije muesli</p>	<p>Tarwe, rogge, gerst, haver, spelt en kamut onder alle vormen: (zelfrijzende) bloem, meel, grutten, tarwegriesmeel, semolina, vlokken, zetmeel, deegwaren, zemelen, gort, korrels, kiemen, Triticale (een kruising van tarwe en rogge) Tarwesoorten: durum, eenkoorn, emmerkoren, polonicum, faro</p> <p>Paneermeel Gewone kant-en-klaar bakmixen</p> <p>Gepofte tarwe Couscous, bulgur Mout</p> <p>Deegwaren</p> <p>Ontbijtgranen en muesli</p>
Aardappelen	
<p>Gekookte of gestoomde aardappelen Aardappelpuree bereid met toegestane glutenvrije ingrediënten Gebakken aardappelen Frieten, gefrituurd in een aparte friteuse Kroketten bereid met glutenvrij paneermeel of fijngemalen glutenvrije cornflakes of rijstwafels</p> <p>Glutenvrije chips</p>	<p>Kant-en-klare frieten en kroketten (frituur, restaurant,...)</p> <p>Fantasiechips en alle chips varianten</p>
Groenten	

Toegelaten	Verboden
<p>Alle groenten (vers, diepvries, blik, glas) indien glutenvrij bereid</p> <p>Zelfbereide salades met glutenvrije ingrediënten</p> <p>Zelfbereide groenteschotels met de toegestane ingrediënten</p> <p>Gekochte groenteschotels waarvan de samenstelling gekend en toegelaten is</p> <p>Verse zelfgemaakte soep of bouillon met toegelaten bindmiddelen en toegelaten bouillonblokjes of -poeder</p>	<p>Alle industrieel bereide groenten (indien onzeker over gluten), zeker indien klaargemaakt met saus</p> <p>Gepaneerde groentebereidingen</p> <p>Alle bereide soepen in blik, pak, glas of diepvries</p>
Fruit en noten	
<p>Alle soorten fruit: vers, diepgevroren, in blik, in glas</p> <p>Zelfbereide fruitmoes, fruitpuree en fruitcompote</p> <p>Gekonfijt fruit</p> <p>Gedroogd fruit</p> <p>Noten: alle soorten</p> <p>Pinda, kokosnoot, kastanje</p> <p>Zaden: alle soorten</p> <p>Pitten: alle soorten</p> <p>Studentenhaver</p>	<p>Kant-en-klare fruitdesserten</p> <p>Kant-en-klare vruchtensaus, vruchtenmousse en -compote</p> <p>Noten met coating</p> <p>Fantasienoten</p>
Melk en melkproducten	

Toegelaten	Verboden
<p>Koemelk: volle, halfvolle of magere Geiten-, paarden- en schapenmelk Koffiemelk Room, slagroom, zure room</p> <p>Alle soorten yoghurt en platte kaas Kefir</p> <p>Sojamelk, sojadrinks Varianten op yoghurt, desserts,... op basis van sojamelk</p> <p>Rijstdrink en -room Amandeldrink, hazelnotendrink, Kokosmelk en -room Pudding, desserts,... op basis van rijst-, amandel, hazelnoten- of kokosmelk</p> <p>Pudding, pap, desserts, mousses,... bereid met glutenvrije bindmiddelen en ingrediënten</p>	<p>Melk uit (koffie)automaat</p> <p>Haverdrink Speltdrink en -room</p> <p>Kant-en-klare pudding, pap, desserts, mousses,...</p>
Kaas	
<p>Harde-, smelt- en smeerkaas Geitenkaas, schapenkaas</p>	<p>Geraspte kazen*</p> <p>*Deze producten kunnen afhankelijk van producent glutenvrij zijn. Lees steeds de verpakking goed na.</p>
Eieren	
<p>Alle soorten eieren en bereidingen met ei bereid met glutenvrije ingrediënten</p>	<p>Kant-en-klare eiergerechten</p>
Vlees, vleeswaren en vleesvervangers	
<p>Alle "zuivere" soorten glutenvrij bereid Rosbief, varkensgebraad, koude kip,</p> <p>Glutenvrije charcuterie</p> <p>Zelfgemaakte vleeskroketten of gepaneerd vlees op basis van glutenvrij paneermeel en met glutenvrije ingrediënten</p>	<p>Vlees en gevogelte bereid met glutenbevattende ingrediënten zoals gehakt, worst, salami, vleespasteien</p> <p>Gepaneerde vleesgerechten</p> <p>Gekookte of gerookte hesp Kant-en-klare vleessalades en vleesbereidingen</p>
Vis, schaal- en schelpdieren	

Toegelaten	Verboden
<p>Alle “zuivere” soorten glutenvrij bereid Alle soorten vis in olie, op eigen nat, met azijn of witte wijn</p> <p>Zelfgemaakte viskroketten op basis van glutenvrij paneermeel en met glutenvrije ingrediënten</p>	<p>Vis bereid met glutenbevattende ingrediënten zoals vispasteien, visconserven in saus</p> <p>Kant- en-klare viskroketten, andere (gepaneerde) visgerechten</p>
Smeer- en bereidingsvetten en sauzen	
<p>Boter, reuzel, rundvet Margarine, bereidingsvet (bak- en braadmargarines)</p> <p>Apart vlotje gebruiken! Kruimels van gewoon brood kunnen de margarine contamineren met gluten!</p> <p>Alle oliesoorten Kokosvet Frituurolie</p> <p>Mayonaise Ketchup, pickles, mosterd, cocktailsaus Tamari Tapenades Sambal</p>	<p>Instant sauzen Sauzen, vinaigrettes, (salade) dressings Sojasaus Worcester saus</p> <p>Kant-en-klare sauzen</p> <p>Bereide sauzen waarvan de samenstelling niet gekend is</p>
Suiker en suikerwaren	
<p>Alle soorten suiker o.a. witte, bruine, kandij, bloedsuiker Alle (suiker)siropen Kunstmatige zoetmiddelen Glucosesiroop, dextrose en maltodextrine van tarwe en gerst Druivensuiker</p> <p>Confituur, siroop, honing, gelei, jam, marmelades en vruchtenmoes Glutenvrije chocopasta Pindakaas Cacaopoeder Glutenvrije chocolade Pepermuntjes Popcorn Waterijs, sorbet</p>	<p>Speculaaspasta, hagelslag, chocopasta</p> <p>Marsepein Nougat Zuurtjes, spekken, doopsuiker</p>

Toegelaten	Verboden
Kruiden en specerijen	
Alle tuinkruiden, vers of gedroogd Alle niet gemengde specerijen	Alle kruidenmengsels of specerijen
Diversen	
Azijn Agar-agar Bouillonblokjes, bouillonpoeder	