



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

GLUTENVRIJ DIEET

CAMPUS RUMST

'S Herenbaan 172
2840 Rumst
03/880.90.50

I:\Voedingsdienst\Dieetafdeling\Algemene dieetafdeling\Diëten\2. Diabete Dietisten.rumst@azr.be
26.11.2017

Algemeen Ziekenhuis Heilige Familie vzw | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

Tel.: 03/880.90.11 | Fax: 03/880.95.95 | E-mail: info@hfr.be | www.hfr.be

I:\Voedingsdienst\Dieetafdeling\Algemene dieetafdeling\Diëten\2. Diabetes\Diabetes + VA.docupdate:
26.11.2017

Algemeen Ziekenhuis Heilige Familie vzw | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

Maatschappelijke zetel: vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst | vzw RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104
Tel.: 03/880.90.11 | Fax: 03/880.95.95 | E-mail: info@hfr.be | www.hfr.be

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

GRAANSOORTEN EN BINDMIDDELEN	
Polenta Boekweit, maïs, rijst Quinoa Gierstsoorten: sorghum, millet, teff, ragi Glutenvrije haver Glutenvrije bloem, glutenvrij paneermeel, glutenvrije graanmengelingen, glutenvrije bakmixen, glutenvrije gist, glutenvrij bakpoeder Rijstbloem, rijstgriesmeel, Zetmeel of gemodificeerd zetmeel Aardappelzetmeel, maïs(zet)meel, rijst(zet)meel, johannesbroodpitmeel (E410), tapioca, cassave, sago, sojabloem, arrowroot (pijlwortel) Amaranth Glutenvrije deegwaren Guarpitmeel (E412), gelatine, xantaangom (E415), Arabische gom Glutenvrije ontbijtgranen en glutenvrije muesli	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 Paneermeel Gewone kant-en-klaar bakmixen Gepofte tarwe Couscous, bulgur Mout Deegwaren Ontbijtgranen en muesli
AARDAPPELEN	
Gekookte of gestoomde aardappelen Aardappelpuree bereid met toegestane glutenvrije ingrediënten Gebakken aardappelen Frieten, gefrituurd in een aparte friteuse Kroketteren bereid met glutenvrij paneermeel of fijngemalen glutenvrije cornflakes of rijstwafels Glutenvrije chips	Kant-en-klare frieten en krocketten (frituur, restaurant,...) Fantasiéchips en alle chips varianten
GROENTEN	

<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	
<p>Koemelk: volle, halfvolle of magere</p> <p>Geiten-, paarden- en schapenmelk</p> <p>Koffiemelk</p> <p>Room, slagroom, zure room</p> <p>Alle soorten yoghurt en platte kaas</p> <p>Kefir</p> <p>Sojamelk, sojadrinks</p> <p>Varianten op yoghurt, desserts, ... op basis van sojamelk</p> <p>Rijstdrink en -room</p> <p>Amandeldrink, hazelnotendrink, Kokosmelk en –room</p> <p>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</p> <p>Speltdrink en -room</p> <p>Kant-en-klare pudding, pap, desserts, mousses, ...</p>

KAAS	
Harde-, smelt- en smeerkaas Geitenkaas, schapenkaas	Geraspte kazen* *Deze producten kunnen afhankelijk van producent glutenvrij zijn. Lees steeds de verpakking goed na.
EIEREN	
Alle soorten eieren en bereidingen met ei bereid met glutenvrije ingrediënten	Kant-en-klare eiergerechten

VLEES, VLEESWAREN EN VLEESVERVANGERS	
Alle "zuivere" soorten glutenvrij bereid Rosbief, varkensgebraad, koude kip,.... Glutenvrije charcuterie Zelfgemaakte vleeskroketten of gepaneerd vlees op basis van glutenvrij paneermeel en met glutenvrije ingrediënten	Vlees en gevogelte bereid met glutenbevattende ingrediënten zoals gehakt, worst, salami, vleespasteien Gepaneerde vleesgerechten Gekookte of gerookte hesp Kant-en-klare vleessalades en vleesbereidingen
VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN	
Alle "zuivere" soorten glutenvrij bereid Alle soorten vis in olie, op eigen nat, met azijn of witte wijn Zelfgemaakte viskroketten op basis van glutenvrij paneermeel en met glutenvrije ingrediënten	Vis bereid met glutenbevattende ingrediënten zoals vispasteien, visconserven in saus Kant- en-klare viskroketten, andere (gepaneerde) visgerechten
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 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>
KRUIDEN SPECERIJEN	
<p>Alle tuinkruiden, vers of gedroogd Alle niet gemengde specerijen</p>	<p>Alle kruidenmengsels of specerijen</p>
DIVERSEN	
<p>Azijn Agar-agar Bouillonblokjes, bouillonpoeder</p>	