



Glutenvrij **Diëtistenpraktijk Roots**

*Coeliakie, glutensensitiviteit,
dermatitis herpetiformis*

roots^o

Gluten

- Combinatie van 2 eiwitten (verstrengelen):
 - glutanine en gliadine
- Geeft elasticiteit in brood

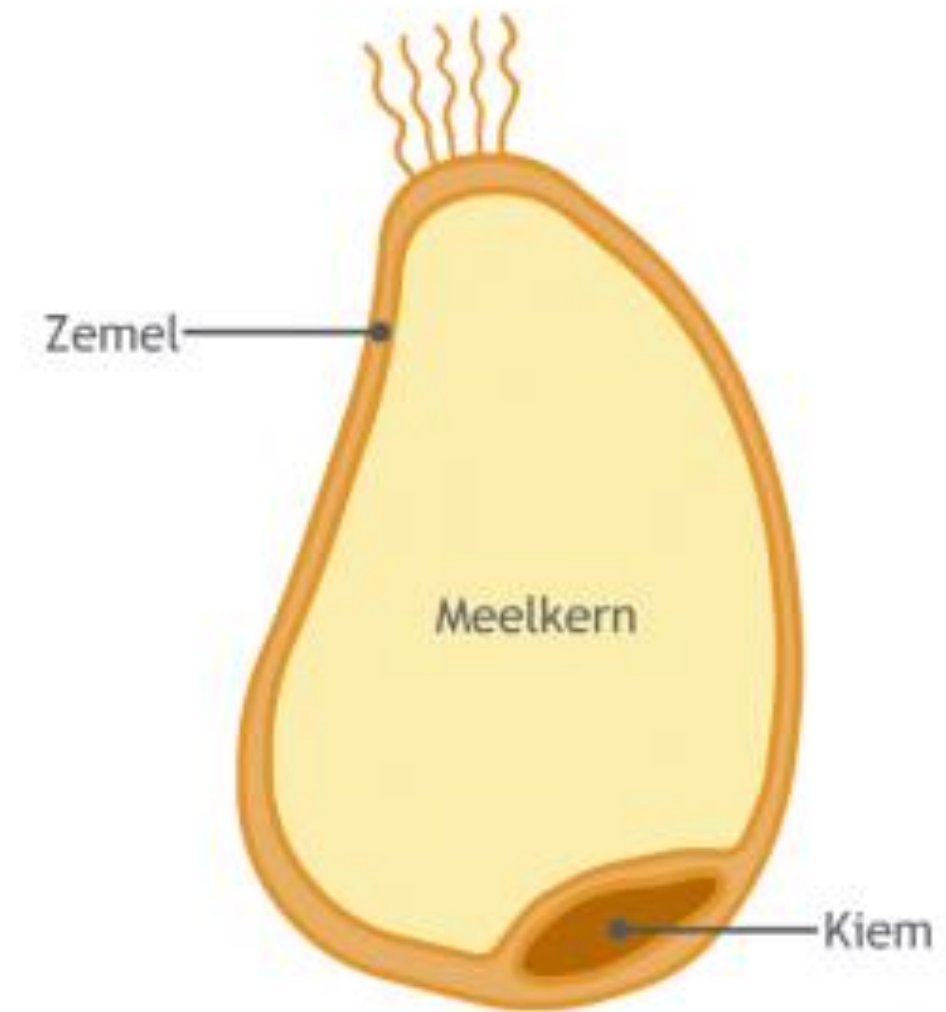
Bij coeliakie reageert het auto-immuunsysteem op deze combinatie gluten.



Gluten

- Gluten zitten in de meelkern.
- In welke granen?
 - Tarwe (incl. khamut en spelt)
 - Rogge
 - Gerst (gort)

Besmette haver



Granen die glutenvrij zijn

en alternatieven

- Boekweit
- Quinoa
- Mais
- Rijst
- Gierst
- Amarant
- Sorghum
- Teff
- Polenta
- Tapioca
- Johannesbroodpitmeel
- Kastanje
- Soja
- Peulvruchten
- Aardappelen



Van nature glutenvrij

Onbewerkt eten

- Groente en fruit
- Peulvruchten
- Aardappelen
- Noten, pitten, zaden
- Vlees, kip, gevogelte
- Melk yoghurt, kaas, eieren
- Olie en azijn
- Verse kruiden en specerijen
- De meeste dranken ↪

Let op! Thee van o.a. Clipper en Yogi bevat soms haver, gerstemout of andere ingrediënten met gluten. 'Alternatieve' colamerken bevatten soms gerstemout.



Glutenvrij obv ingrediënten

Bewerkte producten zonder glutenbevattende ingrediënten

- Etiketten lezen belangrijk
- Bij meel en zetmeel hoort afkomst er bij te staan
 - Bijv. PINDAmeel of TARWEmeel
 - Bijv. AARDAPPELzetmeel



Glutenvrije dieetproducten

Bewerkte producten die glutenvrij zijn gemaakt

- Met een glutenvrije claim
- Originele producten vaak op basis van granen
- Wat betekent een glutenvrije claim?
max. 19 mg gluten per kg product (0,002%)
> 20 ppm (parts per million)



99% van de coeliakie patiënten reageert niet op deze hoeveelheid

Ter vergelijking: 1 snee tarwebrood 2450 mg gluten



Let bij het etiket op (o.a.)

- Bindmiddel
- Paneermeel
- Mout, moutextract
- Griesmeel
- Zemelen, grutten
- couscous, bulgur
- Seitan
- Gort, gerstemoutbloem, parelgort

GLUTENVRIJ
Alles voor een glutenvrij leven.



Handig overzicht met wat
je wel en niet kunt eten!



Claims risico kruisbesmetting

- Per 1 januari 2026 nieuwe wetgeving
- Fabrikanten zijn verplicht om kruisbesmetting te voorkomen
- Geldt voor alle allergenen (niet alleen voor gluten)
- Woord 'sporen' mag dan niet meer gebruikt worden
- Vaste bewoordingen:
 - "Kan xxx bevatten" (daadwerkelijke kans)
 - "Niet geschikt voor..."



Hoe zit het met haver?

- **Van nature glutenvrij, maar**
bijna alle haver wordt tijdens oogst, transport en opslag besmet met andere glutenbevattende granen

Advies

Gebruik alleen haver met officieel Crossed Grain Keurmerk (of GV claim of ander GV logo)



Hoe zit het met haver?



Hoe zit het met linzen?

- **Van nature glutenvrij, maar** vanwege het samen groeien met tarwe is er risico op kruisbesmetting.

Advies

- **Droog en ongekoookt**
 - Veilig met keurmerk, claim of logo.
 - Anders:
 - Spreid de linzen uit op een bord,
 - Kijk of er tarwekorrels tussen zitten en haal deze ertussenuit,
 - Spoel de linzen af met water en start met de bereiding.



Hoe zit het met linzen?

Advies

- **Voorgekookt (in pot, stazak of blik)**
 - Veilig met keurmerk, claim of logo.
- **Verwerkte linzen:**
 - Verpakking voorzien van een keurmerk, logo of claim, dan kun je het product veilig eten.



Meel

Meel heeft een hoog risico om besmet te worden met gluten tijdens oogst, transport en opslag. Ook van glutenvrije granen.

Advies

Kies bij voorkeur een meelsoort met officieel Crossed Grain Keurmerk (of GV claim of ander GV logo)



Glutenvrije meel

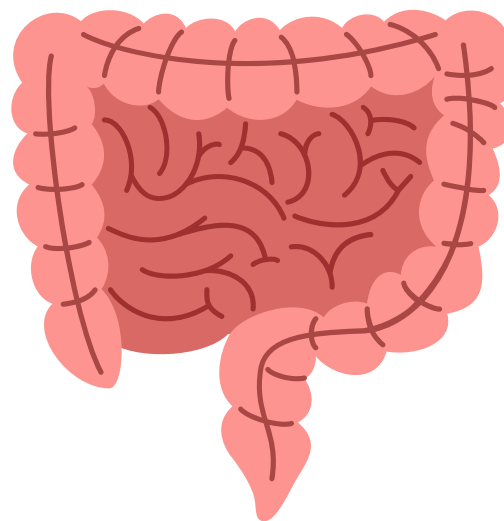


Vezelrijke voeding

Glutenvrije (bewerkte) voeding bevat vaak minder voedingsvezels, omdat vezelrijke granen vervangen zijn door vezelarme soorten zoals witte rijst of mais.



Vezels
(enkel in planten)



Meer gunstige
bacteriën



- Ontstekingsremmende stofjes
- Regulatie immuunsysteem
- Afgifte verzadigingshormonen
- Voorlopers van o.a. serotonine

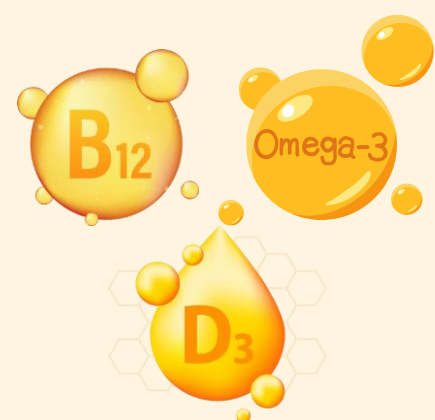




Een gezond bord

- De helft groente en fruit
- Een kwart volkoren granen
- Een kwart gezonde eiwitten
- Gezonde vetten als topping

Kies voor water, thee en koffie
zonder suiker



Plantaardig

Een gezond bord

- De helft groente en fruit
- Een kwart volkoren granen
- Een kwart gezonde eiwitten
- Gezonde vetten als topping

Kies voor water, thee en koffie zonder suiker

Suppleer vitamine B12, vitamine D3 en omega-3 vetzuren uit algenolie

Tips voor vezelrijke voeding

- Brood van volkoren GV-graansoort, zoals havermeel, teffmeel
- Door de yoghurt/kwark of pap met GV-havermout, teffvlokken
- Muesli van haver-, boekweit-, quinoa-, gierstvlokken
- Crackers met voldoende vezels (min. 6 gr per 100 gr product)
- Volkoren pasta, peulvruchten-pasta
- Volkoren rijst



Tips voor vezelrijke voeding

- Peulvruchten zijn o.a. eiwitrijk én vezelrijk
- Voeg zaden en pitten toe aan gerechten
- Gebruik noten, (gedroogde) vruchten, psylliumvezels als tussendoortje of voeg ze toe.



Verhoogd risico op osteoporose

Aanbeveling > 1000 mcg calcium per dag

Voorbeeldkeuzes voor 1250 mcg ca 

Dagelijks	Product	Aantal	Eenheid
☐	Alpro Plantaardige Variatie op Yoghurt Naturel Zonder Suikers Alpro	200	gram
☐	Noten, ongezouten Algemeen	1	handje
☐	Boerenkool Algemeen, rauw	200	gram
☐	Vijgen, gedroogd Algemeen	1	stuks
☐	Alpro Plantaardige Variatie op kwark Zonder Suikers Alpro	200	gram
☐	Tofu Algemeen, onbereid	100	gram
☐	Campina Barista Plantaardige Haver Pak Campina	200	gram



Veel (eet)plezier! **Vragen**

info@dietistenpraktijkroots.nl?

roots²² 