

## Het glutenvrije dieet in een notendop

De enige behandeling bij coeliakie of gluten-intolerantie is een levenslang strikt glutenvrij dieet. Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Haver wordt vaak gecontamineerd met tarwe, om die reden raden we aan om enkel gecertificeerde glutenvrije haver te gebruiken. Ook alle afgeleiden van bovengenoemde granen zijn verboden; bloem, meel, korrels, vlokken, zetmeel, zemelen ... Alle bereidingen waarin deze granen verwerkt zijn, zijn eveneens verboden.

Onderstaande producten zijn verboden in een glutenvrij dieet:

- Alle soorten brood, beschuiten, toosten, crackers, ...
- Alle soorten gebak: taart, wafels, koeken, pannenkoeken, ...
- Alle soorten deegwaren: spaghetti, macaroni, vermicelli, tagliatelle,... en couscous
- Paneermeel en alle gepaneerde producten (kroketten, schnitzel, gepaneerde burgers, ...)
- Bindmiddel o.b.v bloem en zetmeel van eerder genoemde granen
- Puddingpoeder, bakpoeder, bouillonblokjes waarvan de samenstelling niet gekend is
- Alle industrieel bereide gerechten waarvan de samenstelling niet gekend is: soepen, sauzen, visbereidingen, vleesbereidingen, charcuterie, éénpansgerechten, desserts, ...
- Bier en granenkoffie
- Hosties

Belangrijk om weten, is dat zelfs een heel klein beetje van deze verboden producten al te veel is. Probeer dus ook rekening te houden met contaminatie; let op met kruimels, croutons e.d.

Wat kan u wel gebruiken in het glutenvrije dieet?

- Glutenvrij brood, glutenvrije crackers, glutenvrije toast, rijstwafels, maiskoeken
- Glutenvrij gebak
- Aardappelen, rijst, rijstnoedels, glutenvrije deegwaren, quinoa
- Glutenvrij paneermeel
- Glutenvrij bindmiddel: maisbloem, rijst(zet)meel, maïs(zet)meel, aardappelen, aardappelzetmeel, tapioca, gelatine, sojabloem, johannesbroodpitmeel, xanthaamgom, arrowroot, ...
- Alle zuivere niet-bereide groenten, vlees- en vissoorten
- Eieren
- Peulvruchten
- Zuivere noten, Pitten, zaden
- Fruit
- Olie, margarine, minarine, boter (waar geen kruimels van gewoon brood in aanwezig zijn!)
- Melk, zuivere yoghurt, kaas
- Zout, zuivere kruiden, ongemengde specerijen
- Suiker, confituur en honing
- Waterijs, sorbet
- Water (plat en bruis), limonade, koffie, thee, zuivere cacao poeder