

## NIET TOEGELATEN

- ♦ **Bloem en zetmeel** van TARWE, ROGGE, GERST, SPELT, KAMUT, DURUM en TRITICALE
- ♦ **Brood**, beschuiten, crackers, pistolets, sandwiches, ...
- ♦ **Bindmiddelen**: deegwaren, tarwegriesmeel, tarwebloem, bakkersroom, culinaire room, ...
- ♦ **Gebak**: taart, koekjes, pannenkoeken, muesli, wafels, koffiekoeken, pizzabodem, ...
- ♦ **Pasta**: spaghetti, tagliatelli, lasagne, vermicelli, macaroni, mie, ...
- ♦ Bereide aardappelen waarin paneermeel verwerkt is (aardappelgratin, kroketten, ...)
- ♦ **Paneermeel**
- ♦ Gepaneerd vlees en vis, bereid gehakt, paté, bloedworst
- ♦ Couscous, bulgur, seitan
- ♦ Gemouten dranken: bier

## TOEGELATEN

- ♦ Aardappelen en aardappelzetmeel, rijst(zet)meel, maïs(zet)meel, gierst, sorghum, teff, job's tears
- ♦ Glutenvrij brood
- ♦ Bonen, soja, erwten, boekweit, kasha, quinoa, amaranth, tapioca, maniok, cassave, sago
- ♦ Arrowroot, pijlwortel, Kuzu, agar, guarpitmeel (E412), Johannesbroodpitmeel, carobe (E410), gelatine, xanthaangom (E415), Arabische gom
- ♦ Glutenvrij gebak
- ♦ Glutenvrije deegwaren
- ♦ Glutenvrij paneermeel
- ♦ Eieren, room, melk, yoghurt, sojamelk, platte kaas, Hollandse kaas
- ♦ Vlees en vis (niet gepaneerd)
- ♦ Groenten en fruit
- ♦ Olie, boter, margarine
- ♦ Confituur, honing, siroop
- ♦ Water, koffie, thee, frisdranken, ...

Beste kok

*Onbezorgd op restaurant gaan is voor een 'glutenvrije' klant niet zo evident.*

*Deze folder wil een hulpmiddel zijn voor alle koks door bondig te omschrijven wat een glutenvrij dieet is en de nodige tips aan te reiken voor de bereiding ervan. Een goed overleg met de 'glutenvrije' klant over de ingrediënten alsook de bereiding ervan kan voor beiden geruststellend werken. Zo kunnen uw klanten toch onbekommerd genieten van uw gastronomische vaardigheden.*

*Als Vlaamse Coeliakievereniging willen wij u alvast heel erg bedanken voor de extra moeite die u wil doen voor dit levensnoodzakelijke dieet.*

### Vlaamse Coeliakievereniging (VCV)

Website: [www.coeliakie.be](http://www.coeliakie.be)

E-mail Voorzitter: [voorzitter@coeliakie.be](mailto:voorzitter@coeliakie.be)

E-mail Secretariaat: [info@coeliakie.be](mailto:info@coeliakie.be)

IBAN: BE54 0016 2895 9897

BIC: GEBABEBB

Verdere informatie ivm het glutenvrije dieet kan bekomen worden bij de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD):

E-mail: [info@dietistenvereniging.be](mailto:info@dietistenvereniging.be)

Website: <http://www.dietistenvereniging.be>



Vlaamse Coeliakievereniging

VZW



# Glutenvrij

op restaurant en hotel



# 1 op 200 Belgen heeft 'vermoedelijk' coeliakie

## Wat is coeliakie?

Coeliakie, ook wel glutengevoelige enteropathie of glutenintolerantie genoemd, is een complexe aandoening te wijten aan een permanent onvermogen gluten uit de voeding te verdragen.

Gluten is een plantaardig eiwit dat aanwezig is in **tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut** en dat de bakmogelijkheden van de overeenstemmende bloemsoorten bepaalt. Haver wordt vaak gecontamineerd met tarwe, om die reden raden we aan om enkel gecertificeerde glutenvrije haver te gebruiken.

Gluten beschadigt het dunnedarmslijmvlies, zodat er een afvlakking ontstaat van de darmvlokken, met slechte opname van voedingsstoffen, diarree, constipatie, groei-achterstand, bloedarmoede, vermoeidheid, ... als gevolg.

Coeliakie kan zowel bij **kinderen** als **volwassenen** worden vastgesteld.

De behandeling van coeliakie omvat een **strikt glutenvrij** dieet voor het hele leven.

In België wordt de prevalentie van coeliakie geschat op 1 op 200 Belgen. Het aantal gediagnosticeerde gevallen is echter beduidend lager (1 op 1000).



## Glutenvrij in de keuken

Alles wat gluten kan bevatten is volstrekt verboden. Zelfs een klein beetje gluten (kruimels, paneermeel, ...) kan al te veel zijn. De grootste zorg bij de bereiding van glutenvrije gerechten is dus noodzakelijk. Frietjes mogen bijvoorbeeld niet gebakken worden in het frituurvet waarin reeds gewone kroketten werden gebakken, brood moet gesneden worden op een aparte broodplank zodat geen contaminatie met gewoon brood optreedt.



## Tips voor koks

- ◆ Wees creatief! Vervang een gluten-bevattend ingrediënt door een glutenvrij ingrediënt (vb kroketten vervangen door aardappelen, rijst, ...)
- ◆ Beschik over een kleine hoeveelheid glutenvrije pasta en/of brood. Elke coeliakiepatiënt zal dit ten zeerste appreciëren!
- ◆ Spring omzichtig om met de bereiding van glutenvrije maaltijden. Let op voor contaminatie met gluten!
- ◆ Let op met bouillonblokjes! Hierin kan tarwe aanwezig zijn!

## Waar te verkrijgen?

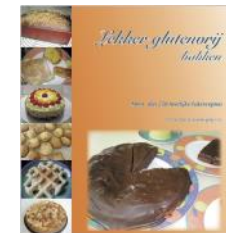
Glutenvrije producten zijn te verkrijgen in:

- ◆ Dieet- en natuurwinkels
- ◆ Grootwarenhuizen (Colruyt, Bioplanet, Delhaize, Aveve, ...)
- ◆ Bestellen via internet (Revogan, ...) en apotheek

## Vlaamse Coeliakievereniging

De Vlaamse Coeliakievereniging (VCV) is een patiëntenorganisatie die ondersteuning verleent aan haar leden via:

- ◆ Coeliakiemagazine (driemaandelijks)
- ◆ Bakboek: 'Lekker Glutenvrij Bakken'



- ◆ Belangenverdediging op nationaal en internationaal vlak
- ◆ Regionale bijeenkomsten
- ◆ Jaarlijkse ledendag
- ◆ Glutenvrije wintermarkt
- ◆ Adressen van dieetwinkels, restaurants en hotels met glutenvrije dienstverlening in binnen- en buitenland