



DE WEG
NAAR MEER
VITALITEIT &
GEZONDHEID

GLUTENARME VOEDING

Indien na consumptie van glutenbevattende voedingsmiddelen symptomen optreden, zoals, buikpijn, windrigheid, misselijkheid of diarree, zonder dat er sprake is van coeliakie of tarwegevoeligheid, spreekt men van een glutensensitiviteit. In tegenstelling tot coeliakie reageert het lichaam op gluten echter niet met een auto-immunreactie, wat betekent dat er geen schade ontstaat aan het darmslijmvlies. Glutenvrije voeding kan de symptomen verminderen. De intensiteit van de symptomen hangt af van de hoeveelheid glutenbevattend voedsel die wordt geconsumeerd. Daarom worden sporen en kleine hoeveelheden gluten vaak verdragen.

Alhoewel tal van producten van nature glutenvrij zijn, bevatten bewerkte producten vaak verborgen gluten. **Wees daarom voorzichtig met producten die niet als "glutenvrij" zijn gemarkeerd en kijk altijd naar de ingrediënten.**

GLUTENBEVATTENDE GRAANSOORTEN:

- | | |
|----------------|-------------|
| ▪ Tarwe | ▪ Emmer |
| ▪ Spelt | ▪ Einkoren |
| ▪ Groene spelt | ▪ Gerst |
| ▪ Kamut | ▪ Triticale |
| ▪ Rogge | |

GLUTENVRIJE GRAANALTERNATIVEN (PSEUDOGRANEN):

- | | |
|------------|---------------|
| ▪ Gierst | ▪ Teff |
| ▪ Mais | ▪ Cassave |
| ▪ Boekweit | ▪ Aardappelen |
| ▪ Quinoa | ▪ Haver |
| ▪ Amarant | |

Alle Produkte, die als Glutenfrei deklariert sind, können Sie bedenkenlos verzehren!



Het karakteristieke symbool is een doorgehaald korenaar, maar ook producten die met andere symbolen zijn gekenmerkt, bijv. met de tekst "Gluten free", voldoen aan de criteria. Bijna elke supermarkt biedt tegenwoordig zulke producten aan.



	GLUTENVRIJ 	(MOGELIJK) GLUTENBEVATTEND 
Dranken	Mineraalwater, koffie, thee, vruchten- en groentesappen zonder additieven, wijn, mousserende wijn	bier, moutbier, graankoffie, moutkoffie, likeuren, poederdranken
Fruit, groente	Onbewerkt fruit en groente	Gepaneerde groente, fruit en groente uit blik met additieven
Graan, graan-producten	Bovengenoemde pseudograansoorten Rijst, aardappelen Peulvruchten Bonen, linzen, erwten	Glutenbevattend graan en graanproducten Meel, griesmeel, grutten, vlokken, paneermeel, brood, broodjes, gnocchi, knoedels, couscous, bulgur, pasta, koekjes, taarten, zoet gebak, zout gebak
Vetten	Roomboter, margarine, plantaardige olie	Olie/roomboter met specerijen en kruiden
Noten, zaden	Natuurlijke noten/zaden	Noten met deegomhulsel/suikerglazuur
Vis, vlees	Niet gepaneerde en niet gekruide verse stukjes vis/vlees	Gepaneerde/gemarineerde/gekruide stukjes vlees bewerkt vlees (gehaktballen), vleeswaren, vis uit blik
Zuivelproducten	Eieren, kaas, melk en zuivelproducten Emmentaler kaas, Goudse kaas, schapenkaas, Mozzarella, Parmezaanse kaas, yoghurt, kwark, room	Zuivelproducten met toegevoegd graan Verse kaasproducten, gekookte kaas, kaas met specerijen en kruiden, pudding, desserts
Sojaproducten	Tofu (natuurlijk), sojayoghurt, sojakwark, sojadrink, amandeldrank, rijstdrank	Bewerkte tofu, vleesvervangers, sojaproducten met toegevoegd graan
Kruiden	Pure kruiden, verse kruiden	Kruidenmengsels, kruidensausen, sojasaus, ketchup
Overige	Suiker, jam, confiture, honig, ahornsiroop	Tarwe- en speltstroop, gerstemout
	Fruitgom, chocola zonder mout, pudding met glutenvrij zetmeel	Chips, zout gebak, zoet gebak, gevulde chocola/bonbons sojadrink, amandeldrank, rijstdrank

De tabel bevat alleen voorbeelden van voedingsmiddelen en is niet uitputtend.

In dit advies is geen rekening gehouden met verdere overgevoeligheden of allergieën. Het is niet bedoeld als advies op maat en dient slechts als eerste oriëntatie. In geen enkel geval vervangt dit advies het gesprek met een professionele voedingsadviseur.

Bronvermelding:

[1] Cárdenas-Torres F. I. et al. (2021). Non-Celiac Gluten Sensitivity: An Update. *Medicina*, 57, 526.

[2] Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, Zöliakie 31.10.2022

Illustratieverantwoording:

© anaumenko - stock.adobe.com