



# Glutenvrij dieet voor kinderen

Diëtik



## 01 Inhoud

Wat is coeliakie?	4
Wat zijn de symptomen?	4
Hoe wordt de diagnose gesteld?	5
Hoe wordt coeliakie behandeld?	5
Wat is een glutenvrij dieet?	5
Glutenvrij_dieet én gezonde levensstijl	7
Belangrijke algemene regels	14
Praktische tips	15
Niet eetbaar maar toch opgelet!	18
Hoe gluten herkennen op de verpakking?	18
Nuttige weetjes over merken	20
Merken van glutenvrije producten	22
Waar zijn glutenvrije producten te koop?	23
Recepten	24
Kinderboeken over gluten	30
Vlaamse Coeliakievereniging	31
Nuttige sites	31

## 02 Welkom

De diagnose van coeliakie betekent dat een verandering in eet- en leefpatroon nodig is. De arts en diëtist(e) dragen bij tot de zorg van jouw kind.

Met deze brochure willen we jou en jouw kind helpen bij de behandeling van coeliakie of glutenintolerantie.

Indien je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt, aarzel dan niet om bijkomende informatie te vragen aan je behandelend arts of aan de diëtist.

Dienst diëtiëk

## 03 Wat is coeliakie?

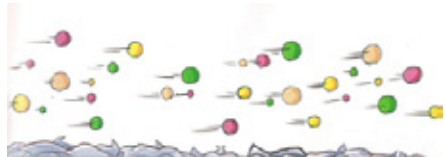
Coeliakie is een complexe aandoening te wijten aan een permanent onvermogen om gluten uit de voeding te verdragen.

Deze gluten beschadigen het dundarmslijmvlies waardoor er ontsteking en afvlakking van de cellen van het dundarmslijmvlies ontstaat met als gevolg dat het absorptieoppervlak van de dunne darm vermindert. Hierdoor worden er minder voedingsbestanddelen opgenomen waardoor er tekorten aan één of meerdere voedingsstoffen kunnen ontstaan.

Gezonde dunne darm



Beschadigde dunne darm door gluten



## 04 Wat zijn de symptomen?

Verscheidene symptomen kunnen optreden wanneer er geen glutenvrij dieet gevolgd wordt.

Klachten in het maag-darmstelsel:

- verminderde eetlust
- braken
- opgezetten buik
- winderigheid
- diarree
- soms obstipatie

Klachten buiten het maag-darmstelsel:

- gewichtsverlies
- voedingstekorten
- bloedarmoede
- osteoporose (botontkalking)
- blaasjes op de huid
- ontsteking mondslijmvlies
- vermoeidheid, prikkelbaar
- concentratiestoornissen
- gewrichtsklachten
- groeiachterstand

## 05 Hoe wordt de diagnose gesteld?

Coeliakie komt vooral tot uiting tussen 8 en 18 maanden. In het algemeen is dit de leeftijd enkele maanden na het invoeren van gluten in de voeding.

De diagnose wordt gesteld aan de hand van een bloedonderzoek naar specifieke antistoffen en een dun-darmbiopsie. Het bloedonderzoek

kan een vertekend beeld geven. Want wanneer er geen specifieke antistoffen aanwezig zijn, betekent dit niet dat coeliakie volledig uitgesloten kan worden. Een darmbiopsie geeft een correct resultaat.

Naar schatting hebben zo'n 1 op 200 Belgen coeliakie.

## 06 Hoe wordt coeliakie behandeld?

Aangezien de symptomen optreden door een onvermogen om gluten uit de voeding te verdragen, moet er een glutenvrij dieet gevolgd worden. Dit betekent dat de voedingsmiddelen die gluten bevatten niet toegestaan zijn in het

voedingspatroon van je kind. Hieronder wordt het glutenvrij dieet toegelicht.

glutenvrij= klachtenvrij

## 07 Wat is een glutenvrij dieet?

Gluten is een plantaardig eiwit dat aanwezig is in bepaalde graansoorten. Verder in dit hoofdstuk worden de graansoorten opgesomd die toegestaan en niet toegestaan zijn.

## Toegestaan

- maïs, maïszetmeel (polenta)
- rijst, wilde rijst
- boekweit (kasha)
- gierst (sorghum, kafferkoorn, millet, teff, ragi)
- soja, sojameel
- teff
- sorghum
- quinoa
- amarant
- sago
- artowroot (pijlwortel)
- Agar-Agar
- johannesbroodpitmeel (carobe E410)
- guarpitmeel (E412)
- gelatine
- xantaangom (E415)
- arabische gom (E414)
- aardappelzetmeel , aardappelen
- bonenmeel
- erwtenmeel
- tapioca (maniok, cassave)
- montina
- fonio / acha

## Niet toegestaan

- Tarwe (spelt, kamut, durum, farro, eenkoorn, polonicum (poolse tarwe), emmerkoren)
- rogge (triticale = een kruising van tarwe en rogge)
- gerst
- haver\*
- producten waarin deze graansoorten verwerkt zijn: korrels, meel, bloem, vloeiend bloem, zelfrijzend bakmeel, gort of grutten, griesmeel, kiemen, zemelen, vlokken, gepofte tarwe, deegwaren, couscous, blugur, mout, seitan.

\* Haver kan gecontamineerd zijn met glutenbevattende graansoorten. Indien er toch haver en haverproducten geconsumeerd worden, is het aan te raden om deze te gebruiken waarvan op de verpakking aangegeven is dat deze glutenvrij zijn.



Wanneer je kind een glutenvrij dieet volgt, moet er nog steeds voor een gezonde levensstijl gekozen worden, behalve dat de gezonde voeding geen gluten mag bevatten.

De **actieve voedingsdriehoek** helpt je bij een gezonde levens-



Deze actieve voedingsdriehoek bevat 1 bewegingsgroep en 8 voedingsmiddelengroepen. Verder in deze brochure worden de verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek opgesomd met daarbij de voedingsmiddelen die toegestaan en niet toegestaan zijn in een glutenvrij dieet.

Eet elke dag producten uit elke groep; onderaan in de voedingsdriehoek staan de voedingsmid-

delen die we dagelijks veel nodig hebben. Hoe hoger je in de driehoek gaat, hoe minder je ervan nodig hebt.

Het glutenvrij dieet is meestal arm aan voedingsvezels. Constipatie komt vaak voor bij coeliakiepatiënten. Daarom is voldoende fruit, groenten en aardappelen eten nuttig. Glutenvrij brood kan verrijkt worden met sojamezen, lijnzaad, sesamzaadjes, noten of zuiver boekweitmeel.

### Beweging

Lichaamsbeweging is, naast gezonde voeding, erg belangrijk voor een goede gezondheid. De voedselopname moet afgestemd worden op het energiever-



Kinderen zouden zo'n 60 minuten per dag actief moeten zijn.

## Water (dranken en soepen)



Toegestaan	Niet toegestaan
Water (mineraal, bruisend), frisdranken, fruit- en groentensap	Dranken in automaten in poedervorm met ongekende samenstelling zoals warme chocomelk, soep
Verse soep (glutenvrij bereiding met toegelaten bindmiddel, vb. maïzena, aardappelbloem, rijst of glutenvrije deegwaren gebruiken)	Alle soepen in blik, pakjes of diepvries tenzij glutenvrijmerk
Zelfgemaakte bouillons van vlees, vis, beenderen	Bouillon kan gluten bevatten, steeds samenstelling bouillonblokjes controleren.



## Graanproducten en aardappelen

Toegestaan	Niet toegestaan
<b>Aardappelen</b>	<b>Aardappelen</b>
<p>Verse aardappelen (gekookt, gebakken, puree en frieten)</p> <p>Aardappelkroketten met glutenvrij paneermeel</p>	<p>Kroketten kant-en-klaar</p> <p>Frieten uit restaurant, grootkeuken of frituur</p> <p>Pureevlokken tenzij glutenvrijmerk</p> <p>Pommes duchesse</p>
<b>Brood</b>	<b>Brood</b>
<p>Glutenvrij brood</p> <p>Glutenvrije beschuiten, toast of crackers</p> <p>Glutenvrij knäckebröd</p> <p>Zuivere rijstwafels</p> <p>Glutenvrije pistolets, glutenvrije sandwiches, glutenvrije croissants,...</p> <p>Glutenvrije pizzabodems</p> <p>Glutenvrije cornflakes</p>	<p>Alle soorten brood (ook maïs-, boekweit- en sojabrood)</p> <p>Beschuiten, toast</p> <p>Knäckebröd</p> <p>Pistolets, sandwiches</p> <p>Koffiekoeken zoals croissant, brioche, boterkoek</p> <p>Ontbijtgranen tenzij glutenvrij</p> <p>Muesli</p> <p>Pizzabodems</p>
<b>Rijst en deegwaren</b>	<b>Rijst en deegwaren</b>

Toegestaan	Niet toegestaan
<p>Rijst, wilde rijst</p> <p>Glutenvrije deegwaren</p> <p>Glutenvrije pizzabodems</p> <p>Quinoa</p> <p>Deegwaren op basis van rijst vb. rijstvermicelli</p>	<p>Deegwaren</p> <p>Tarwekorrels</p> <p>Couscous</p> <p>Bulgur</p> <p>Kant- en klare rijstbereidingen tenzij glutenvrij merk</p>
Graanproducten en bindmiddelen	Graanproducten en bindmiddelen
<p>Aardappelzetmeel</p> <p>Mais: zetmeel, meel, griesmeel, vlokken</p> <p>Rijst: instant rijstecrème, rijstebloem of rijstvlokken, rijstkorrels</p> <p>Alle gierstsoorten: sorghum, millet, teff, ragi</p> <p>Sojameel, Boekweitmeel</p> <p>Tapioca, Amarant, Sago, Agar-agar, Arrowroot: zetmeel</p> <p>Johannesbroodpitmeel</p> <p>Gelatine: poeder en bladen</p>	<p>Tarwe, rogge, gerst, haver en hun afgeleiden (bloem, meel, grutten, gort, griesmeel, vlokken)</p> <p>Spelt, kamut, durum, eenkoorn, emmerkoren, farro, polonicum, triticale</p> <p>Zelfrijzend bakmeel</p> <p>Paneermeel</p> <p>Gebruiksklare puddingpoeders</p> <p>Ontbijtgranen, muesli</p> <p>Tarwekiemen</p> <p>Bakpoeder</p>

## Groenten en fruit

Steeds goed wassen en schillen.

Toegestaan	Niet toegestaan
Alle verse en onbereide groenten in blik, diepvries of glas (glutenvrij) Alle fruit: vers, in blik, diepvries, gedroogd, geconfijt en fruitmoes.	Bereide groenten in blik, diepvries of glas tenzij glutenvrij merk. Fruitvulling en fruitdesserten van onbekende samenstelling

## Melkproducten en calcium-verrijkte sojaproducten

Toegestaan	Niet toegestaan
Kaas	Kaas
Alle soorten kaas, smelt- en smeerkaas Platte kaas natuur, cottage cheese natuur	Platte kaas met vruchten
Melkproducten	Melkproducten

Melk (magere, halfvolle, volle), Karnemelk Natuur-yoghurt Room Zelfbereide chocomelk (zuivere cacao) Melkpoeder, imitatiemelk of koffiewitmaker Sojadrank natuur Zelfbereid ijs, pudding (met glutenvrij bindmiddel)	Gearomatiseerde karnemelk Fruityoghurt, yoghurt dranken Sojadranken, sojadeserts Instant cacao poeders Ovomaltine Karnemelkdrinks Industrieel bereide (soja)pudding, chocomelk en ijs tenzij glutenvrij merk
--	--

## Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Toegestaan	Niet toegestaan
Vlees, gevogelte	Vlees, gevogelte
Alle soorten vers vlees dat gebakken, geroosterd, gerookt, gestoomd of gepekeld is. Vleeswaren waarvan je slager kan garanderen dat er geen glutenbevattende ingrediënten aanwezig zijn vb. rosbeef, varkensgebraad, ... Onbewerkte vleesvervanger zoals tofu, tempé en quorn.	Gepaneerde vleessoorten Alle bereide vlees en vleeswaren (vb. paté, salami, gehakt, pensen, ...) tenzij glutenvrij merk. Gepaneerde vleesvervangers Bereide en bewerkte vleesvervangers tenzij glutenvrij merk Seitan Tivall
Vis	Vis

Alle soorten vis, schelp- en schaaldieren, niet gepaneerd en zonder saus Gerookte, gestoomde, gezouten en gemarineerde soorten Visconserven in olie, eigen nat, azijn	Kant-en-klare visbereidingen tenzij glutenvrij merk Visconserven in saus tenzij glutenvrij merk Gepaneerde vissoorten (viskroketten)
---	--

## Smeer- en bereidingsvetten



Alle soorten boter, margarine, minarine en olie zijn toegestaan.

## Restgroep



Toegestaan	Niet toegestaan
Gebak, koek	Gebak, koek
Glutenvrij gebak en koekjes (gekocht of zelf gebakken met glutenvrije grondstoffen) Rijstwafel natuur Zelf-bereide eiwitschuimpjes of meringue	Alle soorten gebak en koekjes, wafels, pannenkoeken, peperkoek Speculaas
Suiker, snoep, zoet beleg	Suiker, snoep, zoet beleg

Alle soorten suikers Dextrose, maltose, fructose, glucose Cacaopoeder (zuiver) Siroop, confituur, honing Waterijs, sorbet Zelf-bereid ijs met glutenvrije koek of glutenvrije saus	Choco, hagel-slag, chocolade, pindakaas tenzij glutenvrij merk Speculaaspasta Zuur-tjes, karamellen, marsepein, nougat, drop tenzij glutenvrij merk Industrieel ijs
Divers	Divers
Noten en pinda's met of zonder zout Zaden en pitten Gezouten chips Gist(extract)	Andere smaken chips tenzij glutenvrij merk Noten met krokant laagje Hartige aperitiefversnapering en borrelhapjes

## Andere

Toegestaan	Niet toegestaan
Saus	Saus

Ongebonden jus en braadnat Zelfgemaakte saus met glutenvrij bindmiddel Zelfgemaakte mayonaise of slasaus Tomatenpuree	Kant-en-klare sauzen Mayo- naise, dressing, ketchup, mosterd, pickles, sojasaus
Kruiden	Kruiden

Verse en gedroogde kruiden en specerijen Alle niet gemengde specerijen Zout, azijn, smaak- en kleuressences Sesamzaad, maanzaad, pijnboompitten	Kruidenmengsels tenzij glutenvrij merk Bouillonblokjes en –poeder tenzij glutenvrij merk Kruidenpasta's
---	---

## 09 Belangrijke algemene regels

Het volgen van een glutenvrij dieet is noodzakelijk voor het herstel van het dundarmslijmvlies en op deze manier een betere absorptie te hebben van de voedingsstoffen.

**Als je een ingrediënt niet kent, laat het product dan liever in het rek liggen.**

Een algemene regel: hoe meer bewerking het product heeft ondergaan, hoe groter de kans dat het gluten bevat.

Voedingsmiddelen die van nature **glutenvrij** zijn:

- Aardappelen/ rijst
- Fruit

- Eieren
- Boter/ olie
- Groenten/ peulvruchten/ rauwkost
- Noten/ zaden
- vlees + gevogelte + vis (ongemarineerd en ongepaneerd)
- Kaas
- Koffie/ thee/ frisdrank/ sappen/ melk

**Glutenvrij zetmeel** + bindmiddelen:

- Mais/ Maismeel (polenta)
- Maizena
- Quinoa
- Tapiocameel
- Boekweit (vezelrijk)

- Aardappelzetmeel (goedkoop + heldere binding)
- Guarptimeel / guargom / guaragan
- Tapioca (cassave)
- Sago (duur, afkomstig van sagopalm)
- Kuzu / kudzu (bindmiddel voor soep, saus, desserts)
- Arrowroot (pijlwortel) (erg duur fijn bindmiddel)
- Agar-agar (afkomstig van zee-wier, minder gebruikelijk bij ons)
- Johannesbroodpitmeel /carobe (zeer sterk bindend middel)
- Gelatine (dierlijk product, voor fijne pudding, koud serveren)
- Pectine
- Gierst/ millet/ ragi
- Job'tears
- Fonio/ acha
- Xanthaangom (E415)
- Sorghum/ kafferkoren
- Guarpitmeel (E412)
- Teff/ tefi
- Taro
- Arrowroot of pijlwortel
- Jicama/ yam/ Mexicaanse raap
- Arabische gom / acacia gom (E414)
- Maïszetmeel (goedkoop, toegepast in puddingpoeder)

## 10 Praktische tips

De kleinste hoeveelheid gluten kan reeds klachten geven. Het is dus belangrijk om besmetting met gluten te voorkomen.

- Was je handen goed voordat je begint met het bereiden van een glutenvrije maaltijd.
- Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten inzitten.
- Glutenbrood is glutenvrij brood, dus zeker niet toegelaten.
- Het is niet aan te raden glutenvrij brood te laten bakken bij de gewone bakker omwille van het risico op contaminatie. Laat glutenvrij brood ook niet machinaal snijden bij de bakker.
- Soja en boekweit zijn glutenvrij, toch is het aanbod van soja- en boekweitbrood in de handel niet altijd glutenvrij. Dit geldt ook voor boekweitpannenkoeken, waar men vaak een mengsel van boekweit en tarwemeel gebruikt.
- Gebruik tijdens de bereiding propere keukenmaterialen (schone keukendoeken, schoon bestek en serviesgoed). Gebruik geen houten keukengerie, gluten

- kunnen hier makkelijk op achterblijven.
- Bereid de glutenvrije gerechten op een schone plaats in de keuken.
  - Hou de tafel kruimelvrij.
  - Glutenvrij paneermeel kan je best zelf maken: plet of maal geroosterd glutenvrij brood, glutenvrije toast of glutenvrije beschuit. Ook gemalen glutenvrije cornflakes kan je hiervoor gebruiken.
  - Gebruik een apart botervlootje, chocopot, confituurpot, ... voor het besmeren van gewoon brood en glutenvrij brood. Dit kan ook opgelost worden door telkens een deel van het voedingsmiddelen over te scheppen in een ander potje.
  - Bewaar gewone en glutenvrije voedingsmiddelen apart (brood en koekjes apart bewaren).
  - Gebruik een aparte frietketel, broodrooster... voor het bereiden van gewone en glutenvrije voedingsmiddelen. Bak geen frieten in frituurolie waarin reeds gewone kroketten werden gebakken.
  - Let op voor frieten van de frituur. Vaak zijn deze gecontamineerd met paneermeel van snacks zoals kaaskroketten.

- Eet geen soep/bouillon waar de vermicelli uitgezeefd is.
- Gebruik geen beschadigde pannen, want wanneer hier glutenvrij bevattende voedingsmiddelen in bereid zijn, kunnen er steeds gluten in achterblijven.
- Hosties (glutenvrij te verkrijgen)

## **Praktische tips voor in school / kinderdagverblijf**

- Is je kind oud genoeg om uit te leggen wat hij/zij heeft dan is het goed hem/haar zelf een spreekbeurt te laten geven over coeliakie.
- Zorg voor een trommeltje in de klas of groep met eigen traktaties. Wordt er iets uitgedeeld wat het kind met coeliakie niet mag hebben, dan heeft hij/zij toch een traktatie.
- Leg de leerkracht uit dat het belangrijk is dat de kinderen elkaars eten niet gaan ruilen (bijvoorbeeld hun koekjes).
- Bij Hema zijn glutenvrije knutsel-spullen te koop. Knutsel-spullen van Bruynzeel zijn glutenvrij.
- Uitdeelcadeautjes voor in de klas of op feestjes: stickers, potloden, schriftjes, fluitjes, springballen, armbandjes, bellenblaas, sleutelhangers, ...



- Traktaties voor in de klas of op feestjes: naturel chips, spekjes, chocolade, glutenvrije cakejes, ...
- Bespreek met de leerkracht en / of leid(st)ers wat coeliakie inhoudt: specifieke maatregelen, klachten waar ze moeten opletten, ...

## **Praktische tips voor een heerlijke (glutenvrije) vakantie**

- Zorg ervoor dat je altijd iets te eten bij hebt, een hartige en/of zoete snack, om eventuele moeilijke situaties te overbruggen.
- Reis je met het vliegtuig, neem dan altijd wat glutenvrije voedingsmiddelen mee in je handbagage, mocht je koffer zoek raken of mocht je vertraging hebben, dan heb je in ieder geval een noodvoorraad.
- Je kan zelf glutenvrij meel meenemen om pannenkoeken te bakken op je vakantieadres.
- Reis je met het vliegtuig, schakel dan het reisbureau in om je specifiek dieet door te geven (niet alle luchtvaartmaatschappijen houden hier rekening mee).
- Zorg dat je van je vakantieland de dieetvertalingen meeneemt om de etiketten te kunnen lezen.

Je bent dan op de hoogte van de vertalingen van de producten die je wel en niet mag eten. Vertalingen zijn te verkrijgen via de Coeliakievereniging.

## 11 Niet eetbaar maar toch opgelet!

- Bepaalde geneesmiddelen (zie bijsluiter)
- Cosmetica
- Lijm, behangerslijm
- Verf
- Klei
- Kleurpotloden
- Wasco's
- Plakkaatverf, vingerverf
- Plakplaatjes, postzegels
- Dierenvoeding

Deze producten kunnen gluten bevatten. Gluten worden wel niet geabsorbeerd door de huid, maar

het is toch belangrijk je handen goed te wassen na het aanbrengen of aanraken van een product. Kinderen steken ook vaak kleurpotloden, wasco's enz. in hun mond. Het is dus aangeraden glutenvrije knutselspullen te kopen.

Steeds de ingrediënten controleren op gluten!

## 12 Hoe gluten herkennen op de verpakking?

Indien een voedingsmiddel glutenvrij is, staat onderstaand logo op het voedingsmiddel.



en distributie kan een product toch gluten bevatten, terwijl dat dit toch niet in de ingrediëntenlijst terug te vinden is. Dit kan vooral gebeuren als verschillende producten over dezelfde productielijn gaan.

Kijk steeds het etiket goed na, vaak vind je duidelijk op het etiket terug dat gluten aanwezig zijn in het product.

Door onbedoelde vermenging tijdens opslag, productie, verpakking



Indien volgende voedingsmiddelen/voedingsbestanddelen op de ingrediëntenlijst vermeld zijn, is het voedingsmiddel niet glutenvrij.

Dit betekent dat het voedingsmiddel niet toegestaan is.

- Gerst
- Gerstemeel
- Gerstebloem
- Gerstemoutbloem
- Grutten
- Tarwe (Poolse tarwe)
- Tarwemeel
- Tarwebloem
- Tarwemout
- Rogge
- Roggebloem
- Roggemeel
- Griesmeel (tarwe)
- Havermeel\*
- Havermout\*
- Havervlokken\*
- Zemelen (tarwe)
- Gluten
- Gort (parelgort)

- Chapatte bloem (atta)
- Mout
- Zelfrijzend bakmeel
- Spelt of dinkel
- Kamut
- Paneermeel
- Deegwaren, vermicelli, macaroni, spaghetti, mie
- Couscous
- Bulgur (boulgour, boelgoer, burgal, burghul)
- Durum
- Eenkoorn
- Emmerkoren
- Polonicum
- Farro
- Triticale
- Seitan
- Muesli
- Cruesli
- Bindmiddel
- E-nummers E1400 tot en met E1499
- \* Haver kan gecontamineerd zijn met glutenbevattende graansoorten. Indien er toch haver en haverproducten geconsumeerd worden, is het aan te raden om deze te gebruiken waarvan op de verpakking aangegeven is dat deze glutenvrij zijn.

## Mout, moutaroma, moutextract, moutsiroop

Mout wordt gemaakt door gerst- of tarwekorrels te laten kiemen en daarna te drogen. Tijdens dit gehele proces wordt een deel van het eiwit, en dus ook de gluten, uit de korrels afgebroken. Deze afbraak is niet volledig en daarom niet toegelaten voor coeliakiepatiënten.

Moutaroma of moutextract (afkomstig van glutenbevattende granen), kunnen mogelijk nog sporen van gluten bevatten. Wanneer deze extracten in heel kleine hoeveelheden worden gebruikt (voor smaak), dan is de hoeveelheid gluten heel klein en meestal te verwaarlozen.

## Glutaminezuur of glutaminaat

Deze worden vaak gebruikt als smaakversterkers in hartige producten (snacks en soep). Het heeft niets met gluten te maken.

Guarpitmeel, tapioca, arrowroot, agar-agar, johannesbrood-pitmeel / carobe, gelatine en xanthaangom zijn bindmiddelen die van nature glutenvrij zijn.

## Sojasaus

Tarwe wordt hier vaak gebruikt als grondstof.

## 13 Nuttige weetjes over merken

### Snoep / ijsjes / koeken / cornflakes:

- Frutella snoepjes zijn glutenvrij
- Snoepjes van het merk Joris (Delhaize) zijn glutenvrij
- Chocotoff, M&M's, Bounty en Snickers zijn glutenvrij
- Cuberdons van Geldof zijn glutenvrij
- Gewone Magnum is glutenvrij
- Bumba ijstaart + Bumba ijsjes zijn glutenvrij
- Kinderchocolade: chocoladerepen/ surprise eitjes/ kleine eitjes/ Chocofresh/ Nutella/ Tic Tac zijn producten die glutenvrij zijn.
- Rice Krispies + Coco Pops zijn glutenvrij
- Glutenvrije kinderkoekjes van Schar "Milly Friends"

- Glutenvrije kinderkoekjes van Orgran “Outback Animals”

## Drank

- Cécémel is glutenvrij
- Nono drank van in de Aldi is glutenvrij

## Brood

- Soorten broodmix: Schär, Wespelaar
- Glutenvrij brood kopen: merk Poensgen (Delhaize)

## Vlees

- Zelfgemaakte schnitzel, cordon bleu (Delhaize): deze worden gemaakt met rijstpaneermeel.
- Glutenvrije charcuterie: Cock's fresh
- Bij Lidl glutenvrije charcuterie van het merk Dulano (staat op verpakking)

## Sauzen

- Dieselsaus (Delhaize) is glutenvrij (lijkt op joppiesaus)
- Mayonaise van Devos Lemmens is glutenvrij
- Curryketchup + cocktailsaus van Heinz is glutenvrij

- Bouillonblokjes (niet vetarm) van Knorr zijn glutenvrij (verpakking logo)

## Pasta

- Bij Colruyt: rijstmie terug te vinden bij Chinese producten
- Bij Carrefour: rijst tagliatelle

## Winkelen

- Colruyt: website van Colruyt – rubriek winkelen bij colruyt – onze producten – onze eigen merken - hier zijn heel wat glutenvrije producten terug te vinden.
- Via Bio Planet kan je glutenvrije producten bestellen en laten leveren in je Colruyt.
- Carrefour (vooral de grotere ketens) bieden een groot gamma glutenvrije producten.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden om je wat op weg te helpen. Als je voedingsmiddelen tegenkomt waaraan je twijfelt of het glutenvrij is, aarzel dan zeker niet om contact op te nemen met de diëtist(e).

## 14 Merken van glutenvrije producten

- Bi-Aglut (koekjes, toast, crackers, deegwaren, ...)
- Garbo + Garbo brood (toastbrood, brood, ...)
- Nogluten (bloem, koeken, ...)
- Orgran (saus, soep, paneermeel, eivervanger, ...)
- Proceli (pizzabodem, ontbijtkoeken, hamburgerbroodjes, pisto-



lets, ...)

- Rosies (haverpap, muesli, ...)
- Schär (beschuiten, broodstokjes, pizzabodem, koeken, paneermeel, ...)
- Schär diepvries (chicken fingers, lasagne, pizza's, broodjes, ...)
- Valpiform (beschuiten, koeken, crackers, ontbijtkoeken, cornflakes, ...)
- Valpiform diepvries (appeltaart, bladerdeeg, pizza, quiches, muffin, ...)
- Zizo Teff (broodmix, meel, ...)
- Farabella (deegwaren, ...)
- France Aglut (cornflakes, koekjes, brood, muesli, ...)

- Fria glutenfree (hotdog brood, stokbrood, cake, ...)
- Les recettes de céliane (ijs-cornet, koekjes, brood, deegwaren ...)
- Norproten (broodmix)
- Taranis (brood, patisserie, koekjes, crackers, ...)




- Veris
- Ton kwakman
- Schnitzer
- Roleys
- Ritzopia
- Prodia pauly
- Firax
- DalfcoDamhert
- Diversi



- Foods
- Consenza
- Fibrex
- Allerga

- Fleurs
- Lindroos
- Lima



-  Le Poole
- Le pain des fleurs
- La disfida
- Kelkin
- Johannusmolen

- Hubmann Bio
- Green's
- Glutamen



- Glutafin
- Eragrain

15

## Waar zijn glutenvrije producten te koop?



- Gespecialiseerde dieet- en natuurwinkels
- Grootwarenhuizen zoals Colruyt (Bio-Planet), Delhaize, Covee
- O'cool (diepvriesproducten)
- Aveve (glutenvrije bloem)

- Vaak zijn er ook enkele producten te koop in de kleinere buurtwinkels.

### Via internet te bestellen:

- Colruyt: [www.bioplanet.be](http://www.bioplanet.be)
- Delhaize: [www.delhaize.be](http://www.delhaize.be)
- Covee: [www.covee.be](http://www.covee.be)
- Revogan: [www.revogan.be](http://www.revogan.be)
- Allervita
- Glutenvrij specialist: [www.glutenvrijspecialist.be](http://www.glutenvrijspecialist.be)
- Damhart: [www.thegoodfood.be](http://www.thegoodfood.be)
- Cock's Fresh: [www.cocksfresh.be](http://www.cocksfresh.be)
- Noglut vleeswaren Pascal Depuydt: [www.noglut.eu](http://www.noglut.eu)

## 16 Recepten

### Glutenvrije appelcake

#### Mogelijkheden voor meel

Nogluten (witte bloem), Nogluten (vezelrijke bloem - voor de bereiding van cake 0,2 dl water extra toevoegen), Noproten (broodmix eiwitarm)

Ingrediënten:

250 g meel • 25 g vetstof (boter, margarine) • 50 g suiker • 3,5 g gedroogde gist of 12 g verse gist • 2 dl water (kamer-temperatuur) • 100 g fijn versneden appels (renetten, boskoop, cox) • 1 mespunt saffraan in poedervorm opgelost in enkele druppels water • (1 snuifje zout indien toegelaten)

Werkwijze:

1) Meng alle ingrediënten (de verse gist eerst oplossen in een weinig water 40°C), behalve de versneden appels, in een kom tot er geen klonters meer voorkomen.

2) Met een houten lepel de fijn versneden appels in het deeg

duwen, bakvorm invetten en het deeg in de bakvorm gieten.

3) Het deeg afdekken met een warme vochtige handdoek en gedurende 30 min laten rijzen op een warme plaats.

4) +/- 30 min bakken op 220°C in een voorverwarmde oven.

5) Na het bakken de cake uit de vorm nemen, besprenkelen met water en laten afkoelen.

### Glutenvrij brood

Ingrediënten:

Glutenrijke bloem Nogluten:

500 g bloem (Nogluten) • 400 ml lauw water • 2 eetlepels olie • 1.5 pakje gedroogde gist • (1 snuifje zout indien toegelaten)

Glutenrijke bloem Wheatex:

300 g bloem (Wheatex) • 300 ml lauw water • 1 eetlepel suiker • 1 koffielepel zout • 12 g verse gist of 4 g gedroogde gist • eventueel een lepel olie



Werkwijze:

1) Maak een kuiltje in het midden van de bloem, strooi de gist rondom.

2) Doe de eetlepels olie in het kuiltje, langzaam water toevoegen en mengen tot een gladde massa.

3) De bakvorm (handvorm) met inhoud van +/- 1l (ca 28 cm), invetten met olie en bestrooien met een weinig bloem + vullen met het deeg.

4) Laat het deeg rijzen op 50°C in de oven. Laat het deeg rijzen tot het verdubbeld is in volume.

5) Bak het deeg 25 à 30 min bij 180°C in een oven (zet tijdens het bakken een vuurvast schaal-tje met water in de oven om het uitdrogen van de bovenkorst te voorkomen).

6) Na het bakken het brood direct uit het bakblik halen en op een rooster laten uitdampen.

Het brood is uitstekend geschikt om in de koelkast bewaard te worden (3 à 4 dagen) en kan ook worden ingevroren.

Als je met verse gist werkt, los deze dan op in een deel lauwe vloeistof.

Tip: voor het maken van vezelrijk brood kunnen suikerbieten-vezels toegevoegd worden (stimulance Multi fibre mix, 5 tot 10% van broodmix)

## Boekweitbrood

Ingrediënten:

500 gram boekweitmeel • 2 eieren  
• 20 gram gist • 25 gram suiker •  
450 ml water • 10 gram zout • 10  
gram olie

Werkwijze:

1) Boekweitmeel, suiker en zout mengen in een kom. Klop de eieren los en vermeng ze met het boekweitmeel.

2) Meng de gist met wat lauwater en klopt dit door de bestanddelen.

3) Sla het deeg tot dat een gelijkmatig mengsel verkregen is.

4) Giet dit in een ingevet bakvorm.

5) Op een verwarmde plaats laten rijzen en daarna bakken in een matig verwarmde oven.

## **Gistwafels (24 stuks)**

Ingrediënten:

500 g glutenvrije bloem (Nogluten)  
• 4 dl melk • 2 dl water (sputwater maakt de wafels licht verteerbaar)  
• 4 eieren • 150\_g boter • 50 g griessuiker • 10 g droge (of 25 gr. verse) glutenvrije gist (Bruggeman)  
• ½ koffielepel (= 2,5 g) zout • 1 (of 2) pakje glutenvrije vanillesuiker • 2 soeplepels (30\_ml) olie bakken en braden • beetje olie om de bakplaten van het wafelijzer in te smeren

Werkwijze:

- 1) Gist + 1 soeplepel suiker in ½ kopje lauw water oplossen.
- 2) Giet de bloem in een diepe kom, maak in 't midden een kuiltje en doe hierin de eierdooiers, de suiker, de vanillesuiker en de gistoplossing.
- 3) Klop de eiwitten stijf met het zout.

4) Laat melk en boter lauwwarm worden en giet dit mengsel + de olie zachtjes aan bij de bloem. Meng het omringende meel met de handmixer bij de vloeistof. Vermeng alles tot een homogeen beslag (zorg dat er zeker geen bloem meer aan de bodem kleeft) terwijl u er het stijfgeslagen eiwit aan toevoegt.

5) Laat het deeg op een warme plaats rijzen, gedurende ½ uur. Onderbreek het rijzen door het deeg heel licht en kort te herkneden met de kneedhaken van de handmixer, stand 1, en laat opnieuw rijzen tot het deeg het dubbele van de omvang bereikt heeft.

6) Laat het wafelijzer heet worden (getest tefal wafel/croque monsieur stand 3 à 4. Strijk met een borsteltje olie op de platen van het wafelijzer. Schep het deeg erin, bak de wafels goudbruin.

## **Pistolets (Nogluten)**

Ingrediënten:

500 g Nogluten • 350 ml water  
IJSKOUD = heel belangrijk • 17\_g droge gist of 50 g verse gist • 1 kleine theelepel suiker • 20 g boter

of margarine • 1 ei • ½ koffielepel zout • 2 soeplepels sesamzaadjes

Werkwijze:

- 1) Gist + suiker in 2 à 3 soeplepels lauw water oplossen.
- 2) Doe de bloem in een diepe mengkom. Maak een kuiltje in het midden. Giet de gistoplossing in het kuiltje, meng met wat bloem. Voeg ei, suiker, sesamzaadjes en de in brokjes gesneden boter bij, zout enkel op de rand strooien.
- 3) Meng met de kneedhaken van de mixer terwijl je geleidelijk het water bijvoegt.
- 4) 20minuten afgedekt laten rijzen op een warme plaats.  
  
Tweede maal kneden met de kneedhaken, 20 minuten afgedekt laten rijzen.
- 5) Plaats een vuurvast schaal-tje water in de oven. Verwarm de oven voor op 180° Celsius.
- 6) Kneed kort, niet intensief een derde maal, vorm ronde of langwerpige broodjes, leg ze op een met bakpapier bedekte oven-

plaat. Laat narijzen tot ze ongeveer in omvang verdubbeld zijn.

- 7) De bovenkant met wat water bestrijken voor een krokant korstje, met een scherp (nat) mes inkerven.
- 8) Zet een vuurvast schaal-tje water in de (warmelucht)oven, verwarm voor op 180°.
- 9) Bak 20 à 25'op 180° in het midden van de oven.

Leg de broodjes op een rooster, zet ze nog eventjes in de uitgeschakelde oven, laat koelen.

## Schnitzels zelf paneren

Ingrediënten:

2 kalkoen-, varkens- of kalfslapjes • peper en zout • 1 ei • paneermeel, oud brood (eventueel gemengd met wat geraspte parmezaan en fijngehakte kruiden) • boter

Werkwijze:

- 1) Verwarm de oven voor op 120°.

- 2) Leg enkele sneden oud brood op een rooster of een bakblik.
- 3) Laat de sneden 30 minuten bakken tot ze helemaal uitgedroogd zijn.
- 4) Breek de sneden in stukjes en doe ze in een blender/keukenrobot. Maal ze fijn en doe ze door een zeef. Maal de stukjes die niet door de zeef kunnen nog eens fijn.
- 5) Bewaar het paneermeel in een afgesloten pot, zo is het heel lang houdbaar.
- 6) Kruid het vlees met peper en zout.
- 7) Haal ze door het losgeklopte ei en daarna door het paneermeel.
- 8) Verhit wat boter in een pan.
- 9) Bak de schnitzels op niet te hoog vuur rondom bruin.

## **Macaroni met ham en kaas-saus**

Ingrediënten:

100 g macaroni per persoon (vb. Glutenvrije pasta vb. Delhaize) • 50 g hesp in blokjes • klontje boter of margarine • eetlepel GLUTENVRIJE bloem (vb FLINN no gluten, Altro no gluten ...) • 10 cl melk • 50 g geraspte gruyere

Werkwijze:

- 1) Snij de hesp in kleine blokjes.
- 2) Breng water aan de kook, en gooi de macaroni er in met een snuf zout.
- 3) Maak de béchamelsaus : op een zacht vuur, laat wat boter smelten in een pot en roer de bloem erdoor. Al roerend met de klopper voeg er geleidelijk de melk aan toe.
- 4) Wanneer een dikke witte saus is gekomen, gooi er de hesp-blokjes bij.
- 5) De macaroni is nu gaar (duurt maar 5 min, in dit geval); giet af, en roer onder de saus met een spatel.
- 6) Giet de macaroni in een vuurvaste schotel, strooi de ge-

raspte kaas er over en zet onder de grill.

7) Wanneer het korstje van goudgeel naar bruin begint te verkleuren is het tijd om de schotel weer uit de oven te halen.

## Bananenflensjes

Ingrediënten voor 15 à 20 kleine dikke flensjes:

2 zeer rijpe bananen • 2 eieren • een kopje (glutenvrije) bloem (gebruik een theekopje) • 1,5 dl volle melk (halfvolle lukt ook) • 1 theelepel kaneelpoeder • 2 eetlepels honing • 1 zakje vanillesuiker

Werkwijze:

- 1) Plet de bananen met een vork in een kom.
- 2) Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer tot een glad beslag, dat mag goed dik zijn.
- 3) Verhit een pan met wat olie of boter.
- 4) Neem een kleine pollepel (eerder een sauslepel) van het beslag en maak 3 deeghoopjes in de pan, ongeveer van 10\_cm door-

sne. Zorg dat ze niet in elkaar lopen.

5) Zodra de bovenkant van het beslag er dof gaat uitzien, kun je de flensjes voorzichtig omdraaien met een spatel.

6) Laat ze nog 1 minuut rustig bakken en schep ze op een bord. Bak zo de hele stapel en serveer meteen.

7) Lekker met esdoornsiroop, bruine suiker of bloedsuiker.



## 17 Kinderboeken over gluten

### Jonas mag geen koek

Jonas is allergisch voor gluten. Op school eet hij geen koekjes en dat vinden zijn vriendjes maar vreemd. Jonas wordt er boos van en wil van zijn vreemde buik genezen. Het verhaal van Jonas wil kinderen vertrouwd maken met glutenallergie.

(Socialistische mutualiteit)



### Celia En Het Koekjesfeest



Dit is een kinderboek voor kinderen die allergisch zijn voor gluten.

Net als ieder ander kind is Celia gek op lekkere koekjes. Samen met mama staat ze in de keuken lekker te bakken en daarna is het smullen! Maar Celia krijgt dan ineens enorme pijn in de buik. Dat hoort toch niet? Op naar de dokter en die komt er na een tijdje achter dat Celia overgevoelig is voor gluten. Celia is eerst verdrietig, maar gelukkig is er wat aan te doen. Met andere ingrediënten zijn er nog steeds heerlijke koekjes en andere lekkernijen te maken.

(Inmerc)

## 18 Vlaamse Coeliakievereniging

De Vlaamse Coeliakievereniging (VCV) is een zelfhulpgroep die, samen met een medische- en een dieetadviesraad, ondersteuning verleent aan haar leden via:

- Publicaties
- Coeliakiemagazine (driemaandelijks)
- Bakboek 'Lekker Glutenvrij Bakken'
- Handleiding voor de coeliakiepatiënt
- Horecafolder bestemd voor hotels en restaurants
- Reispasjes met vertalingen van het glutenvrij dieet
- Boekje etikettering (ingrediëntenlijst met vermelding toegelaten in glutenvrij dieet)

- Lijsten van dieetwinkels, restaurants en hotels met glutenvrije dienstverlening in binnen- en buitenland
- Schoolbrochure 'Iemand in mijn klas heeft coeliakie'
- Kinderboekje 'Celia en het koekjesfeest'
- Contactmomenten
- Regionale bijeenkomsten
- Jaarlijkse algemene ledenvergadering met gastsprekers en een glutenvrije markt
- Glutenvrije kerstmarkt/wintermarkt

Site: [www.vcv.coeliakie.be](http://www.vcv.coeliakie.be) en

Facebookpagina: [www.facebook.com/pages/Vlaamse-CoeliakieVereniging/](https://www.facebook.com/pages/Vlaamse-CoeliakieVereniging/)

## 19 Nuttige sites

[www.generous.eu](http://www.generous.eu) - Biologische en glutenvrije bakkerij

[www.biofresh.be](http://www.biofresh.be) - Biologische glutenvrije producten

[www.glutenvrijonline.be](http://www.glutenvrijonline.be) - Een nieuwe Belgische glutenvrije webwinkel

[www.glutenvrij-en-meer.nl](http://www.glutenvrij-en-meer.nl)

[www.allervita.be](http://www.allervita.be) - De allergievrije bakkerij

[www.damhert.be](http://www.damhert.be)

[www.glutenvrijspecialist.be](http://www.glutenvrijspecialist.be) - Lekker aanbod glutenvrije producten

[www.cyberpoli.nl](http://www.cyberpoli.nl)

[www.coeliakie-ervaringsboek.nl/  
index.php](http://www.coeliakie-ervaringsboek.nl/index.php)

[www.livaad.nl](http://www.livaad.nl)

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

[www.jong-en-glutenvrij.info/forum/](http://www.jong-en-glutenvrij.info/forum/)

[www.revogan.be](http://www.revogan.be) - Dieetvoeding en  
voedingssupplementen

[www.proceli.com](http://www.proceli.com) - Glutenvrij  
plezier

[www.artsenvoorkinderen.nl](http://www.artsenvoorkinderen.nl)

[www.glutenvrij-eten.nl](http://www.glutenvrij-eten.nl) - Site met  
recepten en tips

[www.saskookt.blogspot.be/p/glu-  
tenvrije-producten.html](http://www.saskookt.blogspot.be/p/gluten-vrije-producten.html)

[www.elkedagglutenvrij.blogspot.  
be/](http://www.elkedagglutenvrij.blogspot.be/)



# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.





## Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secretariaat kindergeneeskunde (pediatrie)

tel. 011 69 96 35

dienst diëtik:

tel. 011 69 91 84



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be