

Het glutenvrije dieet in een notendop

‘Glutenvrij’ betekent dat alles wat gluten kan bevatten, volstrekt verboden is. Vermits **tarwe**, **rogge**, **gerst** en **haver** gluten bevatten, zijn bloem én zetmeel van deze graansoorten verboden. Ook alle bereidingen waarin deze meelsoorten verwerkt zijn, zijn bijgevolg verboden. **Spelt** en **kamut** zijn tarwesoorten en **triticale** is een kruising van tarwe en rogge. Deze beide minder gekende graansoorten bevatten eveneens gluten en zijn dus ook verboden, net zoals de bereidingen waarin deze meelsoorten verwerkt zijn.

Onderstaande producten zijn verboden in een glutenvrij dieet:

- alle soorten “gewoon” brood, ook beschuiten en crackers
- alle soorten “gewoon” gebak: taarten, wafels, pannenkoeken, koekjes,...
- alle “gewone” deegwaren: macaroni, spaghetti, vermicelli, tagliatelle,...
- “gewoon” paneermeel (kroketten, schnitzel, gepaneerd kippenlapje,...)
- één van de hoger vermelde bloem- of zetmeelsoorten om een soep of saus te binden
- alle industrieel bereide gerechten waarvan u niet met zekerheid weet of alle gebruikte ingrediënten wel glutenvrij zijn * (soepen, sauzen, visbereidingen, vleesbereidingen zoals worst en paté, roomijs en andere nagerechten)
- alle gemoute dranken en granenkoffie

Belangrijk om weten is dat zelfs een heel klein beetje van deze verboden producten al te veel is, bijvoorbeeld:

- een beetje paneermeel bovenop een te gratineren gerecht
- de kruimels die aan de gerookte zalm hangen als de zalm van een “gewone” toast werd afgehaald
- boter of confituur waarin kruimels zitten van “gewoon” brood

Wat kan u wel gebruiken in het glutenvrije dieet?

- glutenvrij brood, glutenvrije crackers en toasten
- glutenvrij gebak
- aardappelen, rijst, glutenvrije deegwaren
- glutenvrij paneermeel
- om een soep, saus of nagerecht te binden, gebruik je rijst, rijst(zet)meel, maïs(zet)meel, aardappelen, aardappelzetmeel, tapioca, gelatine, sojabloem,
- johannesbroodpitmeel, arrowroot, eieren of room
- alle groenten, vlees- en vissoorten die u glutenvrij klaarmaakt
- olie en boter
- tuinkruiden en ongemengde specerijen, zelf getrokken vlees- of visbouillon
- kaas (plattekaas, Hollandse kaas,...), confituur en honing
- fruit: vers, onder vorm van fruitsap of verwerkt met glutenvrije hulpmiddelen
- melk, koffie, thee, echte cacao poeder



Het glutenvrije dieet in een notendop

* Etikettering van ingrediënten

Sinds de nieuwe wet m.b.t. de etikettering van voeding moeten alle ingrediënten die meer dan 2% van het samengesteld product uitmaken, op het etiket vermeld worden.

Twaalf bestanddelen die allergische of overgevoelige reacties kunnen uitlokken moeten steeds vermeld worden, zelfs indien ze minder dan 2% van het totale product uitmaken.

Het gaat met name om schaaldieren, eieren, vis, aardnoten, soja, melk, mosterd, sesamzaad, schaalvruchten, selderij, sulfieten en glutenbevattende granen.

Zitten er in een levensmiddel bijvoorbeeld gluten, dan vermeldt de verpakking: "Dit product bevat gluten".

Voorbeelden:

Wanneer 1% tarwezetmeel aanwezig is in gevulde pralines dient dit niet te worden aangegeven in de ingrediëntenlijst. Verplicht is wel de vermelding: "bevat gluten".

Wanneer een glutenbevattend zetmeel meer dan 2% van een product uitmaakt, moet het vermeld worden met zijn herkomst. Bijvoorbeeld: 5% gemodificeerd tarwezetmeel in gyros.

Hier is de vermelding "bevat gluten" niet nodig, dit product is sowieso niet glutenvrij.

