

Glutenvrij Eten

Nooit op eigen initiatief glutenvrij gaan eten!!!!

Gluten is een eiwit voorkomend in bepaalde granen te weten: **tarwe, rogge, haver, gerst, spelt en kamut**. Deze granen en afgeleide producten van deze granen dienen in een glutenvrij dieet vermeden te worden.

Klachten, behorend bij een intolerantie voor gluten **kunnen** zijn: diarree of juist obstipatie, buikpijn, problemen met hormoonhuishouding, hoofdpijn, gewrichtspijn, ondefinieerbare pijnen, misselijk, (extreme) vermoeidheid, astma en ga zo maar door. Glutenintolerantie gaat vrijwel altijd gepaard met een intolerantie voor melk.

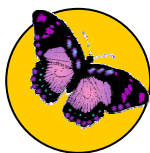
Let op: Coeliakie (chronische darmziekte met een “echte” allergie voor gluten) en HPU dienen altijd uitgesloten te worden!!! Voor meer info, zie verderop.

Toegestaan:

- Mais
- Rijst
- Boekweit
- Gierst
- Teff
- Sorghum
- Quinoa
- Amaranth
- Soja
- Tapioca

Meel, zetmeel of bloem van bovenstaande producten

- Maïzena
- Gemodificeerd zetmeel
- Maïsgriesmeel (polenta)
- Aardappel en –meel
- Groente
- Fruit
- Melk
- Rijstwafels
- Vis en Vlees (mits ongepaneerd en niet met meel bestrooid)
- Olie
- Ei
- Macaroni/spaghetti op basis van maïs en rijst



Niet Toegestaan

- Tarwe
- Rogge
- Gerst
- Spelt
- Haver
- Kamut
- (gemodificeerd) Tarwezetmeel

En alle producten waarin deze granen verwerkt zijn zoals:

- Bloem en meel van deze granen
- (gemodificeerd) zetmeel van bovengenoemde granen (bv. tarwezetmeel)
- Pasta in alle soorten en vormen zoals macaroni, vermicelli, spaghetti, lasagne
- Bami
- Griesmeel
- Gort
- Mout
- Couscous
- Bulgar
- Brood
- Beschuit
- Crackers
- Paneermeel
- Koek
- Gebak
- Sauzen en soepen (gebonden met meel of roux van bovengenoemde granen)
- Snacks (kroketten, frikadellen, nasischijven)

Tips:

- Bij de Jumbo hebben ze glutenvrij brood en meel om brood van te bakken. Bij de AH is ook glutenvrij meel te koop (merk Consenza meergranen, glutenvrij). Bij voorkeur zo bruin mogelijk brood pakken ivm vezels voor een goede darmwerking. Bij Jumbo hebben ze eveneens veel glutenvrije producten, zoals glutenvrije frikadellen, macaroni, spaghetti, pizza, hamburgerbroodjes, evenals de Plus (merk Damhert).
- Handig bestellen via internet van snoep, soep, koek, macaroni tot afbakbroodjes en nog veel meer: www.glutenvrijemarkt.com Als je brood gaat bakken hebben ze via deze webwinkel ook grote verpakkingen meel van bijvoorbeeld Consenza.
- Gemakkelijk brood bakken met de pakken meel van Consenza (Jumbo en AH): 450 gram meel, 425 ml water en 7 gram gist uit een zakje. Broodmachine instellen op een programma van rond de 2 uur. Sommige broodbakmachines hebben een speciaal glutenvrij programma. Over het algemeen is het zo dat het glutenvrij brood (zowel kant en klaar als uit de broodbakmachine) het best gegeten kan worden als het geroosterd is.



Praktijk Renscor

- Een echte Glutenvrije bakker (in Bocholt, net over de grens in België) met veel lekkers én vers (ook taarten!): www.la-petite-gastronomie.be
- Op www.livaad.nl is veel informatie te vinden over glutenvrij eten, zowel hotels, restaurants als het opzoeken van producten of die al dan niet gluten en/of melk vrij zijn. Voor het controleren van producten ga je op deze website naar de button livaad, staat onder de button Home.
- In Son woont Annemieke (meisje 17jaar). Zij maakt op bestelling de meest heerlijke glutenvrije taarten. Telefoonnummer: 0499-477048. Haar taarten zijn online te bekijken via www.glutenvrijetaarten.hyves.nl
- Op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging: www.glutenvrij.nl of www.ncv.nl is ook veel informatie te vinden. Deze website is speciaal voor mensen met coeliakie (zij hebben een glutenallergie), maar voor de mensen met glutenintolerantie komt het dieet overeen en kunnen daarom ook daar wellicht bruikbare tips vinden. De Nederlandse Coeliakie Vereniging organiseert bijvoorbeeld elk jaar een Glutenvrije markt. Dit is een paradijs voor mensen met een glutenvrij dieet: alles wat je je maar kunt bedenken op het gebied van eten is daar te proeven en uiteraard te koop en veel producten zijn die dag in de aanbieding. Toegang is gratis. Tip: kom op tijd, want veel producten kunnen snel uitverkocht zijn.

Let op:

Je moet bij elk product dat je koopt de ingrediënten blijven controleren, want wat de ene week glutenvrij is, kan de week daarop gluten bevatten, omdat de fabrikant de samenstelling van het product heeft veranderd.

HPU

HPU is een stofwisselingsstoornis, vaak erfelijk bepaald, die vaak samengaat met een glutenintolerantie. Voor meer informatie over HPU en de behandeling daarvan evenals het uittesten of er spraken zou kunnen zijn van een glutenintolerantie, kun je contact met mij opnemen, evenals het verkrijgen van een testkit voor het vaststellen van HPU. Meer informatie over HPU is te vinden op mijn website: www.renascor.nl onder button: **de moeite waard info**.

Coeliakie

Als er sprake is van de chronische darmziekte Coeliakie (glutenallergie), door de specialist vastgesteld, dan moet je waakzaam zijn voor besmetting. Besmetting kan bijvoorbeeld optreden als je een “gewoon” broodje in je hand hebt gehad en vervolgens een glutenvrij product in je handen neemt. Met andere woorden 1 broodkruimel is voor mensen met coeliakie al teveel. Dat betekent een aparte broodrooster voor degene, die glutenvrij eet. Een eigen boterkuipje. Aparte frietpan. Het aanrechtblad schoonmaken en dus glutenvrij maken alvorens je start met koken. Handen wassen voordat je eten en producten aanraakt etc. Uiteraard worden de mensen met coeliakie daarvoor extra begeleid door de diëtist in het ziekenhuis.

Tot slot: zie ook de artikels over “gluten en het brein (autisme, ADHD etc.)” op mijn website: www.renascor.nl onder button: **de moeite waard info**.