

Voedingsadvies Glutenvrij eten

Wat is gluten?

Gluten is een eiwitdeel van de graankorrel. In deze zogenaamde opslageiwitten worden de stoffen bewaard die nodig zijn om de graankorrel te laten ontkiemen. Wij gebruiken granen als voedsel. Daarvoor heeft gluten ook aantrekkelijke eigenschappen. Als je van meel deeg maakt, houdt gluten dat deeg bij elkaar. Het is een plakkerige substantie. Als het deeg daarna rijst, lukt dat alleen goed als er gluten in het deeg zit. Door het raamwerk dat gluten vormt, kunnen de luchtbelletjes niet ontsnappen. Daardoor krijg je een lekker luchtig deeg dat bovendien niet uit elkaar valt.

Gluten wordt om die reden behalve in brood en gebak aan veel voedingsmiddelen toegevoegd als bindmiddel en verbeteraar van de consistentie.



Wat is glutenintolerantie?

Halverwege de twintigste eeuw ontdekte de Nederlandse arts Dicke, dat de klachten van sommige mensen verbeterden als ze geen brood meer aten. Met name de hongerwinter bracht hem op dat spoor, want toen was er weinig brood te vinden. Het verschijnsel was al bekend, maar Dicke toonde het verband aan met tarwe.

In heel veel gewassen is gluten aanwezig, maar mensen met glutenintolerantie reageren niet op alle gluten. Alleen gluten in bepaalde granen lokt reactie uit. Het eten van granen met gluten geeft dan uiteenlopende symptomen, vooral spijsverteringsklachten, zoals diarree en obstipatie, buikpijn, een opgezwollen buik en vet in de ontlasting. Iemand neemt voedingsstoffen niet meer goed op, waardoor hij of zij magerder wordt of – in het geval van kinderen – een groeiachterstand heeft. Vaak worden huidklachten gemeld. Vermoeidheid en psychische klachten komen ook voor. De klachten zijn echter zeer divers en soms zelfs tegenstrijdig.

Glutenintolerantie wordt ook wel coeliakie of darmspruw genoemd. Of u echt coeliakie hebt, kan alleen regulier onderzoek uitwijzen. Dit onderzoek bestaat uit bloedonderzoek en daaropvolgend een biopsie van de dunne darm. Als er antistoffen tegen gluten worden gevonden en er is sprake van een bepaalde beschadiging van het dunne darmslijmvlies, wordt de diagnose coeliakie gesteld. Coeliakie gaat niet over, iemand moet dan een glutenvrij dieet blijven volgen. Er zijn mensen met een tijdelijke glutenintolerantie, maar dat is waarschijnlijk ten gevolge van iets anders. De mate van intolerantie verschilt sterk per persoon.

Uw mesoloog zal op grond van de onderzoeksresultaten adviseren of u zich regulier dient te laten onderzoeken.

Wat mag ik niet eten?	Wat mag ik wel eten?
Alle soorten tarwe (hard, zacht, durum tarwe, semolina)	Amarant
Gerst (gort)	Boekweit
Rogge	Gierst
Spelt	Mais
Haver	Quinoa
Kamut	Rijst
Triticale	Sorgum
Emmer	Teff
Einkorn	Wilde rijst
Couscous	Meel van bovenstaande (pseudo)granen
En alle producten die bovenstaande granen bevatten	Meel van noten
	Meel van peulvruchten zoals kikkererwtenmeel en sojameel
	Bindmiddelen zoals aardappelzetmeel (sago), arrowroot, tapiocameel (cassave meel), maïzena

Verborgen gluten

Het vermijden van granen die gluten bevatten lijkt eenvoudig. Toch zijn er veel 'verborgen' bronnen van gluten. Er kan gluten voorkomen in cornflakes, bepaalde vleeswaren, dropjes en andere snoepjes, bouillonblokjes, soja, ketchup, ketjap, mayonaise, slasauzen, ijssoorten en kant-en-klaargerechten. Cosmetische producten bevatten hoogstzelden gluten. Lijm en knutselmateriaal daarentegen wel.



Een product bevat gluten zodra een van de volgende termen op de verpakking vermeld staat:

Tarwe, rogge, gerst, haver, spelt, kamut, triticale, tarwemeel, griesmeel, tarwebloem, tarwemout, zemelen, grutten, cous cous, bulgur, seitan, roggemeel, roggebloem, havermout, havervlokken, havermeel, gort, gerstemoutbloem, parelgort, muesli, cruesli.

Een product bevat mogelijk gluten wanneer het een van onderstaande ingrediënten bevat:

Bindmiddel, deegwaren, vermicelli, macaroni, spaghetti, mie, paneermeel, mout, moutstroop, plantaardige vezels (deze kunnen afkomstig zijn van tarwe), plantaardig eiwit (dit kan afkomstig zijn van tarwe), gemodificeerd gluten.

Gebruik van tarwezetmeel

Sinds 2000 moeten fabrikanten op het etiket vermelden dat ze zetmeel afkomstig van een glutenbevattend graan voor een product hebben gebruikt. Wanneer er bijvoorbeeld tarwezetmeel gebruikt is, dan moet de fabrikant dit ook op het etiket aangeven. In dat geval staat er dus tarwezetmeel of gemodificeerd tarwezetmeel op het etiket. Heeft de fabrikant maïs- of rijstzetmeel gebruikt, dus zetmeel afkomstig van glutenvrij graan, dan is de aanduiding zetmeel of gemodificeerd zetmeel voldoende. Wanneer u op de verpakking van een product de term zetmeel of gemodificeerd zetmeel ziet staan, kunt u er dus vanuit gaan dat het zetmeel geen gluten bevat.

Mout

Bij de bereiding van bier, whisky, chocolade, cornflakes, brood en koekjes wordt soms mout gebruikt. Mout ontstaat door gerste- of tarwekorrels te laten kiemen en daarna te drogen. Een deel van het eiwit uit de korrels, en dus ook gluten, wordt tijdens dit proces afgebroken. Deze afbraak is echter onvolledig, waardoor mout, moutaroma of -extract dat afkomstig is van gerst of tarwe, altijd nog sporen gluten kan bevatten.

Het Voedingscentrum geeft jaarlijks een boekje uit waarin veel van deze glutenvrije producten zijn opgenomen. Deze lijst van glutenvrije merkartikelen (lijst nr.210) is samengesteld door de ALBA, de databank voor voedselovergevoeligheid, in samenwerking met het Voedingscentrum. Elk jaar in april komt er een nieuwe lijst uit.

Verkrijgbaarheid glutenvrije producten

Gewone supermarkten hebben inmiddels glutenvrij brood. Bij de natuurvoedingswinkel zijn veel speciale glutenvrije producten verkrijgbaar, zoals pasta, koek, crackers en brood. Deze producten zijn duur. U kunt ook kiezen voor graansoorten die van nature glutenvrij zijn. Deze zijn als graan en meel te verkrijgen en niet zo duur.

Speciale glutenvrije producten herkent u aan dit logo:



Nadeel van deze producten is dat ze fors duurder zijn dan vergelijkbare producten met gluten. Uiteraard is het goedkoper om producten te kiezen die van nature glutenvrij zijn. Dat houdt wel een verandering van voedingsgewoonten in. Brood zonder gluten is wel te krijgen, maar qua smaak en consistentie is het anders dan brood met gluten. Slimmer is het soms om anders te gaan eten, dus in plaats van brood andere granen, groenten of zuivelproducten te kiezen. Ook buitenlandse recepten willen nog wel eens uitkomst brengen. De Indiase keuken bijvoorbeeld maakt veel gebruik van rijstmeel en meel van peulvruchten. De genoemde recepten helpen u op weg.

Kans op tekorten ?

De granen die u niet mag eten bevatten veel voedingsvezels, ijzer en B-vitamines. Ook in veel andere voedingsproducten komen deze stoffen in ruime mate voor. Sommige soorten glutenvrije meelsoorten en broodmixen bevatten erg weinig vezels. Wissel ze daarom af met producten die wel vezels bevatten, zoals zilvervliesrijst, quinoa, boekweit, aardappelen en groente, peulvruchten, fruit, noten en zaden. U hoeft zich dan ook niet meer ongerust te maken over ijzer- en vitamine B-tekorten.

Drinken

Het is belangrijk voor een goede vertering en voor de conditie van uw darmen om veel water te drinken. Drink minstens 1,5 liter water per dag naast andere dranken.

RECEPTEN

Ontbijt (alles voor 1 persoon)

Ontbijtrijst

Doe 1 kopje gekookte rijst, 1 kopje melk (koeien-, geiten- of sojamelk), een handje rozijnen en een snuf kaneel in een pannetje en verwarm dit gedurende 5 minuten. Voeg daarna naar smaak wat roomboter, honing en/of ahornsiroop toe. Variaties zijn mogelijk met wat geroosterde sesam- of zonnebloemzaadjes of wat kokos.

Zomerontbijt

Maak een fruitsalade van vruchten van het seizoen. Om het geheel wat body en smaak te geven kunt u een banaan toevoegen. Als u van yoghurt houdt, kunt u dat erdoor mengen.

Winterontbijt

Vooral in de winter is pap een goed verwarmend en vullend ontbijt. Doe een klein kopje Amarant in een pannetje met 2,5 kopje water en een handje rozijnen en een snufje zout. Laat dit zachtjes koken tot de pap zacht en dik is, ongeveer 20 minuten. Dit kan goed de vorige avond gemaakt worden en 's ochtends opgewarmd.

Eventueel op smaak brengen met honing of ahornsiroop, een klontje boter en kaneel.

Lunch (alles voor 4 personen)

Bananenmuffins (12 muffins)

Verwarm de oven vóór op 180 graden. Snij 2 grote, rijpe bananen in plakjes. Doe ze in een kom met een half kopje zonnebloemolie en een half kopje ahornsiroop. Pureer het geheel met een (staaf)mixer. Roer erdoorheen: 1 tl gemalen kardemom, 1 tl gemalen kaneel, 1 tl zout en 2,5 tl bakpoeder. Zeef vervolgens boven het mengsel 1 kopje kikkererwtenmeel en 1 kopje rijstmeel. Roer het snel om. Neem een muffinvorm en doe er papieren muffinvormpjes erin, verdeel het beslag daarover en bak dit ongeveer 20 minuten.

Iranees rijstbrood

Doe 2 kopjes rijstmeel in een kom. Voeg 2 kopjes water beetje voor beetje toe, een el olie (zonnebloem of koolzaadolie) en een snuf zout. Kneed tot een soepel deeg ontstaat. Als het deeg te droog is, meer water toevoegen. Laat het deeg 20 minuten rusten. Maak er dan kleine balletjes van die u platdrukt tot een deeggrondje. Zet een zware, liefst gietijzeren koekenpan of wok op het vuur en laat die zeer heet worden (zonder olie!). Leg de deeggrondjes om beurten in de hete pan, draai ze na ongeveer een minuut om en laat de ander kant bakken.

Diner (alles voor 4 personen)

Pizza

Het is moeilijk en bewerkelijk om zelf een goede glutenvrije pizzabodem te maken. In de natuurvoedingswinkel zijn glutenvrije pizzabodems (merk la Bio Idea) te koop die u zelf kunt beleggen en afbakken.

Taboulé van gierst

Doe 1 kopje gierst en 1,5 kopje water in een pan. Breng dit aan de kook, voeg wat zout toe en laat 15 minuten zachtjes koken. Snipper ondertussen een uitje klein en doe de snippers in een kom. Voeg twee fijngesneden tomaten en een fijngesneden groene paprika toe. Pers een citroen uit en voeg het sap toe aan de groenten. Doe een flinke scheut olijfolie bij de gare gierst, roer alles om en laat het afkoelen totdat het lauw is. Doe de gierst bij de groenten, schep alles door elkaar en voeg peper, zout, olijfolie en flink wat fijngesneden verse munt toe. Laat dit minstens een uur in de koelkast staan. Taboulé is lekker in de zomer bij een barbecue.

Tussendoor

Denk aan fruit, noten (liefst rauwe, niet gebrande noten), rijstwafel met zoet of hartig beleg.

Uit eten

Op de website van de Nederlandse coeliakie-vereniging staat een lijst met restaurants die op verzoek glutenvrije maaltijden serveren. De lijst wordt steeds bijgewerkt en het is mogelijk eigen reacties toe te voegen.

Voor wie meer wil weten:

Boeken:

- Michelle Berriedale-Johnson, Het glutenvrij kookboek, uitgeverij Schuyt en Co ISBN 90-6097-536-7
- Wijnings en Baten, Glutenvrij (en smaakvol) koken, uitgeverij Wijnings en Baten ISBN 90 2692 751 7
- Lizet Kruyff en Henny Uffels, Lekker glutenvrij, uitgeverij Culinaire boekerij Kosmaos/Z&K uitgevers bv, 2003, ISBN 90 2153 957 8

Websites:

www.coeliakievereniging.nl
www.coeliakie.pagina.nl
www.voedingscentrum.nl

Organisaties

Voedingscentrum
Postbus 85700
2508 CK Den Haag
070-3068890/ 070-3068810

Nederlandse Coeliakie
vereniging
Postbus 65
3860 AB Nijkerk
033- 2471040