

# Glutenvrij dieet

Het dieet zoals hier beschreven dient te worden beschouwd als een inleidende tekst, die u een algemeen idee geeft over wat het dieet inhoudt, doch we raden U aan om contact te nemen met een specialist(e) in dieetkunde. Zij kunnen U in detail en conform de laatste richtlijnen een gepast dieet uitleggen. We raden U ook aan om contact op te nemen met de vlaamse coeliakie vereniging op hun website: <http://coeliakie.be/>.

Bij het glutenvrij dieet is het de bedoeling dat gluten uit de voeding wordt verwijderd. Gluten bevindt zich in volgende graansoorten: tarwe, rogge, gerst en haver. Het is belangrijk dat het dieet stipt wordt gevolgd.

TARWE: bv brood, gebak, koekjes, sauzen

ROGGE: bv. roggebrood, peperkoek, sommige volgranenkoekjes

GERST: bv. bier, meergranenbrood, volgranenkoekjes

HAYER: bv. havermout

Het is dus zeer belangrijk om steeds de verpakking van de producten goed te lezen.

## **Brood en gebak:**

Verboden: alle broodsoorten, beschuiten, toast, gebak, koeken, peperkoek, pistolets, sandwiches

Toegelaten: glutenvrij brood, glutenvrije beschuiten, cornflakes, rice crispies, glutenvrije koekjes

## **Vetstoffen:**

Verboden: mayonaise en andere sauzen waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: alles, voorkeur gaat uit naar plantaardige soorten of linolzuur-verrijkte

## **Melk en melkproducten:**

Verboden: -

Toegelaten: alles, voorkeur gaat uit naar halfvolle of magere soorten. Sojamelk

## **Kaas:**

Verboden: -

Toegelaten: alles

## **Vleeswaren:**

Verboden: bereide vleeswaren zoals filet americain, frikadellenkoek, vleesconserven, leverpastei

Toegelaten: magere soorten zoals rookvlees, gekookte hesp, kipfilet, kalkoenham, casselerrib, ardeense hesp, filet de sax, rundstong, rosbief, kalfsgebraad

## **Eieren:**

Verboden: -

Toegelaten: alles

## **Zoet:**

Verboden: zoetigheden waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: witte en bruine suiker, confituur, gelei, honing, siroop

## **Soepen:**

Verboden: soepen met als bindmiddel: bloem, vermicelli, sterretjes, soep uit blik, pakjes of diepvries

Toegelaten: zelfbereide soep met als bindmiddel: rijst, aardappelen, maïzena, tapioca

**Vlees en bereide vleesgerechten:**

Verboden: bloedworst, bereide vleessoorten zoals gehakt, worst. Gepaneerde soorten zoals schnitzel, cordon bleu

Toegelaten: vers vlees

**Wild en gevogelte:**

Verboden: kippenworst, kippengehakt, kippenschnitzel

Toegelaten: alle verse soorten

**Vis, schaal- en schelpdieren:**

Verboden: gepaneerde vis zoals vissticks, viskroket, visconserven, bereide vissoorten

Toegelaten: alle verse soorten, niet bereide diepvriesvis

**Aardappelen:**

Verboden: gepaneerde aardappelgerechten, kroketten

Toegelaten: alle soorten

**Rijst, deegwaren en bindmiddelen:**

Verboden: tarwebloem, zelfrijzende bloem, roggebloem, gerst, havervlokken, deegwaren zoals spaghetti, macaroni

Toegelaten: rijst, rijstebloem, griesmeel, maïzena, vanillebloem, tapioca, boekweitmeel, glutenvrij bakmeel, aardappelmeel, glutenvrije deegwaren, maïs

**Groenten:**

Verboden: kant- en klaar bereide groenten waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: alle soorten

**Fruit, noten:**

Verboden: -

Toegelaten: alle soorten

**Dranken:**

Verboden: bier

Toegelaten: alles

**Kruiden en specerijen:**

Verboden: ketchup, pickles

Toegelaten: zout, kruiden, specerijen, tuinkruiden

**Diversen:**

Verboden: alle kant- en klaarproducten waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: popcorn