

## Factsheet

# Etiketten lezen

### Wat is coeliakie?

Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij door het eten van gluten ontstekingsreacties ontstaan in het darmslijmvlies van de dunne darm. Ook van kruisbesmetting met gluten kunnen mensen met coeliakie ziek worden.

### Etiketten lezen in drie stappen

Als de producent zijn werk goed heeft gedaan, staan de ingrediënten duidelijk bij de ingrediëntendeclaratie op het etiket. De allergenen moeten worden vermeld in een afwijkend lettertype tussen de andere ingrediënten, bijvoorbeeld **dikgedrukt**, HOOFDLETTERS of met een symbool.

#### 1. Staat het Crossed Grain keurmerk op de verpakking?

Als het Crossed Grain keurmerk op het etiket staat, is het product zeker veilig, ook op productieprocesniveau.



#### 2. Staat er een glutenvrij symbool of de term glutenvrij op het etiket?

Producten met een glutenvrij symbool of de term glutenvrij op het etiket, kunnen veilig gebruikt worden.

#### 3. Zoek naar glutenbevattende granen op het etiket

De volgende granen bevatten altijd gluten. Als deze granen op een etiket staan, kan dit product dus niet gebruikt worden:

- Tarwe
- Rogge
- Gerst
- Haver
- Spelt

Producenten zijn niet verplicht om de groepsnaam 'gluten' te vermelden op het etiket. Het is dus van belang om zelf te zoeken naar een van deze granen tussen de ingrediënten op een etiket.



#### Let op als er vernieuwd op de verpakking staat

Wanneer op de verpakking de aanduiding 'vernieuwd' staat, kan de samenstelling van het product gewijzigd zijn. Het product kan nu mogelijk wel gluten bevatten. Blijf daarom altijd alert op etiketinformatie.

#### Let op met melen van glutenvrije granen

Let op met meelsoorten van glutenvrije granen. Wanneer van nature glutenvrije granen worden bewerkt tot meel of vlokken (denk aan bijvoorbeeld rijstmeel of amandelmeel) is het risico op kruisbesmetting met gluten groot. Koop daarom bij voorkeur melen met het Crossed Grain keurmerk. Als dit niet te koop is, dan met een ander glutenvrij symbool of de term glutenvrij op het etiket.

#### Sporen van gluten op het etiket

Fabrikanten zetten soms 'Kan sporen van gluten bevatten' op een etiket of 'Is gemaakt in een fabriek waar ook gluten worden verwerkt' en allerlei varianten hierop. Tijdens de productie van voedsel kan er kruisbesmetting plaatsvinden. Dit kan in de gehele keten gebeuren, vanaf de oogst op het land tot een product verpakt wordt.

Communiceer naar de gast of je deze producten hebt gebruikt zodat zij een eigen afweging kunnen maken of zij dit willen eten.

Voor aanvullende informatie of vragen, benader Marissa Siemons via [horeca@glutenvrij.nl](mailto:horeca@glutenvrij.nl)