

GLUTENVRIJ

LET OP:
NIEUWE
LEDENPAS
2024!



INTERVIEW BAKKER
SJOUCHE KREEG COELIAKIE

HEEFT HLA-BEPALING ZIN
BIJ EEN PASGEBOREN BABY?

OUDE GENEN SLAAN DOOR
BIJ COELIAKIE




nederlandse
coeliakie
vereniging

Kortingen, acties en aanbiedingen voor leden en vrienden van de NCV

Annieke Glutenvrij annemiekeglutenvrij.nl	
Bakker Leo glutenvrij.bakkerleo.nl	
Bakvormen.com www.bakvormen.com	
Bloem Eten & Drinken www.bloem36.nl	
Boekoeloeke www.boekoeloeke.nl	
Damhart Nutrition www.damhart.com	
De Coeliakie Diëtist www.coeliakie-dietist.nl	
Enmaal Slank Altijd Slank - Marianne Mascini kookboek bit.ly/AltijdSlank24	
Foodless Kookboek - Carlijn Bröring www.foodless.nl/foodless-kookboek/	
Gefro www.gefro.com	
Geniet Glutenvrij (MetZonderGluten) www.metzondergluten.com/webshop/kookboeken	
Glutenvrije Visboer www.glutenvrijevisboer.nl	
Glutenvrij-Gemak www.glutenvrij-gemak.nl	
Happy Food and Health www.happyfoodandhealth.nl	
Hoeve Ravenstein www.hoeveravenstein.nl/glutenvrij	

Miss Nice Banana www.missnicebanana.com	
Nomly www.nomly.nl	
Oot www.oot.nl	
Ratatouille, bistro restaurant www.ratatouille-oirschot.nl	
RealFlavors www.realflavors.nl/ncv	
Rose & Vanilla www.roseandvanilla.nl	
Sublimix www.kokenmetsublimix.nl	
TLANT www.tlant.eu	
Traindevie www.traindevie.be	
VA Foods www.vafoods.eu	
VGZ vgz.nl/zorgverzekering/collectieve-zorgverzekering/glutenvrij	
WholeFiber www.wholefiber.nl	
winkelglutenvrij.nl www.winkelglutenvrij.nl	
Zilveren Kruis https://bit.ly/ZK-NCV	

Scan de QR-code voor alle acties en aanbiedingen of kijk op www.ncv.nl/ledenkorting




- 04 Het Interview
- 08 Glutenvrije Horeca
- 10 Het Glutenvrije Festival
- 12 NCGS tussen de oren?
- 15 Nieuws
- 16 HLA-bepaling bij baby's
- 18 Glutenvrij 'down-under'
- 22 Coeliakie en PDS
- 24 Culinair
- 30 Ancient DNA
- 32 Uitgezocht
- 34 Nieuws
- 36 Lekkernij
- 38 Wetenschap kort
- 40 Markt Dalflen
- 42 Activiteiten
- 44 Jouw NCV
- 46 Tien Vragen
- 48 Jouw mening
- 50 Colofon

2024 is een kroonjaar voor onze vereniging. We bestaan als Nederlandse Coeliakie Vereniging namelijk 50 jaar! En dat gaan we natuurlijk met elkaar vieren, onder andere met een Glutenvrij Festival op 25 mei in Apeldoorn. We kondigden het al aan op onze social media-kanalen, en in dit eerste nummer van Glutenvrij Magazine lichten we een tipje van de sluier op, want de voorbereidingen zijn in volle gang. Ook zullen er dit jaar andere feestelijke activiteiten zijn, zoals een mega-sessie (online) om een feestelijke taart te bakken. En in september hebben we een speciale editie van Glutenvrij Magazine waarin we terug- en vooruitblikken op een halve eeuw!

Voor dit nummer bezoeken we bakker Sjouke die na ruim veertig jaar met hart en ziel brood bakken, de diagnose coeliakie kreeg en moest stoppen. In de rubriek wetenschap kijken we naar 'oude genen' die weer een stukje van de puzzel oplossen over de oorzaak van coeliakie. En we geven een overzicht van de horeca die zich in 2023 aansloot bij de Horeca Alliantie Glutenvrij. En heb je toevallig als droom om eens naar Australië af te reizen? Wij vertellen hoe dat glutenvrij kan! Veel leesplezier! Wij hopen natuurlijk vele NCV-leden dit jaar te zien om samen een gezellig glutenvrij feestje te vieren!

Namens het NCV-team, tot gauw!



Annette Karimi
hoofdredacteur
redactie@glutenvrij.nl



We zijn blij dat je lid bent, jouw steun is belangrijk!



**SJOUKE BOERSMA:
'BLIJ DAT IK WEET
WAAR MIJN KLACHTEN
VANDAAN KWAMEN'**

Bakker Sjouke krijgt **na 40 jaar** **diagnose coeliakie**

HET STOND GROOT IN EEN LOKALE KRANT VAN AMERSFOORT: DE ENIGE AMBACHTELIJKE BAKKERIJ IN HET CENTRUM IS GESLOTEN. REDEN? DE EIGENAAR, SJOUKE BOERSMA, KREEG VORIG JAAR JANUARI DE DIAGNOSE COELIAKIE. NA 102 JAAR MOEST HIJ HET GOEDLOPENDE FAMILIEBEDRIJF EN ZIJN LEVENSWERK VAARWELZEGGEN. MAAR HET IS GEEN SOMBER VERHAAL, BENADRUKT HIJ. 'IK BEN BLIJ DAT IK EINDELIJK WEET WAAR MIJN KLACHTEN VANDAAN KOMEN, EN HET IS NU TIJD VOOR NIEUWE KANSEN.'

De winkel van bakkerij Boersma is donker. Op het raam hangt een bedankje aan alle trouwe klanten en een uitnodiging afscheid te nemen. Sjouke Boersma, eigenaar en bakker, opent de deur van de zaak waar hij zelf meer dan veertig jaar met hart en ziel werkte. De schappen met brood zijn leeg, en de bakkersfiets staat in de gang. We lopen naar achteren in de winkel, en gaan tussen de ovens inzitten. Sjouke's vrouw Jeannette schuift aan, ook zij werkte al die jaren mee in de bakkerij. Het wordt een gesprek over 102 jaar ambachtelijk bakken, de liefde voor brood, melen, het belang van gezondheid en de toekomst.

'Je gezondheid gaat boven alles', constateert Sjouke een paar maal. En daar begint ook zijn verhaal. 'Ik had al tien jaar last van vermoeidheid, buikklachten, winderigheid en een opgeblazen buik. Tijdens het bakken – dat is heel intensief werk – at ik de hele dag door krentenbollen. Ook deed ik overal suiker in, tot mijn schrik wel zo'n 1,5 kg per week, maar ik kwam geen gram aan. Ik was bang om bakkerssuiker te krijgen, diabetes.'

'Ik ging naar een diëtist. Zij dacht dat mijn klachten kwamen door de krenten, die zouden in mijn maag gaan gisten. Daar ben ik toen mee gestopt, maar dat hielp uiteindelijk niks.'

TEKST: ANNETTE KARIMI FOTO'S: BIBIVETH



GLUTENBOMMEN

Het werd op een goed moment zo erg, dat Sjouke tijdens lange wandelingen met de hond, of tijdens het fietsen in de buurt van een wc moest zijn. 'De oliebolentijd van het jaar 2022 deed me uiteindelijk de das om. Ik moest in de bakkerij natuurlijk alles zelf voorproeven. Oliebollen en krentenbollen zijn glutenbommen, daar zit vijf keer meer gluten in dan in normaal brood.'

De bakker viel zoveel af, dat de huisarts hem doorstuurde naar de mdl-arts. En in januari volgt de diagnose. Jeannette: 'Ik heb een vriendin die coeliakie heeft, dus we wisten er wel wat vanaf.'

Sjouke dacht aanvankelijk 'dat varkentje wel te wassen' en door te kunnen gaan als bakker, maar dan met een glutenvrij dieet. 'Ik ging door met bakken en knapte

intussen wel wat op, maar ik bleef ook bepaalde klachten houden, zoals vermoeidheid en bultjes op mijn huid.'

'Mijn lichaam vertelde me: Je wordt ziek van wat je doet.' De bakker legt uit dat hij ondanks het glutenvrije dieet in de bakkerij niet aan gluten kon ontkomen. 'Het zit overal in, aan je handen, in de lucht, in je kleren. Tijdens mijn drie weken zomervakantie was ik geheel glutenvrij, en mijn eczeem was bijna weg, ik had weer veel energie. Toen ik thuiskwam en een dag in de bakkerij werkte, was ik meteen ziek.'

De zomervakantie maakt glashelder dat Sjouke zo niet verder kan. 'Het leek ook wel alsof ik extreem gevoelig was geworden voor gluten. Als ik een glutenfoutje maakte, was het bijna alsof ik voedselvergiftiging had.'

BEGRIP

De beslissing is dan snel gemaakt. 'Emotioneel was het moeilijk om de boodschap te vertellen aan alle trouwe klanten. Maar iedereen reageerde met begrip. Ook ons personeel. Die hadden het al zien aankomen.' Het afscheid van de klanten is overweldigend, vertelt het bakkersechtpaar. Jeannette: 'Mensen gingen koekjes en brood hamsteren, er was niet tegenaan te bakken. We kregen heel veel hartverwarmende reacties. Bij het afscheid stond een rij klanten tot buiten de winkel, en we hebben uren handjes staan schudden. Sommigen riepen wel: "Help, waar moet ik nu mijn brood kopen?!"'

Op social media, vooral op glutenvrije forums, was er niet altijd begrip, tot verbazing van het bakkersechtpaar. 'Waarom we niet "even" een doorstart konden maken als glutenvrije bakkerij. Dan heb je geen flauw benul van brood bakken, je bakt anders, de textuur van brood is anders', vertelt de bakker.

Sjouke staat hoofdschuddend op en opent de diepe ovens. 'En kijk, overal zit meel. Zelfs in de muren, die ademen gluten. Als je hier tegen het plafond stoot, valt het meel naar beneden. Even schoonmaken of overschakelen naar andere apparatuur, kan niet. Ook vaktechnisch is het een andere tak van sport.'

Jeannette knikt en voegt daaraan toe: 'We zitten in de binnenstad waar het lastig parkeren is, terwijl glutenvrije klanten van ver moeten kunnen komen. Online verkopen hoort niet bij ons idee van een ambachtelijke bakkerij. Geen contact met klanten, daar zie ik de lol niet van in.'

TOEKOMST

De diagnose bracht een antwoord op zijn jarenlange gezondheidsklachten. Daar is Sjouke vooral erg blij mee. 'Eindelijk weet je wat er aan de hand is.' En bij de pakken neerzitten, is er niet bij: de toekomst ligt open. Eerst gaan Sjouke en Jeannette als drukke ondernemers bijkomen van de tropenjaren, en nemen ze tijd voor elkaar. Beiden zien 'alleen maar kansen.' 'Ook moet ik nog altijd opknappen, dat duurt wel even.'

Er is nu voldoende gelegenheid voor hobby's als wandelen, fietsen, reizen en vooral 'lekker in de natuur zijn'. Sjouke wijst om zich heen. 'Het duurt overigens ook wel een jaar om alles hier af te wikkelen.'

CHEESECAKE

Naast bakken, is ook koken een hobby. Sjouke: 'Het warme eten was niet zo moeilijk, dat was al praktisch glutenvrij, al moet je wel leren de etiketten goed te lezen. Thuis is nu alles glutenvrij ingericht. Ik heb al glutenvrije muffins, cake, speculaasjes en cheesecake gemaakt. Ik ben zelf verzot op oliebolletjes, krentenbollen en kerstbroden, maar dat komt nog wel. Volgende week ga ik met mijn zoon, die hobbybakker is, glutenvrije bonbons maken.'

Kant-en-klaar glutenvrij brood vindt Sjouke nog wel een dingetje. 'Alles wat ik tot nu gekocht heb, vind ik niet zo lekker en valt ook zwaar. Ook kan ik niet tegen bepaalde stoffen zoals tapiocameel.'

Sjouke belde daarop een paar van zijn oude leveranciers en vroeg of zij glutenvrije melen voor hem hadden. Thuis is hij aan het experimenteren geslagen. Voorlopig heeft hij voor zichzelf een goede bakmix voor brood gevonden. Ook volgde hij een bakcursus. Vrijwilligerswerk bij de vereniging sluit hij ook niet uit. 'Zo'n ouder-kind bakcursus vind ik bijvoorbeeld een leuk initiatief. De link die ik met voeding heb, zal ik in ieder geval in de toekomst houden. Ik heb natuurlijk veel feeling voor grondstoffen en bakprocessen. Dat is mijn voordeel. Hoe je moet mengen en bakken, en de keuzes voor grondstoffen. Misschien kan ik daarin een adviserende rol krijgen, en mensen ondersteunen die ook de diagnose coeliakie krijgen.'





Glutenvrije HORECA

ONBEZORGD EN VEILIG UIT ETEN GAAN STAAT BOVENAAN HET VERLANGLIJSTJE VAN ONZE NCV-LEDEN EN DUS OOK BIJ DE VERENIGING. IN 2023 HEBBEN WE ONS OPNIEUW HARD INGEZET VOOR EEN UITBREIDING VAN HORECAGELEGENHEDEN WAAR AL ONZE LEDEN MET EEN GERUST HART KUNNEN ETEN. GRAAG DELEN WE MET JULLIE ONZE ACTIVITEITEN EN DE GEBOEKTE RESULTATEN!

Horecava

De NCV stond in januari een week lang op de Horecava, hét platform voor de foodservice-industrie. 'We hadden leuke gesprekken met geïnteresseerde horecaondernemers, en ook vertegenwoordigers van winkelketens', vertelt Marissa Siemons, accountmanager Horeca. 'Bijvoorbeeld over kruisbesmetting, per stuk verpakte broodjes in ovenbestendige folie die je makkelijk kunt gebruiken in een restaurant, taartjes en andere glutenvrije producten die je in voorraad kunt houden voor mensen met een glutenvrij dieet.'

Horeca Alliantie Glutenvrij

In 2023 sloten veertien nieuwe horecagelegenheden zich aan bij onze Horeca Alliantie Glutenvrij. Deze horeca bereidt glutenvrij eten op een veilige manier voor mensen met een glutenvrij dieet. Gelegenheden met dit keurmerk zijn door de NCV gecontroleerd. Daarnaast krijgen ze een jaarlijkse check door een extern auditbureau. Wil je onbezorgd uit eten, ga dan voor een restaurant met het Lekker Glutenvrij keurmerk. Ook organiseerden we verschillende activiteiten voor NCV-leden in aangesloten restaurants.

Nieuwe aansluitingen in 2023:

- 1 Radboud UMC – **Nijmegen**
- 2 Klein Geluk – **Heemskerk**
- 3 De Cateringfabriek – **Naarden**
- 4 Mrs. Italy – **Loosdrecht**
- 5 Floor's coffee and brunch bar – **Leiden**
- 6 IJssalon L'Arcobaleno – **Nootdorp**
- 7 Sea You – **Velsen-Noord**
- 8 Craft Coffee & Pastry – **Almere**
- 9 Craft Coffee & Pastry – **Amsterdam**
- 10 Ciao Gluten – **Haarlem**
- 11 Foodies & Zo – **Handel**
- 12 GluutlooZ & Zo – **Brielle**
- 13 Fluit & Kruid – **Putten**
- 14 Wagenaar Poelier Traiteur – **Amstelveen**

Ken jij nog een restaurant dat in dit rijtje thuishoort? At je bijvoorbeeld in een restaurant en was je erg tevreden? Mail dan jouw tip naar horeca@glutenvrij.nl Wij benaderen dan het restaurant met de uitnodiging voor aansluiting bij de Horeca Alliantie Glutenvrij.

Bekijk de volledige kaart van aangesloten restaurants op onze website: www.ncv.nl/lekkerglutenvrij.



De glutenvrije app

In oktober lanceerden Ilse van Regteren en Sander Jonk de Glutenvrije Horeca app die belooft glutenvrij uit eten gaan eenvoudiger te maken. De jonge ondernemers vroegen medewerking van de NCV, en gebruiken het glutenvrije logo in deze app. Zo staan bijvoorbeeld restaurants die zich aansluiten bij de Horeca Alliantie Glutenvrij in deze app.

Download de app

Ilse en Sander willen met deze Glutenvrije Horeca app obstakels wegnemen en spontaan uit eten gaan weer mogelijk maken. Met de app kun je locaties ontdekken, recensies lezen van anderen, je eigen favoriete horecagelegenheden toevoegen en ervaringen delen.

Download de **Glutenvrije Horeca** app gratis via de App Store, Google Play Store of via de QR-code.

Draag bij aan de app

De kracht van deze horeca-app ligt in de betrokkenheid van glutenvrije eters, aldus de makers. 'We moedigen glutenvrije eters aan om ervaringen te delen, aanbevelingen te doen en recensies achter te laten. Zo werken we samen aan een uitgebreide database met glutenvrij-vriendelijke horeca', aldus Ilse en Sander.

Heb je ideeën, suggesties of vragen? Laat het weten door te mailen naar info@glutenvrijehoreca.nl.

Ambachtelijk gebakken Paasstol

✓ Glutenvrij
 ✓ Tarwevrij
 ✓ Noten- en pindavrij

Bakker
Glutenvrij

glutenvrij.bakkerleo.nl

Glutenvrij festival 25 mei!

Vijftig jaar geleden, om precies te zijn op 21 september 1974, zag de Nederlandse Coeliakie Vereniging het licht. Dat gaan we dit jaar vieren. We organiseren verschillende extra activiteiten, maar het hoogtepunt vindt plaats op 25 mei.



TICKETS
[WWW.NCV.NL/
GLUTENVRIJ-
FESTIVAL](http://WWW.NCV.NL/GLUTENVRIJ-FESTIVAL)

FESTIVALTICKET

Kom jij ook samen met andere leden een glutenvrij feest vieren? Meld je dan op de website aan voor het festival in Apeldoorn. Een ticket kost 5 euro per persoon en parkeren is gratis. Voor kinderen tot en met drie jaar hoef je geen ticket te kopen. Per lid mag je voor vier introducés tickets bestellen. Het festivalterrein is makkelijk te bereiken met het openbaar vervoer.



LUSTRUMJAAR

Heel 2024 bestaan we 50 jaar dus dat vieren we ook het hele jaar met onze leden. We organiseren activiteiten, waaronder bakworkshops, zoals het bakken van een feesttaart met 100 man op 21 april. Maar er verschijnt in september een speciale editie van Glutenvrij Magazine over 50 jaar NCV.



**FESTIVAL HULP
GEZOCHT**
[WWW.NCV.NL/
FESTIVAL-HULP](http://WWW.NCV.NL/FESTIVAL-HULP)

HELP JE MEE EEN FEESTJE BOUWEN?

We organiseren het festival graag vóór onze leden, maar ook samen mét onze leden! We doen een beroep op de talenten en het netwerk van onze meer dan 20.000 leden om er samen een onvergetelijke dag van te maken. Help je ons om op 25 mei een nog groter feestje te bouwen dan we al van plan zijn? Kijk op www.ncv.nl/festival-hulp wat we nog nodig hebben en laat ons weten wat je kunt betekenen.

Lijkt het je leuk om op de dag zelf mee te helpen? Er is van alles te doen! Heb je interesse, stuur een mailtje naar vrijwilliger@glutenvrij.nl.

ZWITSAL-TERREIN

In plaats van de jaarlijkse Nederlandse Coeliakie Dag, toveren we die dag het Zwitsal-terrein in Apeldoorn om tot locatie voor het NCV Glutenvrije Festival. We maken er een feestelijke dag van met foodtrucks, entertainment, workshops, (interactieve) lezingen en live interviews. Hou onze website, nieuwsbrieven en social media in de gaten voor meer informatie.

NCGS tussen de oren?

Nee hoor!

Berichtgeving over onderzoek schiet tekort

EIND NOVEMBER VERSCHIEEN EEN ONDERZOEK NAAR GEVOELIGHEID VOOR GLUTEN, HET ZOGENOEMDE NON-CELIAC GLUTENSENSITIVITY (NCGS). IN HET ONDERZOEK WERD GEKEKEN OF KLACHTEN ERGER WERDEN WANNEER MENSEN MET NCGS VERWACHTTEN DAT ER GLUTEN IN HUN ETEN ZAT, ZELFS ALS DAT NIET ZO WAS. EEN AANTAL MEDIA VERTAALDEN DE CONCLUSIES VAN HET ONDERZOEK ALS DAT GLUTENGEVOELIGHEID 'TUSSEN DE OREN' ZIT. MAAR KLOPT DIT WEL? PROFESSOR DAISY JONKERS VERTELT HIER MEER OVER.

Hoe ben jij bij dit onderzoek betrokken?

'Ik ben de hoofdonderzoeker. Dat betekent dat ik de studie niet zelf uitvoer, maar wel verantwoordelijk ben voor de opzet en dat de studie goed wordt uitgevoerd. De studie is uitgevoerd door Marlijne de Graaf, een onderzoeker die bezig is met haar PhD. Ik begeleid haar, kijk bij alle stappen kritisch mee en denk mee over de resultaten. Bij het onderzoek is ook professor Daniel Keszthelyi betrokken, het hoofd van de mdl-afdeling van Maastricht UMC+. Hij was verantwoordelijk voor de klinische testen, de veiligheid van het onderzoek, en klinische vragen van proefpersonen.

Hoe is dit onderzoek gedaan?

Het onderzoek is gedaan in samenwerking met The University of Leeds. Het is onderdeel van het project 'Well on Wheat?'. Dit is een internationaal onderzoeksproject met onder andere als doel om erachter te komen waar gluten-gevoeligheid vandaan komt bij non-coeliac glutensensitiviteit (NCGS). De aanleiding voor het onderzoek was een studie uit 2013. Daar kregen proefpersonen een hoge of lage dosis gluten of geen gluten. De proefpersonen wisten niet wanneer ze wat kregen. Wat bleek is dat wel of niet gluten en de hoeveelheid gluten, niet uitmaakte voor hoe sterk de klachten waren. Klachten waren het sterkst na de eerste inname. De onderzoekers van ons project wilden nu ontdekken of het bang zijn dat je ziek wordt of de verwachting dat je klachten krijgt, ervoor zorgt dat je ook echt klachten krijgt.

Het onderzoek verliep als volgt: proefpersonen werden geworven uit een groep mensen die zelf aangaf klachten te krijgen na het eten van gluten, en waarbij coeliakie was uitgesloten door een arts. Deze proefpersonen met (vermoedelijk) NCGS werden verdeeld over vier groepen: één die verwacht gluten te krijgen en dat ook krijgt, één die het verwacht maar het niet krijgt, één die het niet verwacht maar wel gluten krijgt, en tot slot één die geen gluten verwacht te eten en het ook niet te eten krijgt.

Op de dag zelf kreeg men een ontbijt en lunch met twee sneetjes haverbrood (zonder of met toegevoegde gluten). Elk uur van die dag, en aan het eind van de dagen erna, werden de klachten bijgehouden met een vragenlijst.

Uit het onderzoek kwam dat de groep die verwachtte gluten te krijgen, ergere klachten had dan de groep die niet verwachtte gluten te krijgen. De mensen die verwachtten dat ze gluten kregen, en die ook daadwerkelijk gluten kregen, hadden de meeste klachten. De mensen die dachten dat ze geen gluten kregen, meldde de laagste klachten, ongeacht of ze daadwerkelijk gluten hadden gehad of niet. Daaruit kunnen we dus afleiden dat de verwachting om klachten te krijgen ook kan bijdragen aan de klachten.

Nadat dit artikel uit was uitgekomen, verschenen er veel nieuwsartikelen met koppen als 'Glutengevoeligheid zit soms tussen de oren', of 'Je kunt ook ziek worden van gluten zonder gluten'. Wat vind jij van deze interpretatie?



Gevoeligheid voor gluten begint soms écht tussen de oren (behalve als je deze aandoening hebt)



Gevoeligheid voor gluten beïnvloed door negatieve verwachting



Gevoeligheid voor gluten zit deels tussen de oren

De verwachting dat gluten maag-darmklachten veroorzaakt speelt een belangrijke rol bij het ervaren van deze fysieke ongemakken. Dit blijkt uit onderzoek van de universiteiten van Maastricht en het Britse Leeds.

Gevoeligheid voor gluten zit vaak niet in je maag maar in je brein, blijkt uit Maastrichts onderzoek



Nieuws
Gevoeligheid voor gluten beïnvloed door negatieve verwachting
29 november 2023

Klachten door glutengevoeligheid hebben voor een deel te maken met de verwachting van mensen. Het gaat daarbij om mensen bij wie coeliakie en tarweallergie als oorzaak zijn uitgesloten. Uit recent onderzoek van de universiteiten van Maastricht en Leeds blijkt dat de verwachting dat gluten maag-darmklachten veroorzaakt een cruciale rol speelt bij het al of niet ervaren van deze klachten. Een en ander wijst op een directe betrokkenheid van de interactie tussen de hersenen en de darmen, de zogenaamde hersen-darm-as, bij het ervaren van klachten na inname van gluten. Daarover is nog relatief weinig bekend. De studieresultaten zijn vandaag gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *The Lancet Gastroenterology and Hepatology*.

Als eerste wil ik benadrukken dat mensen met NCGS echt klachten hebben. 'Tussen de oren' impliceert dat de klachten niet echt zijn, dat klopt niet. Daarnaast moet ook benoemd worden dat de groep die verwachtte gluten te eten en ook glutenbevattend brood kreeg de ergste klachten had. Een invloed van gluten op klachten is daarom zeker niet uit te sluiten.

Stel, de klachten komen wel deels vanuit 'tussen de oren', moeten we die dan wel serieus nemen?

Zeker, mensen met NCGS ervaren klachten en dat is van invloed op hun leven en dagelijks functioneren. De hersenen hebben invloed op een brede verzameling klachten. Daar kunnen we ook op inspelen. Wat we bijvoorbeeld kunnen doen, is het met patiënten hebben over zorgen omtrent de klachten en deze zorgen proberen weg te nemen. Van PDS (prikkelbare-darmsyndroom) leren we dat wanneer we bespreken hoe klachten kunnen ontstaan, we zorgen en ongerustheid van patiënten gedeeltelijk kunnen wegnemen. Dat vermindert ook de klachten.

Maar wat is nu wel de conclusie?

De conclusie van dit onderzoek is dat de verwachting, of zorg, dat men klachten ontwikkelt wel bij kan dragen aan het ervaren van klachten, maar dat we niet kunnen uitsluiten dat gluten ook klachten veroorzaakt.

Wat kunnen we verwachten, wat kunnen we met dit onderzoek in de toekomst?

We willen graag verder onderzoeken hoe het komt dat sommige mensen gevoeliger zijn voor gluten dan andere. Komt dit bijvoorbeeld door een andere communicatie tussen de hersenen en de darmen? Ook het microbioom, de eigen bacteriën die in je darmen leven, kan een effect hebben op klachten. Voeding, stress en andere mentale klachten beïnvloeden het microbioom. Het microbioom kan invloed hebben op de werking van de hersenen, wat misschien ook een deel van de klachten veroorzaakt. Daarnaast zitten er ook andere stoffen in tarwe die misschien ook klachten veroorzaken.

Samengevat

Al met al willen we beter begrijpen waar klachten bij PDS en NCGS vandaan komen, zodat we deze klachten kunnen verminderen. Dat is nog best ingewikkeld en kan ook verschillen tussen mensen. Maar hoe meer we weten, hoe beter we mensen kunnen helpen en adviseren. **Voor meer informatie over NCGS, ga naar: www.glutenvrij.nl/NCGS**

Bron: De Graaf, Marlijne C. G., e.a. "The effect of expectancy versus actual gluten intake on gastrointestinal and extra-intestinal symptoms in non-coeliac gluten sensitivity: a randomised, double-blind, placebo-controlled, international, multicentre study". *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, november 2023.



Damhert NUTRITION

FODMAP diet

GLUTEN FREE

HAMBURGER BUN XL

CLASSIC BROOD/PAN

NIEUW

GLUTEN FREE

VITALE BROOD/PAN

GLUTEN FREE

CIABATTA

GLUTEN FREE

SANDWICHES

WAAR KAN JE DE GLUTENVRIJE DAMHERT BRODEN TERUGVINDEN ?

Je kan ze ontdekken in de broodrayon van jouw betere supermarkt. Deze vegane broden zijn vrij van gluten, lactose en verschillende allergenen. Hierdoor ook geschikt voor het FODMAP-dieet.

Voor meer info over coeliakie, lactose-intolerantie, FODMAP-dieet, andere allergieën en nog veel meer:

WWW.DAMHERT.COM



Marijne liep marathon New York voor Grip op Coeliakie

Op 5 november 2023 liep Marijne met haar vader de marathon van New York. Met deze superknappe prestatie haalde ze meer dan 1000 euro op voor Grip op Coeliakie, de actie van de Maag Lever Darm Stichting in samenwerking met de NCV voor onderzoek naar coeliakie 'Al tien jaar heb ik samen met mijn vader het plan om de marathon van New York te lopen. Door omstandigheden was het er nog niet van gekomen. Op 2 november 2023 vlogen we naar New York, samen met mijn moeder en vriend die megingen om ons aan te moedigen. Zondag 5 november was het dan eindelijk zover. Terwijl "New York, New York" van Frank Sinatra uit de speakers knalde, begonnen we aan de 42 km.'

Gospelkoren

'Het is ongelooflijk hoeveel mensen langs de kant van de weg staan om de lopers aan te moedigen, vaak wel vijf rijen dik. Het publiek is uitzinnig, van politieagenten die staan te dansen, gospelkoren die staan te zingen tot subwoofers met geweldige muziek en de borden met fantastische teksten. Maar op 25 km, bij het beklimmen van de welbekende Queensboro Bridge, lag voor mij het omslagpunt... De laatste 17 kilometer heb ik in een trance gelopen. De mensen aan de kant waren geweldig, en hebben mij er zeker doorheen gesleept. Maar als je al je energie kwijt bent, dan is ook elke prikkel er een te veel. Maar het is ons gelukt, hand in hand met mijn vader over de finish, onze droom! Ik ben er echt trots op, en op de mensen om mij heen.'

Spons met gluten?!

Het is fijn als fabrikanten zich aan de wettelijke regels houden en de juiste ingrediënten op een etiket van een voedselproduct zetten. Sommige fabrikanten doen het zelfs bij niet-eetbare producten. Dat ontdekte een van onze bakinstructrices toen ze deze sponsen van Damp Duster in de winkel zag. Op het etiket staat in kleine letters: Contains gluten. Better safe than sorry moet de fabrikant gedacht hebben!



ACTIVITEITEN KALENDER

Ook in 2024 organiseren we natuurlijk weer veel superleuke activiteiten voor onze leden, samen met vele vrijwilligers. Denk aan bakken met je kleinkind, een kookworkshop, een speeltuinactiviteit voor glutenvrije kinderen en online-bijeenkomsten voor nieuwe leden. Wil je weten of er wat voor jou bijzit, kijk dan op onze activiteitenkalender:

www.glutenvrij.nl/activiteitenkalender

SPICE UP YOUR LIFE!

Mitsu-ba

SEA SALT CRISPY

Mitsu-ba

WASABI CRISPY RICE CRACKERS

NEW

Mitsu-ba

BLACK SESAME CRISPY RICE CRACKERS

GLUTENVRIJ SNACKEN? NATUURLIJK KAN DAT!

En nog lekker ook, met onze dunne rijstcrackers Sea Salt, Black Sesame en Wasabi.

Verkrijgbaar bij AH, Jumbo en Plus supermarkten.

[mitsubasnacks](https://www.facebook.com/mitsubasnacks) [mitsubasnacks](https://www.instagram.com/mitsubasnacks)



Heeft een HLA-bepaling gelijk na de bevalling zin?

Krijgt onze baby coeliakie?

KAN ONS KIND COELIAKIE KRIJGEN? HET IS EEN VRAAG DIE VOORAL SPEELT BIJ OUDERS ALS ER EEN GEZINSLID COELIAKIE HEEFT. SOMMIGE OUDERS DENKEN DAT EEN HLA-TYPERING NAAR COELIAKIE METEEN NA DE BEVALLING MEER INFORMATIE GEEFT. ZO'N TYPERING IS VIA BLOEDONDERZOEK TE VERKRIJGEN. GEREGLD WORDT DE NCV GEVRAAGD: 'KAN IK WAT NAVELSTRENGBLOED BIJ MIJN BABY LATEN AFNEMEN OM TE KIJKEN OF MIJN KIND DE COELIAKIE-GENEN HEEFT, OFTEWEL, EEN HLA-BEPALING LATEN DOEN? EN HOE DOE JE DAT?' DE VRAAG IS VERVOLGENS OF DE OUDERS DAAR ECHT WAT MEE OPSCHIETEN.

TEKST: CHRIS MAK EN ANNETTE KARIMI



MARGREET WESSELS

GLUTENVRIJ MAART 2024

Je kunt vlak na de geboorte bloed uit de navelstreng laten afnemen voor een HLA-typing. Welke informatie haal je daar als ouders uit? En wat schiet je daar uiteindelijk mee op? Is het daarnaast makkelijk uitvoerbaar? We vroegen het aan kinderarts-mdl Margreet Wessels van het Rijnstate-ziekenhuis. Margreet Wessels: 'De uitvoering zelf van een HLA-typing via navelstrengbloed is niet lastig. Het vraagt om een labbuisje, afname-set, een labformulier en een zorgverlener die de test uitvoert. Ouders weten dan of hun pasgeboren kind de DQ2- en/of DQ8-genen heeft. In gezinnen waar coeliakie voorkomt, is de kans op deze genen zo'n 85 procent. Heeft jouw baby deze genen? Dan hoort het bij de 40 procent van de Nederlanders die coeliakie kunnen krijgen. Van de gehele Nederlandse bevolking ontwikkelt uiteindelijk 1 procent coeliakie. De HLA-typing in het lab is relatief eenvoudig, maar het vooraf regelen van de afname van navelstrengbloed is vaak ingewikkeld. Het hangt af van de medewerking van het ziekenhuis, de betrokken verloskundigen, huisartsen en medisch specialisten. 'Er zijn zoveel settings waarbinnen een kind geboren kan worden, er is bijna geen protocol voor te maken', bevestigt Margreet Wessels, kinderarts-mdl.

REACTIES

Dat blijkt ook uit de reacties van ouders op social media. 'Bij ons is het niet gelukt dit te regelen, terwijl we een aantal maanden voor de bevalling al hiermee bezig waren. De verloskundige stond er volledig open voor, maar de kinderarts, mdl-arts en gynaecoloog "konden" dit niet regelen. De mdl-arts was overigens absoluut niet overtuigd van de meerwaarde, dus wilde het ook niet!', aldus een moeder. Ook bij deze ouders lukte het, maar na veel moeite: 'Bij ons is het gelukt! Vooraf was het inderdaad wel een hoop geregeld. Het was vooral onduidelijk voor onze verloskundige welke kleur buisje er nodig was om het bloed op te sturen naar het lab. Daarnaast was er natuurlijk geen baby om op het labformulier te vermelden. We hebben van de kinderarts van onze oudste een voorbeeld-formulier

meegekregen. De verloskundige heeft uiteindelijk het bloed afgenomen, en opgestuurd. De uitslag volgde via de kinderarts.'

LOONT HET DE MOEITE OM TE TESTEN?

Dan rijst vervolgens de vraag in hoeverre ouders wat opschieten met de uitslag van de HLA-typing. Als de baby de DQ8 en/of DQ2-genen heeft, dan weten ouders dat hun kind in ieder geval tot de groep van 40 procent van de Nederlanders behoort die coeliakie kan ontwikkelen. Binnen deze groep ligt de kans op het ontwikkelen van coeliakie tussen de 10 tot 40 procent.

Dus is het een goed idee om je kind testen? Margreet Wessels: 'Wij raden deze test in dit stadium niet direct aan. We geven vooralsnog geen voedingsadviezen bij het wel of niet hebben van coeliakie-genen, omdat we niet weten of het beschermend werkt om een baby weinig of veel gluten te laten eten. Wat we wel zeker weten is dat uitstel van de introductie van gluten alleen maar voor een later ontstaan van coeliakie zorgt: een kind gluten onthouden werkt dus niet. Hoeveel moeite moet je je dus als ouders op de hals halen als je verder met deze kennis van de HLA-genen weinig opschiet.'

CONCLUSIE

Willen ouders toch deze test, dan is de moeite die het kost om een HLA-typing te regelen, en een afname van navelstrengbloed bij de bevalling, eigenlijk de inspanningen niet waard. Want je kunt een HLA-typing via een test ook veel eenvoudiger doen via het wangslijmvlies.

Wanneer is het testen van een kind dan wel raadzaam? 'Als het kind tussen de een en twee jaar is, raden we aan om in een gezin waar coeliakie voorkomt, een HLA-typing te doen. Tegelijk met de bepaling van coeliakie-specifieke antistoffen, onafhankelijk of er sprake is van klachten bij het kind. Afhankelijk van geslacht, leeftijd en HLA-type komt daar een screeningsprofiel uit voort. We kunnen ouders dan adviseren wanneer ze het beste hun kind (opnieuw) kunnen testen op coeliakie.'

Meer lezen?

Ga naar www.ncv.nl/familiescreening

GLUTENVRIJ MAART 2024

HLA-genen

DNA is opgebouwd uit genen. Een gen codeert voor een bepaalde eigenschap. Van elk gen hebben we een variant van onze moeder en een van onze vader. De genen liggen als compleet erfelijk materiaal opgeslagen in vrijwel iedere cel van ons lichaam. Onze genen kunnen ook coderen voor de vatbaarheid voor bepaalde ziekten. Het HLA-gen speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van coeliakie. HLA staat voor Humana (menselijke) Leukocyten (witte bloedcellen) Antigenen (karakteristieken). HLA-genen zijn nodig voor de opbouw van ons afweersysteem.



Glutenvrij op reis in Australië

VOOR IEDER WAT WILS DOWN-UNDER!

REIZEN MET EEN GLUTENVRIJ DIEET KAN BEST EEN UITDAGING ZIJN EN VRAAGT SOMS (SERIEUZE) VOORBEREIDING. WIL JE GAAN BACKPACKEN, OF OP EEN ANDERE MANIER RONDREIZEN IN AUSTRALIË? MAAR HEB JE GEEN IDEE VAN HET GLUTENVRIJE AANBOD TER PLAATSE? WEES GERUST, ER IS VOLDOENDE KEUZE EN VARIATIE, ZO LAAT TEKSTSCHRIJVER HENDRIK MEIJNDERS ONS WETEN. HIJ WOONDE ONDER ANDERE TUSSEN 2015 EN 2019 DRIE JAAR IN AUSTRALIË. VOOR ONS MAAKTE HIJ EEN PERSOONLIJKE REPORTAGE OVER GLUTENVRIJ REIZEN DOWN-UNDER.

De eerste keer dat ik in aanraking kwam met de glutenvrije mogelijkheden in Australië was in 2018. Met mijn gezin werkten en woonden we destijds in Melbourne. Onze kinderen hadden op de basisschool de mogelijkheid om in de kantine glutenvrije 'lunch-orders' te bestellen. Lactose-, maar ook notenvrij eten bestellen in de schoolkantine behoorde destijds ook al tot de mogelijkheden.

Onlangs was ik terug in de tweede stad van dit schitterende land. Zowel voor werk als privé. Voor de lezers van dit magazine breng ik daarnaast ook het glutenvrije aanbod in het dagelijkse Australische leven in kaart. Want kan je met coeliakie wel terecht aan de andere kant van de wereld? En waaruit bestaat het aanbod dan? Maar ook: hoe gaat dat als je onderweg bent in dit immense land, dat zeker 180 keer groter is dan Nederland, en ruim 25 miljoen inwoners telt?

BEWUSTWORDING

Volgens de Australische patiëntenorganisatie Coeliac Australia, opgericht in 1980, heeft ongeveer 1 op de 70 Australiërs coeliakie. Slechts 20 procent van dit aantal krijgt de diagnose. Dit betekent dat de overgrote meerderheid van de Australiërs met coeliakie zich niet

bewust is van hun aandoening. In 2023 organiseerde Coeliac Australia – die een belangrijke rol speelde bij de ontwikkeling van de Australische etiketteringswetten voor gluten in voedsel en farmaceutische producten – opnieuw de Celiac Australia Awareness Campaign. Deze campagne had als doel om het belang van het verhogen van het aantal tests en diagnoses bij kinderen onder de aandacht te brengen.

Tijdens de Internationale Coeliakie Dag op 16 mei 2023 werden daarnaast talloze activiteiten georganiseerd, zoals media-evenementen met enkele BA'ers (Bekende Australiërs). Landelijke bewustwording blijft hoog op de agenda staan: navraag bij Coeliac Australia leert dat er ook in 2024 weer een bewustzijns campagne wordt georganiseerd deze maand.

GROOT AANBOD

Het glutenvrije aanbod in de verschillende supermarktketens van het land laat in ieder geval geen twijfel: er is voor ieder wat wils. De supermarkten Woolworths – 1112 winkels door het land – en Coles – 874 vestigingen – bieden goed gevulde schappen glutenvrij lekkers aan. Van brood tot diepvriesmaaltijden, maar ook pasta, vlees en tussendoortjes. De producten zijn in groten



getalen verkrijgbaar, en glutenvrij staat vaak duidelijk leesbaar op de producten aangegeven.

De prijs van een glutenvrij product valt gemiddeld genomen niet uit de toon, en is over het algemeen niet duurder dan in Nederland. Twee iconische producten die er down-under uitspringen zijn Vegemite en TimTams. Vegemite is zeer pittig smeerbeleg voor op sandwiches, geroosterd brood en crackers, maar wordt ook gebruikt in taarten.

FAVORIETE CHOCOLADEKOEKJE

TimTams zijn sinds 1964 'het meest favoriete chocoladekoekje van het land'. Beide producten zijn sinds kort ook glutenvrij verkrijgbaar. Ik sloeg ze ruim in voor de terugreis naar Nederland. IGA, met 1400 winkels de grootste supermarktketen van het land, heeft in Melbourne en Sydney vaak kleinere locaties. Deze beschikken over glutenvrij aanbod, maar dan vaak wat minder uitgebreid, maar ook hier is er keuze.

Ook wordt er in restaurants, koffie- en sandwichtentjes vrijwel altijd aangegeven wat glutenvrij is. En in de talloze sushicounters kun je heerlijke, glutenvrije sushirollen kopen (aanrader!). Het aanbod staat op de menukaart, dan wel op de prijskaartjes. Zelfs aan glutenvrije sojasaus wordt dan gedacht.

Reis je rond? Dan kun je terecht bij de service-stations op de bijna 900 kilometer lange route tussen Melbourne en Sydney. Deze uit de kluiten gewassen benzinstations, inclusief mini-winkelcentra en schone toiletten, hebben voldoende assortiment. Wil je niet fastfoodafhankelijk zijn, dan doe je er goed aan om bij vertrek toch een glutenvrij lunchpakketje samen te stellen.

Meer lezen? Ga dan naar www.ncv.nl/vakantie.



HENDRIK MEIJNDERS

Hendrik schrijft al twintig jaar teksten. In vaste dienst en als freelancer, zowel online als offline. De laatste vijf jaar eten zijn vrouw en dochter streng glutenvrij, en loopt het onderwerp als een rode draad door zijn dagelijks leven en schone keuken. Zelf eet hij daarom tegenwoordig ook vrijwel volledig glutenvrij.

Meer info over de Australische patiëntenvereniging: www.coeliac.org.au



DUTCHIES TRAVEL

Lisanna Weston woont sinds 2010 in Australië en richtte daar in 2017 Dutchies Travel op. De plek om online reisplannen, -ideeën en -dromen van landgenoten (en hun vrienden) te ontwikkelen. Het bedrijf geeft gratis advies over reizen in Nieuw-Zeeland, Fiji, Canada, Europa en Australië. In deze functie krijgt Lisanna ook te maken met glutenvrije verzoeken.

'We helpen best veel mensen die glutenvrij reizen, maar dat gaat in Australië eigenlijk heel gemakkelijk. Onze klanten ontvangen een boekingsformulier waarop die eisen ingevuld kunnen worden, en wij geven dit vervolgens door aan de touroperators. Die rekenen hiervoor soms wel wat extra, maar ik ken geen enkel bedrijf dat er niet aan kan voldoen.'

'Soms wil het nog weleens vergeten worden, toevallig hadden we dat laatst. De betreffende gids had niet gezien welke wrap glutenvrij was, en die werd dus per ongeluk door iemand anders opgegeten.'

Per week helpt Dutchies Travel tussen de vijftig en honderd klanten op weg, en kreeg tot dusver geen negatieve feedback of een klacht met betrekking tot glutenvrij eten. 'Het aangeven van dieetwensen is hier inmiddels meer ingeburgerd,' zo legt Lisanna uit. 'Vier jaar geleden sprak er niemand over haver-melk, en alle andere varianten, nu serveren ze het bijna overall! Dus ik denk dat het hier ook voor mensen met zowel een gluten- als een lactose-intolerantie makkelijker is geworden.'



FreeOf kiest voor lekker én gezond.

Wat kiest u?

Mam's Mikske - www.broodpakket.nl

- ✓ **Vers gebakken**
- ✓ **Vers bij u thuis**
- ✓ **Zelf kiezen wanneer en waar bezorgd**

100% glutenvrij, tarwenvrij, sojavrij melkvrij, lactosevrij, en vrij van meer!

FreeOf
Dietproducten

Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl



DARMPROBLEMEN IN HET KWADRAAT

Niet alleen coeliakie, ook een prikkelbare darm

IN NEDERLAND HEEFT TUSSEN DE 0,5 EN 1PROCENT VAN DE MENSEN COELIAKIE. BIJ MENSEN MET HET PRIKKELBAREDARMSYNDROOM (PDS) LIGT DIT PERCENTAGE HOGER. VAN HEN HEEFT 2,6 TOT 3,3 PROCENT COELIAKIE. ER WORDT STEEDS MEER BEKEND OVER DE COMBINATIE PDS EN COELIAKIE. WE DOKEN VOOR JE IN DE WETENSCHAP EN ZETTEN WAT WE TOT DUSVER WETEN OP EEN RIJTJE.

PDS komt best vaak voor. In Nederland hebben maar liefst een miljoen mensen hier last van. PDS gaat gepaard met langdurige buikklachten gecombineerd met een afwijkende stoelgang (diarree, obstipatie of beide afwisselend). Ook is er vaak sprake van een opgeblazen gevoel of opgezette buik. Meestal treden de klachten aanvalsgewijs op, waarbij perioden met veel klachten worden afgewisseld met klachtenvrije perioden.

Stellen van de juiste diagnose

Er is een overlap tussen coeliakie en PDS wat betreft symptomen: buikpijn, diarree, obstipatie en een opgeblazen gevoel komen bij beide voor. Dat maakt het stellen van de juiste diagnose wat lastig. De diagnose PDS mag in eerste instantie alleen gesteld worden als coeliakie, en andere oorzaken, uit zijn gesloten. Zo staat het ook in de richtlijn van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). Maar zelfs als er coeliakie is vastgesteld, en klachten aan blijven houden bij een glutenvrij dieet, kan PDS vastgesteld worden.

Waar komt PDS vandaan?

Bij PDS is er sprake van overgevoeligheid van de darm. Hoe die overgevoeligheid ontstaat weet niemand precies. Wel wordt steeds vaker gedacht dat PDS wordt veroorzaakt door verkeerde communicatie tussen de hersenen en de darmen, de zogenaamde hersen-darm-as.

Ook kan PDS het gevolg zijn van een eerdere voedselvergiftiging of -infectie die blijvende klachten geeft. Dat komt doordat het zenuwstelsel in de darmen overprikkeld is en in de 'alarmstand' is blijven hangen. Verder speelt leefstijl een rol. Stress, roken en een dieet met te weinig vezels kunnen bijvoorbeeld voor klachten zorgen.

Dat PDS vaker voorkomt bij coeliakie verklaren onderzoekers door verschillende onderliggende mechanismen. Bij coeliakie zijn er veranderingen in het darmmicrobioom en het immuunsysteem, is er een verhoogde doorlaatbaarheid van de darmen en spelen genetische factoren een rol. Deze factoren kunnen ook zorgen voor een grotere kans op PDS.

Bronnen:

Coeliakie in cijfers - Glutenvrij; Diagnostiek PDS - Richtlijn - Richtlijndatabase; Prikkelbaredarmsyndroom (PDS) | NHG-Richtlijnen; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26690475/>; Targeted screening for Coeliac Disease among irritable bowel syndrome patients: analysis of cost-effectiveness and value of information - PubMed (nih.gov)

PDS en coeliakie komen vaak samen voor

Iedereen met PDS screenen op coeliakie?

Er lopen in Nederland veel mensen rond met onge-diagnosticeerde coeliakie. Is het daarom zinvol om iedereen met PDS ook te screenen op coeliakie? Het is goed om te weten dat PDS is onder te verdelen in verschillende typen (zie kader). Coeliakie komt vaker voor bij de typen PDS-D en PDS-M dan bij de andere typen. De letter achter PDS zegt hier iets over de ontlasting. D staat voor diarree, M staat voor gemengd. Mensen met PDS-M hebben zowel last van diarree als verstopping.

Nederlandse onderzoekers hebben gekeken of het zinvol is om iedereen met PDS ook te screenen op coeliakie. Uit hun onderzoek blijkt dat de kosten van zo'n screening in geval van PDS-D en PDS-M het meest acceptabel zijn. De onderzoekers vinden dat bij alle patiënten die voldoen aan de criteria voor PDS-D of PDS-M aanvullend onderzoek naar coeliakie moet plaatsvinden omdat coeliakie bij hen vaker voorkomt.

Coeliakie en PDS, en dan?

Heb je coeliakie en volg je een glutenvrij dieet, maar zijn je klachten niet helemaal weg? Misschien heb je niet alleen coeliakie maar ook PDS. Je bent er dan niet met alleen het mijden van gluten. Bespreek je klachten met je arts om te kijken wat je nog meer kunt doen om klachten te voorkomen.

Verskillende typen PDS

- PDS-C (obstipatie)
- PDS-D (diarree)
- PDS-M (gemengd)
- PDS-U (ongeïdentificeerd)

Bron:

Richtlijndatabase prikkelbaredarmsyndroom: richtlijndatabase.nl/richtlijn/prikkelbaredarmsyndroom/diagnostiek_pds.html

Low carb, lekker en snel

Soms krijgen we de vraag naar koolhydraatarme recepten, dus gaan we deze keer voor het kookboek van Julie van den Kerchove, *Low carb, Lekker & Snel*. Zij belooft met haar koolhydraatarme recepten meer energie, en dat kunnen we na de lange wintermaanden wel gebruiken! We zochten deze vier recepten uit: shakshuka pompoen, een korstloze quiche als lunch of hoofdmaaltijd, vis op zijn Thais, en een overheerlijk frambozentoetje. Eet smakelijk!

Vis op zijn Thais

VOOR 2 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN KOOKTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 broccoli
2 courgettes
400 g witte vis
200 ml volle kokosmelk, ongezoet
200 ml vis- of groentebouillon
(glutenvrij), of water
2 stelen citroengras
zwarte peper
zeezout
(Thaise) basilicum
limoen
gerookte paprikapoeder of chilipoeder
lente-ui

Optioneel

Gehakte cashew, macadamia of pinda

Keukenhulpjes

Kookpan
Grote wijde pan
Snijplank

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

KOOLHYDRATEN 10,5 G VEZELS 4,9 G EIWITTEN 45,7 G VETTEN 32,1 G CALORIEËN 522,6 KCAL

TIP:
VARIËER MET
SEIZOENSVIS
ZOALS WIJTING,
SCHELVIS EN
KABELJAUW

BEREIDING

- 1 Breng wat water aan de kook. Snijd de broccoli in roosjes, schil de stam en snijd die in blokjes. Kook de broccoli 5 minuten tot beetgaar.
- 2 Snijd ondertussen de courgettes in blokjes en de vis in kleinere stukken.
- 3 Verhit een grote braadpan op het vuur en doe er de stukjes courgette en vis in samen met de kokosmelk, de bouillon en het citroengras. Kruid met peper en zout. Laat alles een 10-tal minuten garen terwijl de bouillon deels uitkookt.
- 4 Voeg de broccoli kort voor het serveren toe en laat nog even mee opwarmen.
- 5 Werk af met Thaise basilicum, partjes limoen, fijngehakte lente-ui en gerookte-paprikapoeder of chilipoeder. Ook lekker met gehakte cashewnoten, macadamianoten of pinda's.

VOOR
MEER RECEPTEN
GA NAAR
WWW.GLUTENVRIJ.NL/
GLUTENVRIJE
RECEPTEN



VOOR 2 PERSONEN
VOORBEREIDING 10 MINUTEN
KOOKTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

250 g oesterzwammen
 2 eetlepels extra vierge olijfolie
 250 g pompoen
 tijm
 (gerookte-) paprikapoeder
 zwarte peper
 zeezout
 4 eieren
 2 handen vol (baby)spinazie
 basilicum

Optioneel

1 teentje knoflook

Keukenhulpjes

Grote pan met deksel

BEREIDING

- 1 Scheur de oesterzwammen in kleinere stukjes en bak ze goudbruin in twee eetlepels olijfolie.
- 2 Schil het stuk pompoen, verwijder eventuele zaadjes en snijd het vruchtvlies in kleine blokjes. Voeg ze toe aan de pan en kruid met tijm, (gerookte-)paprikapoeder, peper en eventueel een teentje geraspte knoflook. Roer goed om. Wacht met het zout tot vlak voor het serveren zodat de paddenstoelen niet waterig worden.
- 3 Plaats een deksel op de pan en laat alles 4-5 minuten garen.
- 4 Maak tussen de groenten vier kuiltjes en breek er voorzichtig de eieren in. Laat de eieren 3 à 4 minuten zachtjes garen, tot het eiwit gestold is. Het eigeel mag vloeibaar blijven. Kruid bij met peper en zout.
- 5 Serveer de shakshuka met spinazie, rauw of kort mee verwarmd, en werk af met basilicum.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:
KOOLHYDRATEN 14,8 G **VEZELS** 6,9 G
EIWITTEN 16,3 G **VETTEN** 23,5 G
CALORIEËN 347 KCAL

SHAKSHUKA POMPOEN

QUICHE met lentegroenten

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 10 MINUTEN
BAKTIJD 25 à 50 MINUTEN
 (MINI'S OF GROTE QUICHE)

INGREDIËNTEN

150 g (diepvries)erwtjes
 1 courgette
 8 grote (of 10 kleine) eieren
 120 ml ongezoete amandelmelk
 2 eetlepels extra vierge olijfolie (of boter)
 ½ à 1 koffielepel zeezout
 zwarte peper
 peterselie

Optioneel

feta

Keukenhulpjes

Oven of airfryer
 1 grote taartvorm of
 4 kleine ovenschaaltjes/taartvormpjes

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven of airfryer voor op 175 °C.
- 2 Spoel de diepvrieserwtjes onder heet water en snijd de courgette in halve maantjes.
- 3 Klop de eieren los in een kom. Meng met de groenten, de amandelmelk, de olijfolie, zeezout naar smaak en een flinke draai zwarte peper.
- 4 Giet het vloeibare deeg in 4 kleine taartvormpjes, of 1 grote taartvorm en plaats 25 (klein) of 50 minuten (groot) in de oven. Gebruik een vork of prikker om te controleren of de quiche ook in het midden volledig gaar is.
- 5 Werk de quiche af met wat gehakte peterselie, zwarte peper en eventueel verkruidde feta.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:
 (zonder feta)
KOOLHYDRATEN 6,1 G **VEZELS** 2,5 G
EIWITTEN 15,5 G **VETTEN** 18,5 G
CALORIEËN 263 KCAL

TIP:
 VET DE KLEINE
 TAARTVORMPJES
 OF DE GROTE
 TAARTVORM IN.

TIP:
DE AVOCADO KUN
JE VERVANGEN
DOOR DEZELFDE
HOEVEELHEID
ZIJDETOFU

FRAMBOZENMOUSSE Vegan

VOOR 1 PERSOON **VOORBEREIDING 5 MINUTEN**
KOELTIJD 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

200 g frambozen, vers of ontdooid (hou ook frambozen apart voor de garnering)
1 rijpe avocado
½ limoen
ketozoetstof (glutenvrij) naar smaak
naar smaak ongezoete amandelmelk

Optioneel

Snufje zeezout
vanillepoeder of -extract
1 eetlepel amandelpasta

Keukenhulpjes

Blender (bij voorkeur een high speed blender) en zorg ervoor dat je avocado goed rijp is. Hoe krachtiger de blender, hoe romiger het toetje.

BEREIDING

- 1 Doe de frambozen in de blender samen met de ontpitte avocado en het sap van een halve kleine limoen. Voeg ketozoetstof toe naar smaak en zoveel amandelmelk als nodig is voor je blender om alles tot een gladde romige mousse te mixen.
- 2 Breng de mousse eventueel op smaak met een snufje zeezout, wat vanille en een eetlepel pure amandelpasta.
- 3 Plaats de mousse 30 minuten in de koelkast, of 15 minuten in de diepvries om af te koelen. Zo smaakt hij nog beter.
- 4 Werk af met frambozen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:

KOOLHYDRATEN 13,1 G (ZONDER POLYOLEN UIT KETOZOETSTOF) **VEZELS** 19,2 G **EIWITTEN** 4,8 G
VETTEN 22,5 G **CALORIEËN** 319,6 KCAL

Low carb Lekker & Snel

Julie van den Kerchove



Dit boek bevat meer dan alleen maar recepten. Het neemt je mee in de low carb-levensstijl, een eetpatroon met weinig koolhydraten. Julie gebruikt haar Food Freedom Methode als 'de manier om van je lichaam een natuurlijke vetverbrander te maken, los te komen van een suikerverslaving en elke dag te genieten van veel energie.'

Ook als je niet per se minder koolhydraten wilt eten, maar wel meer groente, gezonde vetten en eiwitten wilt nemen, biedt dit boek inspiratie. De 62 recepten zijn glutenvrij. Het boek is een combinatie van vegan, vegetarisch, vis en gevogelte en de recepten zijn grotendeels ook lactosevrij te maken. Ze zijn vrij snel en eenvoudig te bereiden. De meeste ingrediënten kun je gewoon in de supermarkt kopen. Ketozoetstof en proteïne-poeder zijn online (o.a. via haar webshop) te bestellen.

Het boek begint met een uitleg over de basics van de Food Freedom Methode, en een menuplanprogramma voor vijftien dagen met boodschappenlijstjes. Vervolgens zijn de recepten ingedeeld naar ontbijt & fasting, voor- en bijgerechten, hoofdgerechten en desserts & tussendoortjes. Van een snickers-smoothiebowl, tot een zeebaars met courgette-tagliatelle. En van een ontbijtcrumble met bessen tot aan vegan chocoladetruffels.

Je kunt er ook handige tips vinden over mealpreppen en speciaal voor drukke weekdagen zijn recepten toegevoegd zoals spaghetti bolognese, balletjes met frietjes, puree met witlofrolletjes, pannenkoekjes en blueberry muffins.

Alle recepten hebben een voedingswaarde per persoon. Je weet dus precies hoeveel koolhydraten, vezels, vetten, eiwitten en calorieën het gerecht bevat. Prachtige foto's en handige tips voor het bewaren van eten, en tips voor variaties maken het boek af.

Uitgever Lannoo
ISBN | 9789401483179

Onze beoordeling

We hebben het kookboek 1 tot 5 sterren gegeven op onderstaande punten.

Originaliteit	*****
Foto's	*****
Gezonde recepten	*****
Gemakkelijk klaar te maken	*****

GLUTENVRIJ GENIETEN



BIO BREAD LESS

- glutenvrij en veganistisch
- bron van omega-3 vetzuren, magnesium, eiwitten en vitamine B1
- zonder meel en gist



DE-006



LEKKER GLUTENVRIJ!

Ontdek het uitgebreide gluten- en lactosevrije assortiment van Céréal. Deze producten voldoen aan de strengste kwaliteitscontroles waardoor je zorgeloos kunt genieten van de diverse smaken in het assortiment. Bovendien zijn al de producten gemaakt zonder palmolie. Smaakvolle glutenvrije producten met passie ontwikkeld, ontdek ze allemaal! Voor meer inspiratie, ga naar www.cereal.nl



DEEL 1
DNA, GENEN EN
COELIAKIE

'Oude' genen slaan door bij overlevenden Zwarte Dood

HET IS AL EEN TIJDJE BEKEND DAT GENEN NIET ALLEEN BIJ HET ONTWIKKELEN VAN COELIAKIE EEN ROL SPELEN, MAAR OOK BIJ VEEL ANDERE AUTO-IMMUUNZIEKTEN. MAAR WAAROM HEBBEN WE DEZE GENEN EIGENLIJK, ALS ZE BIJDRAGEN AAN HET ONTWIKKELEN VAN AUTO-IMMUUNZIEKTEN? IN DEEL 1 VAN DNA, GENEN EN COELIAKIE KIJKEN WE NAAR HET ANTWOORD DAT ONDERZOEKERS IN 2022 OP DEZE VRAAG VONDEN, NAMELIJK EEN BIJZONDERE 'DADER': DE PEST*.

Van 1347 tot 1351 heeft de pest, ook wel Zwarte Dood genoemd, Europa, Azië en Afrika geteisterd. In vier jaar roeide de bacterie *Yersinia Pestis* ongeveer 30-50 procent van de bevolking uit. Degenen die overleefden, moeten daarom iets bijzonders hebben gehad. Internationale onderzoekers vonden waarschijnlijk dat 'bijzonders'.

KWETSBAARDER

DNA is een ingewikkelde code die alle informatie bevat om je lichaam te vormen. Een gen is een stukje DNA die informatie bevat voor een heel klein deel van je lichaam, bijvoorbeeld een eiwit. De code van een gen is voor iedereen net iets anders, en die verschillen kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat je blauwe ogen krijgt in plaats van bruine. Of dat je beter bewapend bent tegen bepaalde virussen en bacteriën.

De verschillende codes van één gen noemen we varianten. De onderzoekers keken naar welke genen, en welke varianten van die genen, aanwezig waren bij mensen die zijn overleden aan de pest. Van die mensen hebben ze het DNA vergeleken met het DNA van mensen die nu leven. Als er een variant aanwezig is in heel veel mensen die zijn overleden aan de pest, maar heel weinig in mensen nu, kun je afleiden dat deze variant hen kwetsbaarder maakte voor de pest.

De onderzoekers vonden een aantal genen die anders waren in slachtoffers van de pest dan in mensen die nu leven. Sommige genen zijn van invloed op het immuunsysteem. Toen levende proefpersonen werden blootgesteld aan een dode versie van de pestbacterie, zagen ze dat deze genen anders actief waren na infectie met de pestbacterie dan ervoor. Zo konden de onderzoekers vaststellen dat deze genen waarschijnlijk van invloed zijn geweest op het overleven van de pest.

BEWAPEND

De genen zorgen er waarschijnlijk voor dat het immuunsysteem beter bewapend is tegen de pestbacterie. Dit is een voorbeeld van hoe ons immuunsysteem zich aanpaste aan de meest dodelijke infectieziekten, zodat de mens voortleeft. Dit proces noemen we positieve selectie: de varianten op de genen die ervoor zorgen dat je blijft leven, blijven bestaan, en worden doorgegeven aan de volgende generatie.

De prijs die we daarvoor betalen is dat bij sommigen, zoals mensen met coeliakie, het immuunsysteem eigen-

***Mensen met de pest kregen eerst koorts, hoofdpijn en koude rillingen, en daarna pijnlijke builen. De bacterie drong door tot in het bloed, waarna men overleed aan bloedvergiftiging.**

lijk té goed is. Het werkt heel goed tegen het bestrijden van infectieziekten als de pest, maar het werkt zo goed dat de balans doorslaat en het immuunsysteem het eigen lichaam gaat aanvallen. Je kunt het immuunsysteem zien als een leger dat in bedwang gehouden moet worden: het moet strijden tegen vijandige indringers, maar niet tegen bijvoorbeeld 'gewoon' eten, laat staan het eigen lichaam. Als het in bedwang houden wordt verstoord, gaat het leger wel het eigen lichaam aanvallen en ontstaan er dus auto-immuunziekten.

Zo vonden de onderzoekers een gen dat betrokken is bij het overleven van de pest, maar ook bij het ontwikkelen van de ziekte van Crohn. Naar een link met specifiek coeliakie hebben ze niet gezocht. Maar er zijn wel een paar genen gevonden die betrokken zijn bij het ontwikkelen van auto-immuunziekten in het algemeen.

Het is dus waarschijnlijk zo dat dodelijke virussen en bacteriën uit het verre verleden er indirect voor hebben gezorgd dat er auto-immuunziekten zijn ontstaan.

Toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op genen die de kans op het ontwikkelen van auto-immuunziekten vergroten. Kan bijvoorbeeld medicatie ervoor zorgen dat die genen minder actief zijn? En kan je vervolgens voorkomen dat je een auto-immuunziekte zoals coeliakie ontwikkelt?

Een onderzoek zoals dit toont aan welke genen belangrijk kunnen zijn om verder te onderzoeken. Zo komen we telkens een stapje dichterbij het begrijpen van de ziekten zelf. **In het volgende *Glutenvrij Magazine* vertellen we in deel 2 meer over DNA, genen en coeliakie.**

Bron: Klunk, Jennifer, e.a. "Evolution of immune genes is associated with the Black Death." Nature, vol. 611, nr. 7935, oktober 2022, pp. 312-19. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-05349-x>

Heb jij
ook een vraag?
Schrijf naar
redactie@
glutenvrij.nl

RECALL

Gran Pavese crackers

Een NCV-lid liet ons weten dat er op social media veel vragen waren over de maiscrackertjes van Gran Pavese. Zijn die nu glutenvrij of niet? We namen het etiket onder de loep en zagen al snel dat het niet klopte. Allereerst waren de ingrediënten niet in het Nederlands vermeld en dat moet volgens de wet wel. Producten die in Nederland verkocht worden, moeten voorzien zijn van een Nederlandse ingrediëntendeclaratie. Ten tweede stond er 'fibra di fumento' wat vertaald tarwevezels zijn. Verschillende supermarkten bleken deze crackers te verkopen. De ene supermarkt had op de website wel staan dat er tarwevezels in het product zaten, de andere niet.

Het bleek vervolgens ook zo te zijn dat het om drie smaken crackers van Gran Pavese ging. Bij de maiscrackers ontbrak op het etiket het ingrediënt tarwevezels, bij de classic crackers was het ingrediënt tarwemeel noch vertaald, noch vermeld. Ook het etiket van de Gran Pavese olive was niet volledig: het ingrediënt tarwebloem stond er niet in het Nederlands op. We namen dus direct contact op en waarschuwden onze leden. De fabrikant besloot tot een recall en bedankte ons voor de oplettendheid en waarschuwing. We hopen van harte dat we op tijd waren en dat niemand er ziek van is geworden!



Fout etiket cheesecake choco- hazelnoot

Mmmm... cheesecake choco-hazelnoot. Marijke van den Blink, NCV-lid en moeder van Amana, zag dit artikel bij de Lidl. Bij bestudering van het etiket stond toch echt de vermelding tarwe. Maar in gewone letters. Dat is niet correct volgens de wetgeving voor allergenen en etikettering.

Marijke meldde dit keurig bij de Lidl met de vraag hoe het nu precies zat. Lidl bedankte haar en meldde dat het artikel gluten bevat. Abusievelijk was tarwe niet vetgedrukt, noch in hoofdletters zoals verplicht door de wetgeving.

Wat ging de supermarktketen hieraan doen? We belden Lidl. De supermarktketen belde vervolgens keurig de NVWA*. Aangezien het niet om een glutenvrij product ging, hoefde er geen recall plaats te vinden. Lidl liet desondanks aan de NCV weten het product de volgende dag uit de schappen te halen.

Netjes opgelost Lidl en bedankt Marijke!

* De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit

Noodle Poodle Rendang

Jelle kocht Noodle Poodle Indonesian Rendang en zag op het etiket bij de in het Nederlands vermeldde ingrediënten geen gluten. Eenmaal thuis zag hij bij de Engelse en Duitse vertaling dat er wél gluten in het product zit, namelijk als WHEAT flower, en in het Duits stond WEIZENmehl op het etiket vermeld. Gelukkig gaf hij het niet aan zijn glutenvrije dochtertje.

Jelle meldde het meteen bij ons en bij The Noodle Poodle. De NCV nam contact op en de fabrikant antwoordde: 'Wij hebben winkels bezocht die Noodle Poodle Rendang van deze batch ontvingen. Een klein gedeelte van de aan ons geleverde batch had helaas een oude, door ons afgekeurde verpakking waarop de allergenenwaarschuwing TARWE ontbrak. Er is één batch met twee verschillende verpakkingen - een etiket zonder en een etiket met TARWE informatie. Wij hebben deze Noodle boxen gestickerd met de juiste Nederlandstalige informatie.' De fabrikant bevestigde dat alle andere Noodle Poodle Rendang-boxen in deze batch en toekomstige batches een geprint etiket met de juiste allergenen hebben. Dank je Jelle!



Gevulde tomatensoep met gehaktballetjes en pasta

Veel NCV-leden gebruiken de Albert Heijn-app voor het vinden van glutenvrije producten. Toen Marja Dekker-de Visser een pak tomatensoep pakte van AH eigen merk zag ze dat het glutenvrij icoontje van de AH bij de productinformatie stond. Maar op het pak soep in de app stond de beschrijving 'AH gevulde tomatensoep met balletjes en pasta'. En er stond ook duidelijk op de afbeelding pasta bij. 'Ik heb AH gevraagd of de soep wel echt glutenvrij is, maar ik kreeg geen antwoord. Misschien kan de NCV dit navragen?', vroeg Marja. We schreven naar AH. 'Deze soep is vrij recent aangepast. Voorheen zat er inderdaad pasta in. Tegenwoordig niet meer. De foto is echter nog niet aangepast. Dit gebeurt zo spoedig mogelijk', aldus AH.

Helaas bleek in januari dat de AH-app aangaf dat de soep glutenvrij is, terwijl er nu op de verpakking gluten staat. Verwarrend! Halverwege februari bleek volgens de AH-website en app, dat van deze soep een 1-portieverpakking verkrijgbaar is die glutenvrij is, maar een 2-portieverpakking die dat niet is. Bij de laatste worden andere ingrediënten en tarwe vermeld.

AH reageerde bij navraag dat de informatie van de 2-portieverpakking op de website nog niet is aangepast. Half maart komt echter een glutenvrije tomatensoep in het assortiment, en dan wordt online de ingrediëntendeclaratie aangepast. 'Het blijft in de overgangperiode wel belangrijk dat de klant even de verpakking bekijkt', aldus AH. Samengevat: het is mogelijk dat van deze tomatensoep in de winkel nog oude voorraad staat. Blijf dus alert en lees het etiket, dat is altijd leidend!



Topschool!

Meike Mansvelder schrijft ons dat de Valkenheuvel in Driebergen, een Daltonschool, een dikke pluim verdient. Haar zoon Mas (6) is glutenvrij. Maar dat is geen probleem, zo hebben Meike en haar zoon de afgelopen jaren ervaren. 'Het is een bijzondere school met veel kinderen van verschillende achtergronden. Dit maakt dat de docenten gewend zijn maatwerk te leveren. Dit doen ze uitzonderlijk goed. Ik neem mijn petje af voor de docenten. Voor hun extra inzet bij Mas én hun extra inzet bij alle kinderen die wat extra hulp kunnen gebruiken. Ze krijgen allemaal die fijne en veilige plek die ze beloofd wordt op school', aldus Meike. Deze loftuiting stuurde Meike ook naar de lokale krant die er meteen een mooi artikel over schreef. Dank je wel Meike, en Mas veel plezier op school!



Glutenvrije Podcast

Wil je meer horen over coeliakie en het glutenvrije dieet? Speciaal voor jou maken wij de Glutenvrije Podcast. Met gasten zoals mdl-artsen, gespecialiseerde diëtisten, vrijwilligers, kinderen en producenten van glutenvrije voedingsmiddelen. Elke aflevering zit boordevol informatie, herkenning, tips en trucs over het dieet en over coeliakie. Heb jij al eens geluisterd? Ga naar: www.glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast of luister via je favoriete podcastplatform.



AOECS-bestuur om de tafel

Wat zou het toch fijn zijn als het voor alle mensen in Europa met een glutenvrij dieet goed geregeld zou zijn! Om die reden zaten in de laatste week van januari de bestuursleden van de AOECS (Association of European Coeliac Societies) weer aan tafel. Deze keer in Brussel. De koepel van Europese coeliakieverenigingen zet zich voor dat doel in. Onze directeur Floris van Overveld, tevens bestuurslid, zat daarbij. De AOECS sprak onder andere over een internationale horeca-alliantie, samenwerking met wetenschappers wereldwijd, en contacten met de farmaceutische industrie over alle klinische onderzoeken.



Ledenpas 2024

Zoals altijd ontvang je bij het eerste Glutenvrij Magazine van het jaar je nieuwe ledenpas. Hierop staat ook de kortingscode. Daarmee krijg je bij zo'n dertig leveranciers korting. **Kijk maar hier: www.ncv.nl/ledenkorting.** De ledenpas is geldig tot 1 maart 2025. Na veel vragen om de ledenpas duurzamer te maken, kan elk lid in zijn eigen NCV-omgeving nu aangeven dat hij of zij de ledenpas niet meer op papier wil ontvangen. Heb je dat nog niet gedaan? Dat kan nog steeds voor volgend jaar. De digitale ledenpas vind je hier: www.ncv.nl/ledenpas. Je kunt de ledenpas downloaden en opslaan op je telefoon. Zo heb je deze altijd bij de hand.



Floris in het Italiaanse ledenblad

Onze eigen NCV-directeur Floris Overveld werd door de Italiaanse coeliakievereniging gevraagd voor een interview in hun ledenblad. Hoewel het Italiaans op de redactie van Glutenvrij Magazine helaas tekortschiet, gaat het over de vereniging vanuit het oogpunt van Floris, en over zijn visie op glutenvrij Nederland. Natuurlijk staat er een foto bij van Floris in zijn 'favoriete' outfit: een wielrennerstenu. De NCV-directeur reed de afgelopen jaren heel wat kilometers op zijn racefiets om geld op te halen voor Grip op Coeliakie, de actie voor onderzoek naar coeliakie. Zo reed hij in 2022 maar liefst 630 km in twee dagen langs al het Unesco Werelderfgoed in Nederland, 'om zo een virtueel monument voor al die vasthoudende wetenschappers op te richten', en ook de Zuiderzee Klassieker.

Let go, be human and feel home!
Your glutenfree holiday at the Boutiquehotel Goldener Adler!

scan me

Goldener Adler
Boutiquehotel

Tompouce-croissant

Deze tompouce-croissant is momenteel zeer populair op het social media-kanaal TikTok. (Crompouce zal misschien bekender klinken, maar die naam is beschermd.) Het gebakje is een combinatie van een croissant en een tompouce. Een van onze bakinstrucrices maakte deze eenvoudige, glutenvrije versie. Smullen maar!

VOOR 2 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD** 30 MINUTEN **OVENTIJD** 10 MINUTEN **KOELTIJD** MEER DAN 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

BANKETBAKKERSROOM:

2 eidooiers
18 g suiker
16 gram of 2 zakjes
vanillesuiker
snufje zout
2,5 deciliter volle melk of
lactosevrije volle melk
30 g Schär Mix Kuchen &
Kekse of Freee witte bloem

VOOR HET GLAZUUR :

16 g water
rode levensmiddelenkleurstof
100 g poedersuiker

VERDER NODIG:

2 glutenvrije croissants*

KEUKENHULPJES

Mengkom met garde
Zeef
Sauspan met dikke bodem
Huishoudfolie
Rooster
Spuitzak met een
grove kartelmond
Platte schaal
Plasticfolie

BEREIDING

BANKETBAKKERSROOM

- 1 Klop in een mengkom met een garde de eidooiers, suiker, vanillesuiker, een snufje zout en een scheut van de melk door elkaar, tot een gelijkmatige crème. Zeef de bloem erboven en roer alles tot een glad mengsel.
- 2 Breng in een sauspan met een dikke bodem de rest van de melk aan de kook.
- 3 Voeg een eetlepel warme melk toe aan het eierdooiermengsel, roer goed door tot de melk helemaal is opgenomen. Herhaal dit vijf keer. Giet de rest van de warme melk voorzichtig scheutje voor scheutje bij eierdooiermengsel en roer het steeds goed door.
- 4 Giet alles terug in de sauspan, en breng het mengsel op een laag vuur weer aan de kook. Laat het zachtjes doorkoken terwijl je goed blijft roeren. De room is goed wanneer hij de dikte van vla heeft.
- 5 Doe de banketbakkersroom in een platte schaal, en dek hem af met plasticfolie. Zorg dat het folie alle room raakt. Laat de room in de koelkast minstens een uur afkoelen tot hij helemaal koud is.

CROISSANTS

- 6 Bak de croissants, indien nodig, af volgens de aanwijzing op de verpakking. Laat de croissants afkoelen en snijd ze horizontaal doormidden.

GLAZUUR

- 7 Weeg in een schaaltje 16 gram water af. Voeg hier een paar druppels levensmiddelenkleurstof aan toe.
- 8 Doe de poedersuiker in een ruime kom en meng de helft van het gekleurde water er met een vork door.
- 9 Voeg, als al het water is opgenomen, een theelepeltje water toe en meng dit er goed door. Herhaal dit tot je een dik en stroperig glazuur hebt dat in een lint van de vork loopt. Je hebt misschien niet al het water nodig.



KIJK VOOR
MEER RECEPTEN
OP
WWW.GLUTENVRIJ.NL/
GLUTENVRIJE
RECEPTEN

SAMENSTELLEN TOMPOUCE-CROISSANT

- 10 Verdeel het glazuur over de bovenkanten van de croissants en laat ze uitlekken op een rooster. Herhaal dit nog een keer.
- 11 Roer de banketbakkersroom los en spuit met een spuitzak met een grove kartelmond twee lagen banketbakkersroom op de onderkanten van de croissants.
- 12 Plaats de bovenkanten, als het glazuur hard is, erbovenop.



Geen glutenvrij dieet bij endometriose

Een glutenvrij dieet helpt niet om klachten of het ontstaan van endometriose te verminderen. Dat concluderen onderzoekers van het Maastricht UMC+ en Amsterdam UMC in het wetenschappelijk tijdschrift *Frontiers in Nutrition* (september 2023). Een glutenvrij dieet is daarom niet aan te bevelen voor endometriosepatiënten.

Endometriose is een aandoening waarbij weefsel dat lijkt op baarmoederslijmvlies groeit op plekken buiten de baarmoeder. Hoewel endometriose geen verband houdt met coeliakie, kunnen de klachten vergelijkbaar zijn zoals darmklachten, buikpijn en algehele malaise. Om hun klachten te verlichten, vestigen sommige endometriosepatiënten hun hoop op een glutenvrij dieet zonder medisch voorschrift. 'Baat het niet, dan schaadt het niet, denken ze. Maar bij een glutenvrij dieet schaadt dat mogelijk wel', zegt hoofdonderzoeker Fred Brouns van Maastricht University. 'Wij zijn daarom gaan onderzoeken of een glutenvrij dieet een aantoonbaar positief effect heeft op endometriosepatiënten.'

Nocebo-effect

Dat mensen zich beter voelen door een dieet kan namelijk ook een kwestie van verwachting zijn. 'Dat noemen we een nocebo-effect, het tegenovergestelde van een placebo-effect. Je laat iets weg waarvan je vermoedt dat je klachten krijgt, en voelt je dan beter', legt Brouns uit. 'Zolang deze maatregelen passen bij algemene richtlijnen voor gezonde voeding, zoals minder suiker of rood vlees, dan is daar niets mis mee. Bij een glutenvrij dieet is dat een ander verhaal.'

Glutenvrije producten hebben meerdere nadelen: zo is de voedselkwaliteit veelal lager, waardoor de opname van voldoende vezels, mineralen en vitamines moeilijker is. Het is alleen aan te raden als het daadwerkelijk symptomen vermindert. Daarvoor is dus geen bewijs gevonden, aldus de onderzoekers.

Maakt het uit in welk seizoen je bent geboren?

Kan het seizoen waarin je bent geboren, iets zeggen over je kans op coeliakie? Dit was een vraag van een groep wetenschappers uit Umeå (Zweden). Ze publiceerden hun onderzoek al in 2016 en vandaag de dag wordt deze studie nog steeds aangehaald. De hoogste tijd om er aandacht aan te besteden.

Het korte antwoord is: ja. Het seizoen waarin een kindje wordt geboren, geeft een kleinere of grotere kans op de ziekte. Het risico op coeliakie was hoger bij kinderen geboren in de lente, zomer en herfst. Bij winterbaby's was de kans kleiner. Opvallend is dat kinderen die onder de twee jaar de diagnose kregen, vaker in de lente geboren waren. Kinderen van 2 tot 15 jaar met coeliakie waren vaak in de zomer of herfst geboren.

De onderzoekers denken dat dit zogenoemde 'geboortemaand-effect' te maken kan hebben met de verschillende virussen die jonge kinderen krijgen. In specifieke maanden hebben ze meer kans op bepaalde virussen dan in andere maanden. Ook de hoeveelheid zonlicht en vitamine C – seizoensgebonden – zou een rol kunnen spelen bij het ontwikkelen van coeliakie.

De resultaten gelden nadrukkelijk voor Zweden, en zijn niet direct van toepassing op de Nederlandse situatie aangezien factoren als dieet en klimaat aanzienlijk verschillen tussen landen. Wel zijn onze leden gemiddeld gesproken ietsje vaker in de lente en in de zomer geboren. Coeliakie hangt echter af van meerdere factoren die nog niet allemaal zijn opgehelderd. Het heeft dus weinig tot geen zin de geboorte van je kindje te timen.

Meer wetenschap
vind je op
www.glutenvrij.nl

Nieuw onderzoek Glutengen

Binnen het Glutenscreen-project bij de consultatiebureaus in de regio Kennemerland bleek 1,7 procent van de geteste kinderen coeliakie te hebben. Daarmee is de vingerpriktest voor coeliakie een blijvertje en worden in die regio alle kinderen met klachten via een vingerpriktest jaarlijks gescreend op coeliakie-antistoffen.

Twee deelnemende consultatiebureaus gaan nog een stap verder met een nieuw onderzoek: Glutengen. Als de kinderen toch al een vingerprik krijgen, wordt aan de ouders gevraagd of er een extra druppel bloed afgenomen mag worden om de HLA-genen van het kind te bepalen.

Hebben de kinderen geen coeliakiegenen, zo'n 60 procent van het totaal, dan hoeven ze nooit meer op coeliakie getest te worden.

Kinderarts Caroline Meijer van het LUMC coördineert het onderzoeksproject: 'Door nieuwe technieken kunnen we het DNA van een kind bepalen met een of twee druppels bloed.'

Dit onderzoek moet antwoord geven op de volgende vragen: Kun je met een vingerpriktest bij een kind de HLA-genen net zo goed bepalen als met een gewone bloedtest via de arm? Werkt het om dit op het consultatiebureau te doen? Wat vinden ouders en zorgverleners ervan en is het ook goedkoper?



Hoera
jaar!

yam.
lekker vers glutenvrij

En dat gaan we het hele jaar samen met jullie vieren!

Alles over YAM, tips en inspirerende filmpjes Kijk op www.yam.nl

NCV-leden waarderen glutenvrije MARKT Dalfsen!

**'EEN FEESTJE! EEN DIK UUR GEREDEN, MAAR DAT WAS HET ZEKER WAARD'.
VOOR HET EERST WERD IN NOVEMBER EEN GLUTENVRIJE MARKT
IN DALFSEN GEHOUDEN IN 'KULTURHUS' TREFKOELE+. DEZE LOCATIE
KWAM IN DE PLAATS VAN DE MARKT IN ASSEN. NATUURLIJK
GINGEN WE EEN KIJKJE NEMEN EN ONTMOETTEN WE NCV-LEDEN
EN NIET-LEDEN DIE ZEER TE SPREKEN WAREN OVER DEZE DAG.**

JINTHE (9) JAAR GENIET VAN EEN ZELF VERSIERDE,
GLUTENVRIJE EIERKOEK. ZE KWAM SAMEN MET HAAR
BROER MAURIJN (5) EN VADER RICK UIT LANGEVEEN.

In Dalfsen staan bij het station twee mannen met knal-groene hesjes klaar. Uit de trein van Zwolle loopt een twintigtal passagiers naar de grote pendelbus. Het weer is druilerig. 'Gratis?! Oh, wat een luxe', verzucht een oudere vrouw die de bus instapt. In 8 minuten arriveert de bus bij Trefkoele+.

Op het plein staan glutenvrije foodtrucks met kibbeling en pizza klaar. Het restaurant in de Trefkoele+ is voor deze keer geheel glutenvrij. Vele bezoekers gaan eerst voor een kopje koffie of thee met een glutenvrij koekje.

Als de deuren opengaan, stroomt de zaal, met een twintigtal leveranciers en informatiekraampjes, snel vol. Er vormen zich soms rijen, en er wordt duidelijk flink ingekocht. Drukbezocht worden ook de informatiekraampjes van de diëtist, de vereniging en de bakinstrucrices.

Het is een vrolijke boel in de gymzaal: kinderen krijgen een vrolijke schminkbeurt, zijn lekker aan het kliederen met verf of glutenvrije koeken aan het versieren. Enkele waaghalzen slingeren aan de touwen, of trappen een balletje onder begeleiding van hun ouders.

BOKKEPOOTJES

Tevreden kijkt marktmeester Theo rond. 'Het loopt goed, het is hartstikke druk. Er is hier meer ruimte dan in Assen', constateert hij. 'De glutenvrije markt is elke keer weer een feestje!' reageert Jessy (32) uit Oldenzaal. Ze is met haar man Tim en drie kinderen uit Nijverdal gekomen. De vierjarige eet smakelijk een stuk pizza. 'Dit is een plek waar Jade alles mag', zegt ze. 'Het is hier leuk opgezet, met veel te doen voor kinderen. We komen ook om te kijken wat Jade lekker vindt, want dat is best lastig op die leeftijd', vertelt Tim. Jessy: 'Alleen bokkepootjes, daar kan niks aan tippen, maar die zijn er niet.'

In het restaurant blazen Femmy en Karst Mulder even uit. 'Wij wonen in Zwolle, dus dat is om de hoek.' 28 jaar geleden kreeg Femmy de diagnose. 'Toen was het wel lastig hoor.' Ze grijpt in een tas met producten, en haalt een pak chocolademuffins en superporridge tevoorschijn. 'Ik was helemaal niet van plan zoveel te kopen, maar ja er is zoveel lekkers. En het is genieten hier in het restaurant. Je kan alles eten.'

TEKST EN FOTO: ANNETTE KARIMI

Markt in Vlijmen

Voor het eerst wordt ook in Vlijmen op 23 maart van 11.00 tot 15.00 uur een glutenvrije markt georganiseerd. In sporthal Die Heygrave (vlak bij Den Bosch) komen veel glutenvrije leveranciers. Voor kinderen zijn er diverse activiteiten in de kinderhoek. De horeca in Die Heygrave is deze dag volledig glutenvrij!

Meer info:
www.ncv.nl/markt-vlijmen

HOBBYKOK

Mounia (20) zit met haar moeder aan een tafel. Ze eet een stuk glutenvrije pizza. 'Ja, lekker', beaamt ze. Haar moeder Sanaa blijkt een glutenvrije hobbykok, die Marokkaanse gerechten omtovert in glutenvrije varianten. Eigenlijk gaan ze normaal naar de markt in Hoofddorp, dus het was 1,5 uur rijden. 'Er zijn hier minder kraampjes, maar ik heb wel ingekocht', zegt Sanaa die sinds haar pubertijd coeliakie heeft.

In de rij bij het restaurant staat Theresia (36). 'Het is voor ons de eerste keer, en we komen zeker weer.' Dochter Elise (9) heeft heerlijk van de oreokoekjes, brownies en het brood kunnen proeven, vertelt ze.

Lianne (15) kwam met haar moeder Simone uit Anna Paulowna. 'Fijn om een keer niet de enige te zijn', zegt Lianne. Haar moeder heeft een zorgboerderij. Simone: 'Er wordt vaak om glutenvrij gevraagd. Dat maken we zelf klaar. Ik kom hier naar producten kijken, en voor tips zoals hoe je meer vezels in brood krijgt en hoe dat dan smaakt.'

Nienke Dijkstra (28) uit Dokkum staat bij de ingang met haar zus Marije (22). Nienke heeft een verse wafel in haar hand. Sinds de zomer weet ze dat ze coeliakie heeft. 'Super is dit, we moesten 50 minuten rijden maar dat is het zeker waard. Het mag van mij wel vaker en langer! Het is best lastig om alles zelf uit te vinden.' Ook haar zus steekt haar licht op bij de markt. 'We lunchen vaak samen en ik denk dan: wat kan Nienke dan wel eten?'



Jongeren van Coeliactive zoeken versterking! Kom je erbij?!

BIJ COELIACTIVE, DE JONGERENVERENIGING VAN DE NCV, ORGANISEREN WE VERSCHILLENDE ACTIVITEITEN ZOALS EEN DAGJE WEG, LUNCHES, WEEKENDJES WEG OF VAKANTIES. ONS DOEL IS OM MENSEN MET COELIAKIE, OF DIE OM EEN ANDERE REDEN GLUTENVRIJ ETEN, MET ELKAAR IN CONTACT TE LATEN KOMEN. EN ERVOOR TE ZORGEN DAT JE IETS KAN DOEN ZONDER NA TE HOEVEN DENKEN OVER JE DIEET.

Daarnaast zijn we betrokken bij de Europese jongerenvereniging CYE (Coeliac Youth of Europe). Één keer in het jaar vergaderen we met alle Europese landen om het glutenvrije leven in heel Europa makkelijker te maken voor jongeren.

Helaas stoppen er eind dit jaar een aantal bestuursleden. Daarom zoeken we enthousiaste mensen tussen de 18 en de 28 jaar. Ben jij altijd degene die het restaurant uitzoekt of het (glutenvrije) bier en de snacks regelt na de voetbaltraining? Vind je het leuk om dingen te organiseren voor anderen? Dan zoeken wij jou voor de functies:

- ALGEMEEN BESTUURSLID
- PR-MANAGER
- SECRETARIS



Het is fijn als jij ervaring en/of affiniteit hebt met een bestuursfunctie, sociale media en/of het organiseren van activiteiten. Geen ervaring? Geen probleem, Elise en Dana nemen alle tijd om je de kneepjes van het vak te leren!

Klinkt dit voor jou als muziek in de oren? Stuur ons dan een mailtje naar info@coeliactive.nl! Heb je nog vragen, of kom je liever vrijblijvend kennis maken? Laat het ons weten via de mail, of via een berichtje op onze socialemediakanalen!

Ervaring van een bestuurslid Coeliactive

Ik ben Dana, voorzitter van Coeliactive. Graag vertel ik over mijn ervaring als bestuurslid. In 2018 kreeg ik de diagnose coeliakie. Vrij snel daarna werd ik bestuurslid. Het leek mij leuk om andere mensen te leren kennen en om iets terug te doen. Het bestuur komt ongeveer tweemaandelijks bij elkaar.

Vaak spreken we dicht bij Utrecht CS af, zodat het voor iedereen redelijk goed bereikbaar is, en tussendoor online als het nodig is. Onze vergaderingen – regelmatig eten we een glutenvrij hapje – zijn altijd erg gezellig (ook grotendeels nuttig en serieus hoor).

BRAINSTORM

Het vergaderen en het organiseren zijn de leukste onderdelen van het bestuur. Eerst hebben we een brainstormsessie over leuke activiteiten. Als bestuurslid leg je contact met restaurants, organisaties, of werk je zelf een activiteit uit. Zo plan je geen activiteit net na je eigen tentamenweek, of na je vakantie. Kom je er niet helemaal uit, dan gooi je het in de groepsapp. Je leert van elkaar ook veel organisatievaardigheden.

Mijn eerste activiteit was het weekendje weg plannen in 2019. Het zoeken van een locatie met een keuken voor een grote groep is vaak het lastigst. Na zo'n weekend heb je altijd een vermoeid, maar vooral ook voldaan gevoel.

www.coeliactive.nl

Taart bakken met 100 man!

...

Hoera, 50 jaar NCV!

Dat gaan we vieren met taart en gebak! Daarom hebben onze bakinstructrices allerlei feestelijke workshops gepland. Op zondag 21 april gaan we online met 100 deelnemers een feestelijke fototaart bakken.

Iedereen bakt mee in haar of zijn eigen keuken. En op dinsdagavond 10 mei geven Karen en Sevanne een onlinedemonstratie feestelijke petitfours maken. Hierin laten ze zien hoe je deze kleine taartjes bakt.

...



Doe je mee?

Dan maken we er samen een feestje van.

...

Aanmelden kan via de activiteitenkalender op www.ncv.nl/activiteitenkalender.



Eerste jeugdkamp 15 t/m 17 jaar succes!

'Kunnen jullie een keer een landelijk jeugdkamp voor glutenvrije jongeren van 15 t/m 17 jaar organiseren?' Die vraag kregen we als NCV geregeld en we gingen er hard mee aan de slag. Een halfjaar geleden was het zover!

Afgelopen oktober waren er zo'n 35 jongeren in de groepsaccommodatie in Otterlo. Het aantal dialecten was zeer divers, en soms heerlijk hilarisch. De grote overeenkomst: allemaal coeliakie! Een heel weekend gek doen, spellen spelen, een kampvuur, samen veel en lekker eten, gezellig kletsen en nieuwe vrienden maken. Eet de ene jongere nog geen jaar glutenvrij, anderen eten al zo lang glutenvrij dat ze niet anders meer weten. Genoeg ervaringsstof om met elkaar over te brainstormen. En de vraag: 'Is dit glutenvrij?' hoefde een heel weekend niet gesteld te worden.

Vriendschappen kregen daarna een mooi vervolg in logeerweekendjes met andere kampvrienden. Hoe gaaf is dat? Nog even en dan begint de voorbereiding voor het tweede jeugdkamp van 11 t/m 13 oktober, weer in Otterlo.



SAVE THE DATE
Ledenvergadering
16 mei

NA TWEE SUCCESVOLLE
ONLINE-LEDENVERGADERINGEN,
HOUDEN WE OOK DIT JAAR WEER
EEN ONLINE-LEDENVERGADERING.
INFORMATIE EN STUKKEN
VOLGEN PER MAIL.

Lobby in Den Haag voor Glutenscreen en vergoeding van glutenvrij dieet

DE NCV HEEFT TWEE BELANGRIJKE ONDERWERPEN WAARVOOR ZE ZICH IN DEN HAAG EN DAARBUITEN HARD MAAKT. ALLEREERST IS DAT EEN RECHTVAARDIGE VERGOEDING VOOR DE MEERKOSTEN VAN HET GLUTENVRIJE DIEET. IN APRIL VORIG JAAR BODEN WE IN DE TWEEDE KAMER EEN PETITIE AAN MET 23.000 HANDTEKENINGEN. WE PLEITEN OOK STERK VOOR DE LANDELIJKE INVOERING VAN GLUTENSCREEN: DE VROEGE OPSPORING VAN KINDEREN MET COELIAKIE OP CONSULTATIEBUREAUS VIA EEN SNELTEST.

GLUTENSCREEN

Het Glutenscreen-onderzoek is de afgelopen jaren gedaan op consultatiebureaus in regio Kennemerland. Deze vroege screening heeft enorme voordelen, zo heeft onderzoek naar de resultaten laten zien:

- We sporen hier zeven keer meer kinderen met coeliakie op.
- We voorkomen lange, belastende zoektochten van ouders.
- Het glutenvrije dieet kan vroeg worden gestart en daarmee wordt allerlei vervolgschade voorkomen.
- Zorgeconomen rekenden uit dat het veel kwaliteit van leven oplevert.
- De kosten van de vroege opsporing worden bovendien vele malen terugverdiend.

Om Glutenscreen in heel Nederland in te voeren, is geld nodig voor de sneltesten en de extra tijd die hiermee gemoeid is. Consultatiebureaus vallen onder de verantwoordelijkheid van gemeenten. Het is complex om te organiseren, maar we zullen ons daarvoor hard blijven maken.



Samen met twee betrokken ambtenaren op het Ministerie van VWS hebben we verkend hoe Glutenscreen landelijk ingevoerd kan worden.

GLUTENVRIJ ONTBIJT IN DEN HAAG

Lobbyen in Den Haag voor een rechtvaardige vergoeding van het glutenvrije dieet, was best lastig na het aanbieden van de petitie. Door de val van het kabinet en de verkiezingen lag de politieke focus vooral daar. Begin 2024 hielden we toch een glutenvrij ontbijt met Tweede Kamerlid Judith Tielen van de VVD. Zij luisterde geïnteresseerd naar de verhalen van Irene Cazemier, moeder van Floor – die er ook bij was! – met coeliakie, en eigenaar van Floor's coffee & brunch bar in Leiden. Ook kinderarts-mdl Caroline Meijer deelde veel van haar ervaringen, samen met NCV-directeur Floris van Overveld.

BELASTINGAFTREK

Binnenkort schuiven we ook aan bij bijeenkomsten over de regeling Specifieke Zorgkosten. De huidige regeling voor aftrek van dieetkosten werkt niet voor velen. We hopen op een verbetering of een alternatieve regeling. Lobbywerk vereist een lange adem. En die hebben we! Stapje voor stapje hopen we de wereld voor mensen met coeliakie een beetje beter te maken.



Even voorstellen: **diëtisten Melissa en Wendy**

ONZE LEDEN KUNNEN GRATIS DIEETVRAGEN STELLEN TIJDENS HET SPREEKUR VOOR HET GLUTENVRIJE DIEET OP MA, DI EN DO (9-12 UUR). JE KRIJGT DAN CHRIS, MELISSA OF WENDY AAN DE LIJN!



Melissa Engels

27 jaar en woont met haar partner en dochter Sophie (0) in Limburg

'Sinds 2022 ben ik als diëtist werkzaam bij de NCV. Voor de NCV beantwoord ik de mails die binnenkomen op dietist@glutenvrij.nl. Ik ben als diëtist werkzaam voor de NCV en De Zorggroep. In april 2023 werden mijn partner en ik de dolgelukkige ouders geworden van onze vrolijke meid Sophie. Rond mijn tweede verjaardag werd ontdekt dat ik coeliakie heb. Ik vind het mooi dat de NCV zich sterk inzet om meer bekendheid te creëren voor coeliakie. Dit is ook hard nodig omdat nog veel mensen ongediagnosticeerd zijn. Na mijn diagnose is ook ontdekt dat mijn vader en oma coeliakie hebben. De diagnose brengt een hoop veranderingen met zich mee. Ik vind het leukste aan mijn werk dat ik mensen hierbij kan helpen en begeleiden met als doel zo gezond en plezierig mogelijk glutenvrij te leven.'



Wendy Meesters

50 jaar, woont samen met haar partner en twee kinderen (14 en 18)

'Graag stel ik me even voor. Ik werk nu een jaar als diëtist bij de NCV. Ik beantwoord vragen op dinsdagochtend en daarnaast beantwoord ik vragen van leden over coeliakie en het glutenvrije dieet via de mail dietist@glutenvrij.nl. Ik heb zelf geen coeliakie, maar ik kwam er voor het eerst mee in aanraking toen ik als diëtist ging werken. Ik ben ook werkzaam als kindardiëtist bij het Jeroen Bosch Ziekenhuis in 's-Hertogenbosch. Wat ik zo mooi vind aan mijn werk is dat ik zoveel kan betekenen voor iemand met coeliakie. De vraag beantwoorden waar iemand al zo lang mee zit, of meedenken bij een probleem waar iemand tegenaan loopt. Elke dag leer ik weer bij de NCV en dat vind ik zo bijzonder aan mijn vak. In mijn vrije tijd vind ik het heerlijk om te wandelen en lekker te koken voor liefhebbers. Ik hoop een keer van je te horen via telefoon of mail.'

MADEGOOD

**Heerlijke snacks
voor elke gelegenheid!**

Biologisch, vrij van de meest voorkomende allergenen èn lekker!



'IN BOEKAREST VOND IK MIJN FAVORIETE CHOCOLADE'

NA HAAR BACHELOR KUNSTGESCHIEDENIS WAS BERBER KOMMERIJ (24) WEL EVEN KLAAR MET STUDEREN. DE LEIDSE STUDENTE PAKTE HAAR RUGZAK EN REISDE IN JULI AF NAAR NOORWEGEN, MACEDONIË, ALBANIË, ROEMENIË EN BULGARIJE. WE SPREKEN OVER HAAR GLUTENVRIJE REISERVARINGEN VANUIT FLORENCE. DAAR EINDIGDE BERBER HAAR AVONTUURLIJKE REIS TOT ZE IN FEBRUARI BEGON AAN HAAR MASTER ARTS, LITERATURE AND MEDIA IN LEIDEN.



Berber Kommerij

1 HOELANG HEB JE COELIAKIE?

Dat weet ik niet precies. Ik heb lang met buikpijn geleefd, en ik was best vaak ziek en voelde me slapjes. Ik dacht dat dat normaal was. Ik deed fanatiek aan wedstrijdroeien op nationaal en internationaal niveau. Dat betekende hard trainen, zo'n 6-7 keer per week, en ook vaak gezellige etentjes met ploeggenoten. Ik vroeg een keer: 'Hebben jullie dat niet, altijd buikpijn na het eten?' 'Nee, dat is niet normaal, volgens mij moet jij een keer naar de dokter', zeiden ze. Toen viel het kwartje.

2 HOE IS DE DIAGNOSE GESTELD?

Ik ben via de huisarts naar de mdl-arts gegaan. Ik kreeg een biopt in mei 2021 en toen was het overduidelijk. In mijn omgeving heeft niemand de diagnose coeliakie. Zelf heb ik het idee dat het in mijn puberteit is ontstaan. Wat het was, wist ik wel, maar niet dat het glutenvrije dieet zo streng was. Dat vond ik best wel intimiderend. Ook dacht ik: Ik ben student, ik heb een klein budget, hoe ga ik dit doen? Het is allemaal zo duur. Gelukkig hou ik veel van groenten en fruit, en van in de keuken staan.

3 HOE ONTSTOND HET IDEE OM TE GAAN REIZEN?

Na mijn bachelor wilde ik graag andere mensen ontmoeten, ervaringen opdoen en reizen. Eerst ben ik in Noorwegen als kajakgids gaan werken om geld te verdienen. Daar raakte ik bevriend met mijn Amerikaanse collega en kamergenoot. Zij vroeg of ik meewilde naar Macedonië, Albanië en Bulgarije. Dat hebben we gedaan. Met een interrailpas, bus en ferry's ben ik eerst naar de Bulgaarse hoofdstad Sofia gereisd.

4 WAAROM KOOS JE DEZE BESTEMMINGEN?

Ik had niet een supergroot budget en deze landen zijn goedkoop om te bereizen. In Sofia ben ik veel uit eten geweest. Dat was goed te doen qua glutenvrij eten. Er is vaak nog het idee dat deze landen onderontwikkeld zijn, maar dat is niet zo. Veel keukens zijn juist best goed aan te passen aan een glutenvrij dieet, zeker in keukens waar lekkere verse groente een hoofdrol speelt.

5 HOE HEB JE JE VOORBEREID?

Ik ben open-minded naar die landen gegaan. Voor een deel was het 'gewoon gaan' met het idee dat je overal wel rijst kunt eten. Vooraf heb ik wel wat blogs gelezen van vaak Amerikaanse toeristen die Europa bereizen en glutenvrije restaurants beschrijven en soms ook supermarkten. In Macedonië en Bulgarije bezocht ik de hoofdsteden. Dat is niet zo moeilijk. In de grote steden zijn glutenvrije producten altijd wel te koop in supermarkten.

6 WELKE GLUTENVRIJE HOBELS MAAKTE JE MEE TIJDENS DE REIS?

In Albanië heb ik twee weken geen brood en koekjes gegeten. Dat was wel taai. Ik at cornflakes voor ontbijt en lunch. Op een gegeven moment heb ik maismeel gekocht en dat samen met een geklutst eitje in de pan gegooid en een soort pannenkoekjes gemaakt. Best lekker. We hebben daar ook veel in restaurants gegeten, dat was goedkoop. We aten vaak gegrilde aubergines en gevulde paprika's. Ook erg lekker. Eerlijk gezegd heb ik toen wel risico's genomen. Dan zei ik: 'Geen brood bij het eten alstublieft, en nergens meel in', en dan hoopte ik maar dat het goed kwam. Ik heb best geboft, maar ik zou anderen niet aanraden het zo te doen.

7 WELKE GLUTENVRIJE HOOGTEPUNTEN MAAKTE JE MEE TIJDENS DE REIS?

In Stockholm heb ik een heerlijke glutenvrije cinnamon roll gegeten. In de Roemeense hoofdstad Boekarest vond ik mijn favoriete chocolade, Delicata-chocolade van de Albert Heijn, dat was super. In de Albanese hoofdstad Tirana is een glutenvrij café en daar heb ik superlekkere glutenvrije börek (deeggerecht met spinazie en feta) gegeten. In de Bulgaarse hoofdstad Sofia hadden ze vaak van die hippe vegan restaurantjes met biologisch eten. Dat is vaak ook glutenvrij. Die vond ik in de Find Me Glutenfree-app. Superhandig!

8 KREEG JE GEKKE REACTIES TIJDENS DE REIS OVER JE GLUTENVRIJE DIEET?

In Italië kreeg ik de reactie: 'Dat moet dan een hel zijn, glutenvrij eten.' Nou, in dit land is dat niet zo. Je kunt hier overal glutenvrije pasta krijgen. Daar kan Nederland wel een voorbeeld aan nemen. Er is hier ook echt een eetcultuur van buiten de deur eten. Als je dan niet mee kunt doen, is dat een hel.

9 WAT GEBEURT JOU NIET MEER TIJDENS EEN REIS?

Een grote uitkomst tijdens het reizen was een thermosbeker waar eten in kan. Dan kookte ik in een hostel voor twee dagen en kon ik het restje de volgende dag bijvoorbeeld opwarmen voor in de nachttrein. Dat was echt ideaal, tot het moment dat ik mijn beker in een hostelkoelkast vergat in Vilnius. Ik zat al in de trein op weg naar Riga toen ik het me realiseerde. Gelukkig liep ik in Boekarest langs een soort Roemeense Bever (outdoorwinkel) waar ze iets vergelijkbaars verkochten, en op die thermosbeker heb ik gelukkig iets beter gepast.

10 HEB JE TIPS VOOR ANDERE GLUTENVRIJE REIZIGERS?

Ik zou nu wel dieetpasjes* meenemen van de NCV, dat was wel handig geweest. Ik denk dat een beetje begrip tonen voor de mensen die jou bedienen ook helpt. Als je een beetje positieve energie uitstraalt, willen mensen ook iets voor jou doen. Dan kun je veel voor elkaar krijgen. Het glutenvrij reizen is me meegevallen, ik heb geen honger gehad, ik ben niet erg ziek geweest. En er is altijd wel een oplossing. Overal zijn wel pinda's, rijst of Snickers te vinden.

*DE DIEETPASJES VIND JE OP ONZE WEBSITE EN ZIJN GRATIS VOOR LEDEN. WWW.NCV.NL/WEBWINKEL

DE MEDISCHE TOILETPAS IS ER VOOR ALLE 'TOILETGERELATEERDE' ZIEKTEBEELDEN. DAAR HOORT COELIAKIE (VOOR SOMMIGEN) OOK BIJ. MET DE PAS KUN JE LATEN ZIEN DAT JE NOODZAKELIJKERWIJS (SNEL) GEBRUIK MOET MAKEN VAN EEN (NIET-)OPENBAAR TOILET. WIJ VROEGEN ONS AF OF JIJ OOK GEBRUIKMAAKT VAN DE TOILETPAS EN WAT JE ERVARINGEN ERMEE ZIJN.



Mijn vrouw heeft deze en ze is er heel blij mee.

JOS PAULUSSEN

Hmm, voor mij is dit helemaal nieuw, ondanks al 23 jaar leven met coeliakie. Had me, als het werkt, uit enkele heel benarde situaties kunnen helpen. Maar ik begrijp uit de reacties dat het niet per se hoeft te helpen. Wellicht wanneer er meer bekendheid aan wordt gegeven?

MARLIES DE ROOS-LINDEN

Ik heb al jaren een toiletpas, maar heb hem eigenlijk nog nooit gebruikt! 99 procent van de tijd mag ik bij de vraag of ik het toilet mag gebruiken altijd naar het toilet!

FAMY WEEMAES

Dit zou voor onze dochter een uitkomst zijn, als het werkt.

LINDA KOOT

Ik heb deze pas, gelukkig bestaat deze!!! Eén keer geweigerd in een winkel.

MIKE SCHAAIJ

Ik had er ook geen idee van dat deze bestaat, we hebben wel met school afgesproken dat onze dochter altijd naar het toilet mag als ze moet, deze pas zou daar een extra steun bij kunnen zijn.

AMANDA VAN ALPHEN

Ik wist niet dat die bestond? Waar kun je die krijgen/kopen/halen?*

SUSAN SCHOKKER-DAM

Om snel een openbaar toilet te vinden gebruik ik de app Hoge-Nood, in combinatie met deze pas ideaal.

LYDIA VAN ROOKHUIZEN

Helaas is mijn ervaring dat er veel onwetendheid is rondom de pas. Veel winkels weigeren je toch gebruik te laten maken van hun toilet. Ik heb één kind met coeliakie (en vele allergieën met de darmgevolgen van dien...) en een ander kind met CU. Ironisch genoeg was er bij mijn celiakiekind een bakker die hem wél toeliet op hun toilet. Bleek de dame achter de kassa zelf Crohn te hebben en het dus te begrijpen. Als er vanuit de landelijke politiek iets kwam voor deze pas zou dat heel fijn en nodig zijn.

INGRID KEIJZER

Waar is deze pas* te bestellen?

PATRICIA OTTERSPEER

Ik wist niet van het bestaan van deze pas af. Kan voor veel mensen handig zijn. Maar als het niet werkt, dan is het wel zonde.

MIRIAN VAN VUGHT-OOMENS

Ik kende deze niet, maar ik ga wel meer info zoeken om te kijken of dit ook voor mij handig is.

JACQUELINE OUWERKERK

Sinds ik glutenvrij eet, heb ik dat niet (meer) nodig. Vóór ik wist dat ik coeliakie heb, is het een ander verhaal. Toen had ik zo'n pas héél fijn gevonden. Maar toen bestond dat waarschijnlijk nog niet.

XANDRA SAM DE GROOT

Nog nooit van gehoord. Sinds wanneer is deze pas in omloop?

FRANCES BOUMA

Heb hem, maar te weinig bekendheid en het geeft eerder onnodig gedoe (gesprek over de pas, een ongezouten mening, uitgebreide bestudering), zodat je alsnog te laat bent.

SHARON IMTHORN-TELKAMP

Heb er nog nooit van gehoord. Ga zeker eens nakijken voor onze zoon die, als hij last heeft van zijn darmen, à la minute naar de wc moet en echt niet in de rij kan gaan staan.

ANGELIQUE BOON

* DE MEDISCHE TOILETPAS KUN JE AANVRAGEN OP

MEDISCHTOILETPASNEDERLAND.NL

Wow dat wist ik niet dat coeliakie er ook bij hoort. Wat fijn! Hoe kan ik deze aanvragen?*

DANNY VAN HAREN

Helaas had ik meer van de pas verwacht. Dit weekend in Maastricht totaal geen medewerking gehad. Gelukkig was de Bijenkorf nog open en kon ik – ben ook rolstoelgebruiker – redelijk snel naar het gehandicaptentoilet. Het was wel fingers crossed dat ik de tijd kon overbruggen om weer op het Vrijthof gebruik te maken van het toilet. Meestal moet ik gewoon wachten en betalen.

HETTY WIERINGA

Ik ken deze pas niet, het lijkt mij wel handig om deze te hebben. Ik heb zelf coeliakie en veel last van mijn darmen.

TINEKE VAN SLUIJS

Ik heb er nog nooit van gehoord.

HELMA VAN UDEN

Echt een uitkomst!

LISZ KATKA

Ik heb CU en coeliakie. De pas wordt niet altijd geaccepteerd helaas. Gister nog werd ik gewoon doorverwezen naar de openbare toiletten 500 meter verderop. Dat is voor mij op zo een moment gewoon te ver.

MARJA VLAANDEREN

Ik weet vanuit de Crohn & Colitis NL Facebookgroep dat deze pas helaas heel vaak niet (h)erkend wordt. Tip: bij alle AH en Jumbo supermarkten mag je altijd (!) naar het toilet. Even vragen aan een medewerker en iemand loopt met je mee. Verder is er ook een Hoge-Nood app waar alle openbare gelegenheden op staan.

SASKIA VAN DEN HEUVEL

Bij AH en Jumbo mag je altijd naar het toilet. Even aan een medewerker vragen.

ANNIE HENSTRA

Heb hem twee keer aangeschaft, waar kosten aan verbonden zijn. Alleen niemand accepteert hem. Niemand houdt er rekening mee, dus ik schaf hem niet meer aan.

IMKE DE HART

Nooit van gehoord.

HILDA AHRENS

VEILIG,
VERTROUWD
GLUTENVRIJ

GLUTENVRIJE PRODUCTEN KOPEN ZONDER ZORGEN!

Of een product glutenvrij is, kun je lezen op het etiket of op de verpakking. Het Crossed Grain keurmerk (met daaronder een nummer) geeft je zekerheid dat het product veilig glutenvrij is. De producenten werken niet alleen volgens de Europese wetgeving op het gebied van

glutenvrij produceren, maar voldoen daarnaast aan de extra eisen van de Europese koepel van coeliakieverenigingen (AOECS). De producten met het Crossed Grain op de verpakking zijn niet alleen glutenvrij op ingrediënteniveau, maar ook is het productieproces gegarandeerd veilig glutenvrij. Met dit keurmerk hoef je dus geen etiketten te lezen.



IN DE LIJST HIERONDER VIND JE ALLE MERKEN DIE VIA DE NCV EEN LICENTIE
HEBBEN VERKREGEN OM HET CROSSED GRAIN TE MOGEN GEBRUIKEN.

NEDERLAND

St. Hendrick	NL-023	Mitsuba	NL-113
Rosies	NL-026	Nusco	NL-114
ZiZo	NL-029	Chauptain	NL-115
Meesters van de Halm	NL-035	Glutenvrij-Gemak / Ouni	NL-116
Peak's Free From	NL-046	Boekoeloekoe	NL-119
Consenza	NL-047	Go-Tan	NL-120
Lisa's Choice	NL-049	Van der Westen Family Bakery	NL-121
Fishmasters	NL-050	Glutenvrije Webshop Basics	NL-122
Yam	NL-051	Biofan	NL-123
Liberaire	NL-052	MadeGood	NL-124
PUUR Rineke	NL-063	OERCHEF	NL-126
Inproba	NL-065	Havery	NL-127
Fonte del Gusto	NL-071	Nomly	NL-129
Koopmans	NL-072	Gut Bio - Aldi	NL-130
La Vida Vegan	NL-074	FRIZZERS	NL-131
Grand'Italia	NL-075	Gebrouwen door vrouwen	NL-132 *
Bavaria	NL-076	Kragtwijk Finest Food	NL-133 *
Peijnenburg	NL-077		
Bakker Leo	NL-079		
Senzagluti	NL-080		
Leev	NL-082		
So Vegan So Fine	NL-085		
Van der Meulen	NL-089		
FunCakes	NL-090		
Nuscarobe	NL-091		
Madame Cocos	NL-097		
Trouw	NL-098		
Nusco Protein	NL-100		
Zonnatura	NL-101		
Gluten Free Bakery Holland	NL-102		
Vrij en Blij	NL-103		
France Kebab	NL-104		
Jopenbier	NL-105		
Jumbo - Lekker Vrij van gluten	NL-106		
De Lekkerste	NL-108		
TLANT	NL-109		
AB Mauri	NL-110		
Borgesius	NL-112		

* NIEUWE LICENTIE

LUXEMBURG	
FAGE	LU-001

COLOFON

REDACTIE

Hoofredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl

Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Lieke Dillen, Chris Mak, Maartje Kouwen, Christel Vondermans en Myriam Bakker (corrector).

Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw
Drukwerk Veldhuis Media

Verspreide oplage 20.000

ISSN 1570 - 5420 / ISBN 0169-4928

CONTACT

Kantoor NCV Postbus 5135, 1410 AC Naarden

Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl,

www.ncv.nl, www.glutenvrij.nl

Opentijden leden- en financiële administratie
ma-do 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.

Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur), Marieke Pons (informatie en website), Chris Mak (diëtist), Margrietta Zwaan (bureau medewerker), Annette Karimi (redactie- en communicatiemanager), Lieke Dillen (kennismanager), Andrea Newton-Wesselius (licentie- en accountmanager), Marissa Siemons (accountmanager horeca), Marlyne Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator), Samira Bellali, Gülsüm Temur, Fatima Chehtite (leden- en financiële administratie)

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via:
accountmanagement@glutenvrij.nl

DIETVRAGEN

Telefonisch spreekuur over het glutenvrije dieet:

maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur:
035 695 4003.

De Glutenvrije Lijn over glutenvrij leven: dinsdag 10.00-
12.00 uur en donderdag 18.00-20.00: 085 7604275.

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap per jaar €36,30 (bij automatische incasso)

Op factuur: €41,30

Veranderingen, zoals verhuizing, overlijden, opzegging lidmaatschap, graag melden via ledenadministratie@glutenvrij.nl. Opzeggingen uiterlijk één maand voor het einde van het kalenderjaar schriftelijk doorgeven. Dus voor 1 december.

BANKREKENINGNUMMERS

Bestellingen webwinkel

NL53INGB0005462688 BIC: INGBNL2A

Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging

Contributie NL43INGB0003395313 BIC: INGBNL2A.

Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging

Giften en legaten IBAN NL76 RABO 0337809917

BIC: RABONL2U. Ten name van: Nederlandse Coeliakie

Vereniging onder vermelding van giften. Graag wens

besteding vermelden: onderzoeksfonds of NCV.

BESTUUR NCV

Voorzitter Rozemarijn Blanken

Penningmeester Jeroen Knol

(Algemeen) bestuursleden Yvonne Kooy, Maarten van

der Veen, Claire Daniëls-Kleijweg, Marye van der Grinten

Ereleden Hertha Deutsch, Peter Vos, Louk de Both en

Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

In onze WAR zitten de volgende artsen en onderzoekers:

Dr. J. Burger, dr. A. Al-Toma, prof. dr. G. Bouma (voorzitter),

dr. M. Wessels, dr. T. van Gils, drs. O. v.d. Voort Kleij,

dr. I. Jonkers, dr. C. Meijer, prof. dr. J. Samsom,

prof. dr. D. Jonkers, N. Wierdsma, drs. E. Helms.

De volgende uitgave verschijnt: juni 2024.

In dit blad zijn advertenties opgenomen van producten zonder het Crossed Grain glutenvrij keurmerk. Hiernaast is te zien welke merken het keurmerk glutenvrij via de NCV hebben gekregen.



GLUTENVRIJ MAART 2024

Peak's



Wist je dat
De mix Tijgernotenmeel bevat
een allergievriendelijk alternatief
voor amandelmeel

BANANENBROOD RECEPT VOOR PASEN

250 g Peak's Bananenbrood mix, 125g Dadels, 3 rijpe Bananen, 3 Eieren, 115g zachte Margarine, 70 ml Melk.

Verwarm de oven voor op 160°C. Hak de dadels in stukjes. Prak de bananen in een kom. Klop de eieren los in een mengkom. Voeg de zachte margarine, melk, de gehakte dadels en de geprakte bananen toe aan de eieren. Meng alles door elkaar, voeg daarna de mix toe en meng tot een homogeen beslag.

Vet een cakevorm in en verdeel het beslag gelijkmatig over de vorm. Plaats het bananenbrood in de bakvorm in het midden van de oven en bak af gedurende 55 - 60 min op 160°C. Laat afkoelen buiten de bakvorm.

Suggestie: Vervang de dadels door 125g kristalsuiker.

Voor een vegan bereiding vervang de eieren en melk door plantaardige ingrediënten.



www.peaks-freefrom.com

Sinds 2008 zet Rosies zich in voor de beste glutenvrije ontbijtproducten

Met de missie om leven met een glutenvrij dieet leuker, lekkerder en makkelijker te maken

Zo kan jij de dag goed beginnen

MEER INFO & PRODUCTEN

Website: www.rosiesfood.com

Webshop: www.rosiesfoodstore.com

NIEUW!

De broodmixen die voorheen in 1 KG verpakking werden verkocht, verkopen wij nu in een verpakking van 500 G. Dit is genoeg voor 1 brood en zo heb je geen open verpakkingen in je keukenkastje!

WIST JE DAT...
het merendeel van de Le Poole producten verpakt wordt in een papieren verpakking?

Hierdoor zijn de verpakkingen recyclebaar bij het oudpapier, gebruiken wij minder plastic en zijn de producten een stuk milieuvriendelijker!

Maak een nieuw account aan voor de webshop en krijg €5,- korting op je eerste bestelling met code* :
LP2024MRT

*kortingscode is geldig t/m 08-05-2024

Glutenvrij LE POOLE

Facebook icon and /lepoole

www.glutenvrij-lepoole.nl



Met het
beste
van ons

Nieuw



Probeer nu onze nieuwe producten Marmercake, Pure & Active en Flatbreads. Verkrijgbaar vanaf week 11 bij Albert Heijn en bij de (online) glutenvrije speciaalzaken.