

GLUTENVRIJ



INTERVIEW OP BEZOEK BIJ
JEROEN, FENNA, RENSKE EN MIJKE

THEMA: ALLES OVER
GLUTENVRIJ BROOD

DE MISSIE VAN BOER GEERT
NIET VULLEN, MAAR VOEDEN



nederlandse
coeliakie
vereniging



Volop genieten van het najaar!

De dagen worden korter, de avonden knusser... en niets past daar beter bij dan de warme smaak van speculaas! Met onze glutenvrije speculaaskoeken en -eierkoeken haal je het najaar in huis. Boordevol najaarskruiden zoals kaneel, kruidnagel en nootmuskaat, én natuurlijk volledig glutenvrij.

Geen concessies aan smaak en structuur

Onze speculaaskoeken en speculaas eierkoeken worden met zorg gebakken volgens een uniek recept. De eierkoeken zijn luchtig en smeuïg, maar toch stevig genoeg om mee te nemen voor onderweg. En de speculaaskoeken zijn zacht van binnen met een lekkere knapperige rand. Zonder conserveringsmiddelen, mét de volle smaak van het seizoen.



Vanaf nu weer verkrijgbaar Glutenvrije speculaasproducten

Iedere bestelling
5% korting!

De kortingscode kan je vinden op de achterkant van je ledenpas.

Vul hem in door op de paarse tekst 'kortingscode toevoegen' te klikken in je winkelmand.



Bestel nu op
glutenvrij.bakkerleo.nl

glutenvrij@bakkerleo.nl | 085 066 0250

Brood

Brood is waarschijnlijk het meest gebruikte product in het eetpatroon van velen. Dat geldt evenzo bij een glutenvrij dieet. De hoogste tijd om eens wat extra aandacht te besteden aan glutenvrij brood.

In dit themanummer van Glutenvrij Magazine over brood bespreken we hoe er 'eindelijk' smakelijk glutenvrij brood op de markt kwam, waar je bij glutenvrij brood op moet letten om een goede keuze te maken, en hoe je brood gezond – en soms een beetje minder – kunt beleggen voor jezelf of je kind.

Voor thuisbroodbakkers die van een uitdaging houden, hebben we van kookboekenauteur Fatima Abakka heerlijke broodrecepten gekregen voor onze rubriek Culinair. Daarmee kun je lekker aan de slag.

Verder bezochten we het gezin van Jeroen Blom, zijn vrouw Mijke en dochters Fenna en Renske. Boer Geert, de eerste glutenvrij gecertificeerde boer in Nederland, vertelde ons waarom hij de keuze maakte voor glutenvrije haver en veldbonen. Verder brengen we jullie ook op de hoogte van het laatste wetenschappelijke nieuws en waar we als NCV mee bezig zijn.

Annette Karimi
hoofdredacteur



12



- 04 Het Interview
- 08 Nieuws
- 10 Het begin van lekkere, glutenvrije broden op de markt
- 12 Gezond glutenvrij brood: Waar let je op?
- 14 Genieten van je boterham!
- 17 Gezond broodbeleg voor kinderen
- 20 Van brood tot borrels
- 22 Uitgezocht
- 24 Culinair
- 30 Wetenschap kort
- 32 Lekkernij Broodje Bapao
- 34 Hoe kun je de NCV steunen?
- 36 De missie van boer Geert
- 38 Onderzoek Aspirion naar nieuw medicijn
- 40 De gezichten van coeliakie
- 43 Zorgeloos uit eten
- 44 Jouw NCV
- 46 Tien vragen
- 48 Jouw Mening
- 50 Licenties en Colofon





TEKST: ANNETTE KARIMI FOTOGRAFIE: BIBI VETH

'We genieten van het leven'

Vader Jeroen kruipt door het oog van de naald

DRIE JAAR GELEDEN WAS JEROEN BLOM (52) ZO GOED ALS OPGEGEVEN. HIJ HAD EEN GEDRAAIDE, DUNNE DARM, WAARDOOR EEN DEEL VAN ZIJN DARM AFSTIERF. EEN KANS VAN ÉÉN OP DE MILJOEN, VOLGENS DE ARTSEN. MAAR ZIJN VERHAAL IS EEN VAN OPTIMISME, ELK STAPJE IS EEN STAPJE VOORUIT, EN WEER DOORGAAN. DAT IS DE REDEN DAT ZIJN VROUW MIJKE (51) EN DOCHTERS FENNA (14) EN RENSKÉ (16) JEROEN OPGAVER VOOR HET INTERVIEW. MIJKE: 'WE ZITTEN NIET BIJ DE PAKKEN NEER, EN WE GENIETEN VAN HET LEVEN!'

We reizen naar Arnhem. Daar wacht ons een hartelijk welkom bij de familie Blom-Hoekstra. Een heerlijke zelfgemaakte, glutenvrije applecrumble staat klaar, koffie wordt gezet en het gezin schuift gezellig aan de eettafel. Het is moeilijk voor te stellen dat vader Jeroen drie jaar geleden eigenlijk was opgegeven. Nog geen jaar eerder had hij de diagnose coeliakie gekregen.

'Ik was aan het fietsen en brak mijn pink. Als je rond de vijftig bent, wordt automatisch gekeken naar je botdichtheid. Die was laag (osteoporose). Er werd verder gekeken naar de oorzaak en vrij snel is toen ontdekt dat ik coeliakie heb. Eigenlijk had ik niet zo veel last daarvan.' Maar, onderbreekt zijn vrouw Mijke hem, 'jij klaagt ook niet zo snel. Je had best vaak last van buikpijn, vooral na het eten. Maar dat schoof je ook op stress.'

WANDELWEEKEND

Terugkijkend waren er zeker momenten dat de directeur – die ook diabetes heeft – last had van klachten, bijvoorbeeld tijdens zijn reizen naar het buitenland en na (bedrijfs)diners. Maar dat was al bijna een gegeven. Mijke: 'We hadden wel een vermoeden dat er een relatie met eten was.'

Na de diagnose en het starten met het glutenvrije dieet gaat het meteen beter. Tot Jeroen een wandelweekend met zijn vader plant in Duitsland. Als hij de koffers uit de wagen tilt, gaat het mis. Hij kan niet meer staan en zitten van de pijn, en wordt met spoed naar een Duits ziekenhuis gebracht. Wat volgt, is een nachtmerrie, die Jeroen zelf maar half meemaakt, maar zijn vrouw des te meer.

Mijke

Klarinettist
Hobby's: Paardrijden

Jeroen

COO (directeur)
productiebedrijven
Hobby's: Sinds kort
pony's, fietsen, in de
natuur zijn

Renske

Vierdejaars VWO'er
Hobby's: Paardrijden,
gitaar spelen

Fenna

Derdejaars gymnasium
Hobby's: Paardrijden,
dansen, lekkere
drankjes maken



Mijke: 'Maar in eerste instantie vonden ze de oorzaak niet. Bij toeval ontdekte een tweede radioloog op de foto's dat hij een gedraaide dunne darm* had. Daardoor stopte de bloedtoevoer, en konden zijn darmen de afvalstoffen niet meer afvoeren. Zijn lichaam raakte vergiftigd.' Jeroen: 'Radiologen zien dat gemiddeld maar een keer in hun carrière, en deze radioloog had het toevallig eerder gezien.'

COMA

Jeroen is dan al ernstig verzwakt en wordt in een kunstmatige coma gebracht. Alleen omdat hij een goede basisconditie heeft, durven de artsen de zware operatie aan. Ze verwijderden drie meter van zijn (afgestorven) darm. 'Eigenlijk zag ik pas aan het gezicht van de verpleegster op de intensive care dat het wel heel erg moest zijn. Die keek zo bezorgd.'

Er volgen weken in het ziekenhuis, verschillende operaties, en ook thuis volgen ziekenhuisopnamen. 'De eerste keer dat ik thuiskwam, kreeg ik nog slingers, maar op den duur waren de meiden gewend dat ik kwam en ging, plaagt hij zijn dochters.

Jeroen blijft optimistisch bij elk stapje dat hij soms letterlijk weer vooruitkomt. 'Eerst was rechtopzitten een mijlpaal, toen een paar stapjes lopen, toen bij de deur komen... en zo verder.' Herstel volgt, en na vijf maanden gaat de directeur weer aan het werk, eigenlijk nog niet fit, maar stilzitten kan hij 'moeilijk'. Intussen hadden zijn dochters na de familiescreening ook de diagnose coeliakie gekregen. Renske: 'Ik had heel veel hoofdpijn. Tot ik glutenvrij ging eten. Nu heb ik bijna geen hoofdpijn meer. Ik was ook altijd een kop kleiner dan mijn vriendinnen. Nu ben ik zelfs groter', vertelt ze.

GROEISPURT

Ook jongere zus Fenna zit midden in een groeispurt. 'Ik was de enige die nergens last van had. Ik was wel vaak moe. In het begin vergat ik nog weleens dat ik glutenvrij moest en at ik gewoon een cracker en dacht: Oh, wacht!, dat mag ik helemaal niet.'

Waar Fenna er wat minder last van heeft, kan Renske nog weleens jaloers zijn als haar vriendinnen naast haar verse broodjes eten. 'Dat ruikt dan zo lekker. Dan ga ik thuis ook lekkere broodjes maken om mezelf een beetje te troosten.'

'Dat kan ze heel goed. Ze maakt de heerlijkste broodjes met mozzarella, kaas en avocado', vertelt Jeroen. Maar mergpijpjes en worstenbroodjes worden nog erg gemist.

Er komt inmiddels geen gluut meer in huize Blom-Hoekstra, het gezin eet volledig glutenvrij en Jeroen ook lactosevrij. Renske: 'Behalve ons konijn.' Ook moeder Mijke voelt geen enkele behoefte meer om buitenshuis glutenvol te eten. Ze schudt haar hoofd: 'Het smaakt me ook niet meer, glutenvol eten voelt plakkerig en zo nep. Ik raak er ook opgeblazen van.'

VERTROUWEN

Al is Jeroen extreem gevoelig, op zijn buitenlandse reizen gaat hij nog steeds naar restaurants. 'Ik neem uit voorzorg altijd een glutenvrij brood mee. In het restaurant vraag ik wat mogelijk is, of ik met de kok mag praten, en soms ook of ik in de keuken mag kijken. Je moet een beetje een klik opbouwen met de bediening. Krijg ik dan vertrouwen, dat is een soort buikgevoel, dan geef ik het over.'

In de regel wil het horecapersoneel graag meewerken, is zijn ervaring. 'Jeroen doet dat ook heel leuk. Vaak willen de koks hun vakkenennis laten zien', vertelt Mijke.

Ook familieleden en vrienden doen hun best. Al gaat dat wat vaker mis met sausjes en kruiden waar dan toch tarwezetmeel in zit. Jeroen kan er veel begrip voor opbrengen. 'Wij zijn 24 uur per dag glutenvrij, je bent er de hele dag mee bezig, anderen niet, behalve dat uurtje dat wij komen. Dat moet



je in je achterhoofd houden. Als het niet lukt, eet ik gewoon mijn brood. Daar ga ik verder niet moeilijk over doen. Ook niet als ik een keer genoeg moet nemen met wat blaadjes sla.'

Tijdens buitenlandvakanties wordt eveneens creatief door de familie aan oplossingen gedacht. Geen lekker brood in de buurt? Er wordt een minioventje van 35 euro aangeschaft, en Jeroen tovert met wat meel, olie, gist en melk de ingrediënten om tot een lekker glutenvrij brood in een ovenschaal. 'Pak je het probleem, of de oplossing?', is zijn motto.

PONY

Om die nare periode definitief achter zich te laten, heeft het gezin sinds kort een droom verwezenlijkt. Renske, Fenna en ook Mijke houden van pony's verzorgen en rijden. Tijdens corona deden ze dat voor anderen. Met de komst van de eigen pony Saartje en een gehuurde staplaats op een wei, zorgt het 'nieuwe gezinslid' voor een hoop plezier.

** Een gedraaide dunne darm heeft volgens de wetenschap niets met coeliakie te maken.*



Ledenpas 2026

Volgend jaar ontvangen alle leden standaard de ledenpas 2026 digitaal in hun eigen omgeving op de website: Mijn NCV. Maar geen zorgen: wil je liever een papieren pas? Dan kan dat gewoon nog – je hoeft het alleen maar even aan te geven.

Waarom deze verandering?

We maken deze stap niet zomaar. Het levert belangrijke voordelen op:

- Kostenbesparing: geld dat we liever uitgeven aan dingen voor onze leden, zoals voorlichting, bewustwording of de organisatie van activiteiten.
- Minder papier is beter voor het milieu.
- Een digitale pas kun je opslaan op je telefoon. Zo heb je hem altijd bij de hand.

Wil je toch een papieren ledenpas 2026?

Er zijn 3 manieren om een papieren pas aan te vragen:

1. Log in op de Mijn NCV-omgeving via www.ncv.nl/mijnncv en geef je voorkeur aan.
2. Mail naar ledenadministratie@glutenvrij.nl.
3. Bel ons op 035 - 695 4002 (optie 1 in het keuzemenu).

Glutenvrije kerstlunch Van der Valk Vianen

Exclusief voor onze leden en familie en vrienden organiseren we op zaterdag 13 december weer de feestelijke Glutenvrije Kerstlunch! Geniet van een luxe warm en koud buffet én een heerlijk dessertbuffet – allemaal volledig glutenvrij, met extra aandacht voor lactose-intolerantie en vegetarische opties. Inclusief drankjes!

Je kan je tickets kopen via www.ncv.nl/kerstlunch. Mis dit gezellige, zorgeloze kerstuitje niet!

E-learning voor zorginstellingen

We hebben een bedrag van € 1500 van het Menzis Fonds ontvangen. We hadden daar een project ingediend om een e-learning te ontwikkelen voor koks en ander personeel in zorginstellingen over hoe goed om te gaan met het glutenvrije dieet. De ledenraad van Menzis heeft dat ondersteund met dit leuke bedrag!

Nieuwe producten met het Crossed Grain keurmerk

In de afgelopen maanden zijn er weer nieuwe merken met het Crossed Grain keurmerk op de verpakking op de markt verschenen. De NCV geeft het internationale Crossed Grain glutenvrije keurmerk af onder licentie. Niet alleen aan leveranciers in Nederland, maar ook in België en Luxemburg. www.glutenvrij.nl/veilige-producten

IN NEDERLAND:



De NCV gaf Oat Plus BV, fabrikant van havermeelpoeders, het internationale Crossed Grain glutenvrije keurmerk af. Met **Oatplus** en **Oat of This World** (licentiecode NL-137) maakt deze fabrikant producten voor zakelijke koffiemarkten op basis van glutenvrij havermeel. Deze producten, zoals koffiemoes, cappuccino topping en hot chocolate mix, worden gemaakt in een gecertificeerd glutenvrije omgeving. Ze zijn veilig glutenvrij, maar ook vegan. Staat op het werk een koffiemachine? Met de producten van Oatplus en Oat of This World maak je 100 procent glutenvrije en vegan koffie, cappuccino of warme chocolademelk. www.oatplus.com



Binnenkort kun je genieten van een nieuw bier met het Crossed Grain keurmerk. **Vandestreek bier** (NL-138) is vanaf deze maand verkrijgbaar de Hop Art IPA met tonen van perzik en citrus en de frisse pilsener. Verder, op fust, ook de Badaboom, maar deze fruitige IPA is alleen verkrijgbaar in café Badading in Utrecht. Vandestreekbier.nl

IN BELGIË:



Het Belgische merk **PlanTasty** (licentiecode BE-027) verkoopt groente-rondini's – pure-plant, diepgevroren groenteburgers – in twee verschillende varianten: wortel-zoete aardappel en knolselderij. Zo kom je nog sneller aan je 250 gram groenten per dag! De producten zijn verkrijgbaar in het diepvriesschap van de supermarkt.



Het Belgische merk **Elena** (licentiecode BE-028) verkoopt brood en broodproducten, wafels, brownies en andere lekkernijen en levert ook binnen Nederland.

Voor een tientje een Glutenvrij Pietenvriendje!



Met een Glutenvrije Piet op de foto, een high-five krijgen of een dansje maken én natuurlijk kruidnoten krijgen, maar dan glutenvrij en zonder kruisbesmetting. Glutenvrije Piet zorgt ervoor dat de intocht van Sinterklaas ook een feest is voor de kinderen met een glutenvrij dieet. Gelukkig begrijpen steeds meer organisatoren van intochten hoe belangrijk dit is. Voor dit jaar staat de teller al op vele intochten met Glutenvrije Piet, en er komen nog iedere dag aanmeldingen bij.

Wil jij ons helpen het project Glutenvrije Piet verder te laten groeien?

Zorg jij voor nog meer stralende gezichtjes langs de route? Met 10 euro maak je al een intocht mogelijk, maar ieder bedrag helpt. Hier kun je je bijdrage overmaken: www.ncv.nl/donatie-glutenvrije-piet.

Dank je wel namens alle kinderen met coeliakie!

Op www.ncv.nl/waar-vind-je-glutenvrije-piet zie je bij welke intochten Glutenvrije Piet aanwezig is. Staat jouw woonplaats er nog niet bij? Kijk dan op www.ncv.nl/glutenvrije-piet voor alle informatie. Aanmelden kan tot en met 10 oktober, daarna gaat Bakpiet aan de slag!

Rennen voor coeliakie



'11 mei deed mijn man Jeffrey Storm (@run_jeff_run) mee aan de halve marathon van Leiden om geld in te zamelen en aandacht te vragen voor coeliakie. Onze oudste dochter Myla (7 jaar) kreeg vorig jaar januari de diagnose, schrijft Annabelle Storm-Van Baren. 'Samen met zusje Freya heeft zij papa goed aangemoedigd.' De meiden hadden een leuk spandoek gemaakt met: '1, 2, 3, papa loopt voor coeliakie' erop. Jeffrey liep maar liefst 21 km en haalde 378 euro op en de teller loopt nog steeds via @onslevenmet.coeliakie.

Markt in Vlijmen

Staat zaterdag 1 november al in je agenda? Dan organiseren we van 11.00 tot 14.00 uur weer een glutenvrije markt in sporthal Die Heygrave in Vlijmen (vlak bij Den Bosch). Zoals vanouds met veel leveranciers van glutenvrije producten en informatie van onze vrijwilligers en diëtisten op het NCV-plein. Je bent van harte welkom om te komen kijken, proeven en kopen! Toegang is gratis en je mag introducées meenemen.

Neem je je kinderen mee? Voor hen zijn er diverse activiteiten in de kinderkorrel. Het horecapunt in Die Heygrave is deze dag volledig glutenvrij. Op onze website vind je welke leveranciers aanwezig zijn op de markt en alle andere informatie. Deze pagina wordt steeds bijgewerkt, dus neem regelmatig een kijkje! Ook voor 2026 hebben we al plannen voor glutenvrije markten. Op 21 maart is er weer een markt in Dalfsen en in het najaar van 2026 organiseren we voor het eerst een markt in Klundert (West-Brabant).

We houden je op de hoogte via onze nieuwsbrieven, onze socialmediaberichten en onze activiteitenkalender op www.ncv.nl/ activiteitenkalender.

Info over de markt in Vlijmen vind je hier: www.ncv.nl/vlijmen

ONS FAVORIETE BIER



Speciaalbier met 3% alcohol Glutenvrije IPA

Proeven? Bestel via de webshop gebrouwendoorvrouwen.nl
20% korting voor NCV leden, met de kortingscode op je ledenpas



LEKKER, GEZOND & GLUTENVRIJ

Het begin van lekkere, glutenvrije broden op de markt

DR. IR. PETER WEEGELS*, ONDERZOEKER AAN DE WAGENINGEN UNIVERSITEIT, IS AL SINDS 1986 BEZIG MET GLUTEN. IN 2013 ZIET HIJ HET GEBREK AAN LEKKER EN GEZOND GLUTENVRIJ BROOD IN DE SUPERMARKT, EN BESLUIT DAAR EEN OPLOSSING VOOR TE ZOEKEN. HIJ VRAAGT ANNETTE FLINTERMAN, HBO-STUDENT FOOD COMMERCE AND TECHNOLOGY EN STAGIAIR BIJ ZIJN WERKGEVER SONNEVELD, OM OP ZOEK TE GAAN NAAR HET RECEPT VOOR GOED GLUTENVRIJ BROOD.

Annette ontdekt een startpunt van een lekker, voedzaam recept. Peters werkgever besluit daarop te investeren in een glutenvrije bakkerij. Na vele experimenten en probeersels creëren Peter, Annette en Sonneveld kant-en-klaar dagvers glutenvrij brood. Zo staan zij aan de wieg van de meeste glutenvrije dagverse broden op de huidige markt.

TARWE EN BROOD

Om lekker brood te bakken heb je eigenlijk maar vier dingen nodig: tarwebloem, zout, water en gist. Het gluten in tarwe doet het meeste werk: het vormt grote netwerken die elasticiteit bieden aan het brood en luchtballen, gemaakt door de gist, vasthouden. Zo krijg je luchtig brood met een heerlijk mondgevoel. Ook zorgt tarwe voor koolhydraten,



DR. IR. PETER WEEGELS

eiwitten en mineralen, allemaal stoffen die belangrijk zijn in een gezond dieet. Maar wat als tarwe geen optie is?

GLUTENVRIJE VEZELS EN ZETMEEL

De eerste stap is het gebruiken van glutenvrije vezels, zoals psyllium of inuline. Deze vezels vormen hun eigen netwerk. Dat netwerk is niet zo uitgebreid als het netwerk van tarwe gluten, maar zorgt er wel voor dat het brooddeeg rijst, en tijdens het rijzen de gasbelletjes vasthoudt. Vervolgens wordt zetmeel gebruikt, bijvoorbeeld aardappel- of tapiocazetmeel. Na het bakken is het zetmeel verstijfseld en vormt dan een soort pudding die de gasbelletjes vasthoudt.

Elk zetmeel gedraagt zich net anders. Een combinatie van verschillende zetmelen geeft daarom het juiste mondgevoel: elastisch, luchtig en goed van smaak. Zetmeel is dan ook essentieel voor het bakken van brood. In glutenvol brood is dat tarwezetmeel, in glutenvrij brood is het een combinatie van glutenvrije zetmelen. Er wordt soms gezegd dat zetmelen ongezond zijn omdat het koolhydraten zijn, net als suiker. Koolhydraten zijn volgens Peter en andere experts niet gezond of ongezond: ze passen in een gezond dieet. Gecombineerd, en in balans met andere voeding is glutenvrij brood dan ook niet ongezond. Het gebruik van zetmeel heeft als grote voordeel dat je makkelijk bij de juiste smaak en het juiste mondgevoel voor glutenvrij brood komt. Het nadeel is dat je geen eiwit meekrijgt, of dat je eiwit achterlaat. Eiwitten zijn belangrijk in een gezond dieet. De meeste producenten vinden een goede voedingswaarde essentieel bij het maken van goed glutenvrij brood. Daarom worden er vaak gezuiverde eiwitten aan glutenvrij brood toegevoegd.

E-NUMMERS, EMULGATOREN EN CONSERVEERMIDDELEN

In glutenvrij brood wordt veel water vastgehouden door de gebruikte vezels. Samen met zetmeel geeft dit schimmels en bacteriën een goede voedingsbron. Daarom zijn conserveermiddelen extra belangrijk in glutenvrij brood om het brood langer goed te houden. Conserveermiddelen worden vaak als E-nummers weergegeven op de verpakking. E-nummers zijn stoffen die voor het gebruik in levensmiddelen goedgekeurd zijn door de Europese Unie. Ook worden ze elke vier à vijf jaar opnieuw getest. Pas als ze helemaal veilig zijn, wordt er een E-nummer aan stoffen toegekend, en mogen ze gebruikt worden voor levensmiddelen.

VOLKOREN GLUTENVRIJ BROOD

Brood mag volgens de wet alleen volkoren genoemd worden als de hele tarwekorrel gebruikt wordt in het meel.

WAAROM IS GLUTENVRIJ BROOD DUURDER?

Voor alle bestanddelen van glutenvrij brood worden er op verschillende momenten testen gedaan. Van het kweken en vervoeren van gewassen, naar het bakken in een glutenvrije bakkerij, tot het vervoer naar de winkel. Op meerdere momenten wordt getest of het uiteindelijke brood wel glutenvrij is. Dat brengt kosten met zich mee, evenals de opslag: er zijn strenge richtlijnen voor het glutenvrij opslaan van ingrediënten. Ook worden bestanddelen minder in bulk geteeld en vervoerd. Per kilo ingrediënten zorgt dit ook voor hogere kosten. Het is daarom vaak duurder om een lekker, voedzaam en veilig glutenvrij brood te maken.

Ook mag het brood geen toegevoegde stoffen bevatten. Glutenvrij brood wordt niet volkoren genoemd, omdat er geen tarwe gebruikt wordt om het te maken, en omdat er ingrediënten aan toe worden gevoegd om het brood voedzamer te maken. Maar in bijna alle gevallen wordt de hele korrel van bijvoorbeeld kikkererwten, haver of zaden gebruikt bij glutenvrij broodmeel. Vaak is glutenvrij brood dus eigenlijk wél volkoren, omdat de hele korrel erin terug te vinden is. Bovendien is glutenvrij brood lang niet altijd minder voedzaam dan het glutenvolle volkoren brood.

GEZOND GLUTENVRIJ BROOD

De ingrediënten in een glutenvrij brood vormen samen een mooie combinatie voor een lekker voedzaam brood. Meestal is glutenvrij brood daarom even voedzaam als glutenvol brood. Maar waar kun je nou op letten als je zelf glutenvrij brood uitzoekt? Volkoren glutenvol brood bevat zo'n 7-8 procent vezels en 7 procent eiwit. Deze voedingswaarden staan standaard op verpakkingen. Volkoren glutenvol brood bevat ook veel mineralen, die niet worden genoemd. Gelukkig zitten er ook mineralen in aardappelen, peulvruchten en noten, die vaak worden gebruikt in glutenvrij brood. Twijfel je of je voldoende mineralen binnenkrijgt? Maak gerust een keer een afspraak bij een diëtist.** De basisverzekering vergoedt 3 uur dieethulp voor mensen met coeliakie.

* Peter Weegels is tevens directeur van de afdeling duurzaamheid van Sonneveld, en oud-directeur van de European Bakery Innovation Centre.

**Vind hier een in coeliakie gespecialiseerde diëtist: www.ncv.nl/vind-een-dietist





GEZOND GLUTENVRIJ BROOD WAAR LET JE OP?

VOOR VELEN IS GLUTENVRIJ BROOD WAARSCHIJNLIJK EEN VAN DE BELANGRIJKSTE ONDERDELEN VAN HET GLUTENVRIJE DIEET. MAAR ALS JE NET DE DIAGNOSE HEBT GEKREGEN, IS HET VAAK ZOEKEN NAAR EEN SMAAKVOLLE VERVANGING VAN GLUTENVOL BROOD. WIL JE OOK NOG HET LIEFST EEN VOEDZAAM EN GEZOND GLUTENVRIJ BROOD, LET DAN OP (DE HOEVEELHEID) VOLKORENGRANEN, SUIKER, VEZELS EN ZOUT, NAAST SMAAK, TOEVOEGINGEN, VET, GEMAK EN PRIJS.

VOLKORENGRANEN

Elk graan kan volkoren zijn, ook glutenvrije granen. Volkoren betekent dat het buitenste vlies van het graan wordt mee vermalen. In deze zemel zitten vezels, vitamines zoals B-vitamines en mineralen, zoals ijzer. Of het volkoren is, kun je zien op de ingrediëntenlijst. Dan staat er bijvoorbeeld: volkorenrijstmeel (zilervlies), volkorenhavermeel (met glutenvrij keurmerk), teffmeel, boekweitmeel, quinoameel, amarantmeel en gierstmeel.

SOORT VEZELS

Kies bij voorkeur voor een brood met meer dan 7 gram vezels per 100 gram. De hoeveelheid vezels kun je vinden in de

voedingswaardetabel. Vaak bevatten glutenvrije broden van zetmelen en bloem toegevoegde vezels uit bijvoorbeeld inuline, psylliumvezels, vlozaad, fiberhusk, guarpitmeel, guargom, xanthaangom, appelvezels, suikerbietvezels, pitten en zaden.

Het gaat hier dan eigenlijk om een witbrood mét toegevoegde vezels. De hoeveelheid vezels wordt dan wel gehaald, maar je mist de andere vitamines en mineralen uit volkorengranen. Samengevat: het vezelgehalte kan dus wel hoog zijn, terwijl de vezels niet uit volkorengranen komen. Je mist dan de gezondheidsvoordelen die vezels uit volkorengranen hebben.

VOLKOREN OF NIET

Niet bij alle glutenvrije granen staat 'volkoren' vermeld. Dat is overigens wel het geval bij tarwe. Of iets volkoren is, kun je het beste op de volgende manier onthouden:

zetmeel & bloem = wit brood
meel = volkoren

WEETJES EN TIPS

- Eet minder vaak op de dag of in de week brood.
- Haal je volkorenvezels ergens anders vandaan.
- Kies voor een smaakvol brood.
- Hoe vaker je brood eet, hoe relevanter het is om op de voedingswaarde te letten.
- Alles wat in een gezond brood zit, kun je ook op andere manieren binnenkrijgen. Maar hier moet je wel goed over nadenken. Dat kan natuurlijk altijd met een gespecialiseerde coeliakie-diëtist. Je vindt ze hier: www.ncv.nl/vind-een-dietist.
- Volkorenbrood één op één vervangen door een glutenvrij brood op basis van zetmelen – en dat twee keer per dag eten – is geen goed idee.

Kijk ook op onze website:
www.glutenvrij.nl/glutenvrij-brood.

SUIKER

Andere namen voor suiker zijn: malto-dextrine, glucose, (gekaramelliseerde) suiker en nog veel meer. Een beetje suiker in brood is niet erg. Je hebt het namelijk nodig voor het gisten. Maar er zit nogal een verschil in de hoeveelheid suiker tussen glutenvrije broden. Er zijn broden met meer dan 3 gram suiker per 100 gram, en er zijn broden met minder dan 1 gram suiker per 100 gram. Enkel zuurdesembroden zul je zonder suiker vinden, omdat bij deze broden geen gist wordt gebruikt.

ZOUT

In Nederland wordt er vaak zout met toegevoegd jodium toegevoegd aan ons brood. Dit herken je aan de termen gejoederd zout, jodiumhoudend zout of bakkerszout. Maar dit is niet altijd het geval, dan wordt gesproken van zeezout, Himalaya zout, of gewoon zout. Het is gezond om je zoutinname laag te houden. Maar een lager zoutgehalte in brood, betekent ook een lager jodiumgehalte. Dit hoeft niet erg te zijn, maar dan moet je je jodium wel op een andere manier binnenkrijgen.

GEEN ZIN IN BROOD? GEEN NOOD!

In de rubriek Jouw Mening staan deze keer allerlei ideeën van andere NCV-leden voor als je en keer geen brood wilt eten, of gewoon niet zo'n broodmens bent.



OVER GABY

Ik ben Gaby Herweijer, diëtist bij Voeding+Advies in Amsterdam. Ik heb zelf al meer dan dertig jaar coeliakie, en weet daarom als geen ander hoe het is om met een strikt glutenvrij dieet te moeten leven. Als diëtist ben ik gespecialiseerd in de begeleiding van kinderen en volwassenen met coeliakie. Daarnaast geef ik regelmatig lezingen voor de NCV en ben ik bestuurslid van het Coeliakie Diëtisten Netwerk. www.voedingplusadvies.nl



WIL JE MEER WETEN OVER BROOD?

De NCV maakte twee leuke podcasts over brood, die je hier kunt vinden: www.glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast.

Veilig, lekker en voedzaam glutenvrij brood.

Jannouk vertelt.
(17 juli 2023)

Vezels & bakken:

tips voor jouw glutenvrij dieet (22 augustus 2023)

Alles over vezels lees je op de website:

www.glutenvrij.nl/vezels.

Deze tekst is gebaseerd op de lezing van Gaby Herweijer over glutenvrij brood tijdens de Glutenvrije Dag in Vianen. De eerste versie van deze lezing werd ontwikkeld door diëtist Laura Kool (coeliakie-dietist.nl).



Glutenvrij broodbeleg

Genieten van je boterham!

EEN GLUTENVRIJ DIEET BETEKENT ABSOLUUT NIET DAT JE MOET INLEVEREN OP SMAAK OF VARIATIE, ZEKER NIET ALS HET OP BROODBELEG AANKOMT. OF JE NU VAN ZOET OF HARTIG HOUDT, ER ZIJN VOLOP GLUTENVRIJE OPTIES OM ELKE BOTERHAM OM TE TOVEREN TOT EEN SMAKELIJK MOMENTJE, ALDUS GESPECIALISEERDE DIËTIST MINKE MOLENAAR. ZIJ GEEFT TIPS VOOR GLUTENVRIJ BROODBELEG VOOR VOLWASSENEN.

ZOETE VERWENNERIJ

Je kunt er zo'n trek in hebben, zoet beleg op je glutenvrije boterham. Dan kun je denken aan fruit op je boterham, zoals plakjes banaan of aardbei. Doe er dan bijvoorbeeld een beetje kokos op. Plakjes gebakken appel met kaneel zijn ook heerlijk als zoet broodbeleg én gezond. Eerlijk is eerlijk, hagelslag blijft natuurlijk ook heel erg lekker en er zijn veel soorten chocoladehagelslag die veilig gegeten kunnen worden. Maar check voor de zekerheid altijd het etiket. Jam en fruitspreads zijn eigenlijk altijd glutenvrij.

Glutenvrij zijn in de regel ook pindakaas en notenpasta's: pure pindakaas en notenpasta zijn glutenvrij. Bij chocoladepasta kun je denken aan glutenvrije varianten zoals AH Terra, Damhert en BIO+. Maar ook appelstroop, perenstroop en honing zijn heerlijk én glutenvrij.

HARTIG BROODBELEG

Ben je niet zo'n zoetekauw en ga je liever voor hartig en voedzaam broodbeleg? Dan zijn er gelukkig ook vele mogelijkheden, te beginnen met groentespreads. Je vindt groentespreads in steeds meer supermarkten. Het is de moeite waard om ze eens te bekijken. Check het etiket voordat je ze eventueel aan je winkelmandje toevoegt.



OVER MINKE

Ik ben Minke Molenaar. In 2011 heb ik mijn eigen diëtistenpraktijk opgezet: diëtistenpraktijk De Friese Meren. Inmiddels is deze praktijk uitgegroeid tot een praktijk met zeven diëtisten, en een secretaresse. Gezamenlijk doen we spreekuur op vijftien verschillende locaties in Friesland en de Noordoostpolder (Flevoland). Mijn collega Jeanine en ik zijn aangesloten bij het coeliakie diëtistennetwerk.
www.dietistdefriesemeren.nl



Een andere superlekkere optie is hummus, gemaakt van kikkererwten. Maar let op, dat kan gluten bevatten, lees het etiket. Er zijn ook voldoende kant-en-klare, glutenvrije varianten te vinden. Check het etiket of maak het zelf met het recept van collega-diëtist Jennifer (zie p. 19). Lekker met plakjes komkommer of avocado erop. En strooi er dan een lekker laagje zaden en/of pitten overheen voor een knapperige bite.

VLEESVERVANGERS

Op je brood kun je natuurlijk ook vleesbeleg doen of vleesvervangers. Denk aan onbewerkte tofu of tempeh, dat zijn veilige keuzes. Gerookte tofu en tempeh zijn smaakvoller, en ook vaak glutenvrij, maar ook hier geldt zoals altijd: check het etiket. Ook als je kiest voor onbewerkte en ongepaneerde opties. Andere hartige opties zijn gerookte zalm, makreel, of een gekookt of gebakken eitje. In geval van kaas kun je ervan uitgaan dat Hollandse kazen van koe-, geiten- of schapenmelk geen gluten bevatten. Hüttenkäse en zuivelspread (naturel) zijn ook glutenvrij. Lekker met wat peper en zout en/of met plakjes avocado of tomaat.

Met een beetje aandacht en creativiteit is er elke dag wat nieuws te ontdekken op je boterham. Glutenvrij broodbeleg hoeft echt geen beperking te zijn, het is juist een uitnodiging om bewuster én lekkerder te eten!

IS GLUTENVRIJ BROOD BAKKEN MET EXTRA VERGINE OLIJFOLIE VEILIG?

We kregen een leuke vraag over brood bakken thuis: Welk vet kan ik het beste gebruiken als ik zelf glutenvrij brood bak? Is olijfolie te gebruiken als de oven op 235 graden bakt? Of is zonnebloemolie beter? Laura Kool, ook lid van het Coeliakie Diëtisten Netwerk zocht het voor ons uit.

Jarenlang werd gewaarschuwd dat met name extra vergine olijfolie alleen geschikt was voor koud gebruik. Verhitting zou leiden tot het vrijkomen van ongezonde stoffen.

Dat is achterhaald. Zo werden in een onderzoek uit 2018* tien veelgebruikte bakoliën, waaronder olijf-, zonnebloem-, koolzaad- en kokosolie, getest. In de eerste proef werden de oliën langzaam verhit tot 240 °C. In de tweede test werden ze zes uur lang verhit in een frituurpan op 180 °C. Elke olie werd geanalyseerd op chemische afbraakproducten zoals polaire verbindingen** en transvetten. De resultaten: extra vergine olijfolie en kokosolie produceerden de minste schadelijke stoffen (polaire verbindingen en transvetten). Zaadoliën zoals koolzaadolie en zonnebloemolie kwamen er juist het slechtst uit.

Conclusie: Je kunt veilig extra vergine olijfolie gebruiken bij het bakken van brood tot 240 °C. De temperatuur in het deeg blijft ruim onder het rookpunt. Zelfs de korst vormt geen enkel gezondheidsrisico.

* De Alzaa, et al., *Acta Scientific Nutritional Health*, 2018.

** Polaire verbindingen zijn schadelijke stoffen die ontstaan wanneer olie afbreekt door verhitting.



Gezond broodbeleg voor kinderen

'Als moeder van drie kinderen, waarvan twee met coeliakie, weet ik hoe lastig het soms is om een lekkere, gezonde én voedzame lunch te bedenken. Als diëtist weet ik hoe belangrijk het is dat kinderen genoeg voedingsstoffen binnenkrijgen, zeker als ze glutenvrij eten. Daarom deel ik als diëtist graag mijn praktische tips voor glutenvrij broodbeleg. Dat voedzaam is, lekker, makkelijk mee te geven en goed houdbaar in de broodtrommel', aldus Jennifer Rezek.

De meeste ideeën die ik hier beschrijf, zijn goedgekeurd door mijn kinderen en uitgetest door de jonge patiëntjes in mijn spreekkamer. Want ieder kind is anders en elk gezin heeft z'n eigen ritme en voorkeuren. Elke gezinssituatie vraagt om maatwerk. Daar denk ik graag in mee.

Vezels zijn een belangrijk aandachtspunt en onmisbaar bij een volwaardige lunch. Beleg zoals hummus (gemaakt van kikkererwten), avocado, groentespreads of notenpasta's zijn dan voedzaam, vezelrijk en bevatten veel vitaminen en mineralen. Voeg daar rauwkost of fruit aan toe, zoals komkommer, paprika, wortelrasp of bijvoorbeeld geraspte appel, dat maakt het extra knapperig en fris.



OVER JENNIFER

Ik ben Jennifer Rezek. Na enkele jaren ervaring in het ziekenhuis heb ik mijn eigen praktijk in Haarlem en omgeving opgericht, die inmiddels is uitgegroeid tot Kennemer Diëtisten, een samenwerkingspraktijk met meerdere collega's en diverse specialisaties.

www.kennemerdiëtisten.nl



BEWAAR JE ZELFGEMAAKTE BROODBELEG IN EEN LEUK GLAZEN POTJE IN DE KOELKAST. SAMEN KUN JE ER EEN PERSOONLIJK LABELTJE OP PLAKKEN MET EEN NAAM, TEKENING OF VROLIJKE STICKER. ZO WORDT HET NOG LEUKER OM SAMEN IETS TE MAKEN EN OP TE ETEN.

CHOCOPASTA

En dan onze onmisbare klassieker, chocopasta! Die mag eigenlijk niet ontbreken. Wel kiezen we voor een gezondere variant, bijvoorbeeld op basis van noten, dadels of cacao. Of we maken het zelf. Kikkererwten, banaan, dadels, notenpasta en cacaopoeder pureren tot een romige pasta. Lekker met wat plakjes banaan, aardbei of gehakte pistachenootjes. Mijn neefje eet het zelfs met avocado. Verrassend lekker!

Zelfgemaakte chocopasta, hummus en tapenade blijven vijf dagen goed in de koelkast. In de broodtrommel blijft het prima op smaak, zeker als je het 's avonds al smeert en voor een nacht invriest. In de ochtend haal je het eruit en dan ontdooit het tot de lunch.

Tot slot: ook de 'gewone' soorten beleg zijn prima. Denk aan glutenvrije kipfilet, kaas, pindakaas, gekookt ei of een omelet met groenten of champignons. Goed voor de eiwitten en het ijzer. Combineer het met rauwkost zoals paprika of fruit. Dat helpt de opname van ijzer in het lichaam.

LET OP MET ZOUT

Voor kinderen onder de vier jaar geldt het advies om extra op te letten met zout. De nieren van jonge kinderen zijn nog niet volledig ontwikkeld, en kunnen grote hoeveelheden zout nog niet goed verwerken. Daarom wordt geadviseerd om geen zout toe te voegen aan hun eten en om producten met veel zout, zoals kaas, smeerkaas of vleeswaren, niet te geven. Het Voedingscentrum raadt zelfs af om jonge kinderen een plakje kaas op brood te geven. Met een beetje creativiteit en wat voorbereiding geef je je kind zo iets lekkers en voedzaams mee.

KIJK OOK OP ONZE WEBSITE
WWW.GLUTENVRIJ.NL/GLUTENVRIJ-BROOD

FAVORIET

Broodje hummus met wortelrasp is hier een favoriet. Je kunt hummus makkelijk zelf maken (zie het recept hiernaast). Aan dit basisrecept kun je verschillende ingrediënten toevoegen, en zo creëer je variaties die jouw kind lekker vindt. Ook cottagecheese met wortel en rozijnen, of eventueel gecombineerd met komkommer/tomaatjes of wat olijfsjes, doet het goed.

Naast hummus zijn tapenades een geweldige manier om smeug, smaakvol én voedzaam beleg te maken. Bovendien kun je er goed groenten en/of zelfs fruit in verwerken, wat een extra smaaksensatie geeft. Zelf tapenade maken is eenvoudig en ook ideaal om samen met je kind te doen. Hoe meer je je kinderen erbij betrekt, hoe meer ze durven uit te proberen. Je pureert de ingrediënten grof of fijn, afhankelijk van de structuur die je wilt. Gebruik als basis olijfolie en noten of pitten, zoals zonnebloempitten of pijnboompitten. Voeg daarbij groenten, kruiden en eventueel kaas toe voor een hartige smaak. Je kunt bijvoorbeeld mango toevoegen voor weer een wat zoetere twist.

Groenten zoals geroosterde paprika, wortel of courgette kun je er ook prima in verwerken. Favoriete combinaties zijn onder andere semi-gedroogde tomaatjes, spinazie en geitenkaas; dat is romig, fris en rijk van smaak.



HUMMUS MAKEN MET KINDEREN

Lekker voor op brood, wraps, crackers of als dip bij rauwkost.

WAT HEB JE NODIG?

- 1 blik kikkererwten (400 g) uitgelekt en afgespoeld
- 1 el tahin (sesampasta)
- 1 el olijfolie
- 1-2 el water
- Sap van ¼ citroen
- Snufje zout

ZO MAAK JE HET:

Doe alles in een blender of keukenmachine. Mix tot een gladde, romige hummus. Is het nog te dik? Voeg dan een beetje extra water toe.

VARIATIES:

Oranje hummus

Voeg 1 gekookte wortel toe.

Rode hummus

Voeg een halve geroosterde paprika toe.

Groene hummus

Voeg een handje verse peterselie of bieslook toe.

Zoete hummus

Voeg een halve banaan of een paar dadels toe (zonder pit), en laat de citroen en het zout weg.



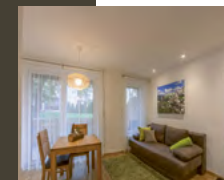
SONNENHOTEL
GURSCHLER

Ontspanning en
culinaire hoogstandjes
gegarandeerd!



www.sonnenhotels.it

Ontspannen
glutenvrije
vakantie in het
Passeiertal -
Zuid-Tirol.



www.apartments-hubertus.it

Hubertus
APARTMENTS

Charmante appartementen
met groot terras op het zuiden.





VAN BROOD TOT BORRELS

Uitdagingen van het glutenvrije studentenleven

TEKST: NORA NUIS

IN HET DRUKKE STUDENTENLEVEN DRAAIT ALLES OM BALANS. JE JONGLEERT MET COLLEGES, VRIENDEN, BORRELS EN JE PROBEERT OOK NOG GEZOND TE BLIJVEN. VOOR STUDENTEN DIE GLUTENVRIJ MOETEN ETEN, KAN DIE BALANS ECHTER EEN STUK UITDAGENDER ZIJN. NORA NUIS HIELD ALS EINDEJAARS JOURNALISTIEK EEN ENQUÊTE ONDER 47 MEDESTUDENTEN EN TEKEND HUN ERVARINGEN OP. WANT, HOE IS HET OM ALS STUDENT MET EEN GLUTENVRIJ DIEET TE MOETEN LEVEN?

Fysieke voordelen

Veel studenten die worden gediagnosticeerd met coeliakie merkten dat hun gezondheid er een stuk op vooruitging met het glutenvrije dieet. Maar liefst 87 procent van de respondenten gaf aan dat klachten zoals buikpijn en een opgeblazen gevoel sterk verminderden, of zelfs helemaal verdwenen. Diëtiste en coeliakiepatiënt Bianca Hermans bevestigt dit: 'Bij een strikte naleving van het dieet verdwijnen deze klachten vaak.' Ook merkte 58 procent van de studenten dat ze meer energie kregen en beter in hun vel zaten. 'Sinds ik gluten vermijd, heb ik veel minder last van lichamelijke klachten. Dat heeft mijn concentratie en sociale leven echt verbeterd,' vertelt de 23-jarige studente Leonie Ploegman met een glimlach.

Sociale impact

Maar het glutenvrije studentenleven gaat niet (altijd) over rozen. Sociale uitjes kunnen soms een uitdaging zijn. Het vinden van veilige eetopties is in de meeste gevallen een flinke zoektocht. Toch merken veel studen-

ten dat hun verbeterde gezondheid hen aanmoedigt om vaker op stap te gaan. Zo gaf ongeveer 28 procent aan dat ze door hun betere welzijn meer sociale activiteiten ondernemen.

Ondersteuning

Er zijn nog een paar belangrijke punten die niet over het hoofd gezien moeten worden. De hoge kosten van glutenvrije producten zijn een groot obstakel: bijna 98 procent van de studenten ziet dit als een serieus probleem. Sommigen geven wel tussen de € 150,- en € 200,- per maand uit aan glutenvrij voedsel. Dat is behoorlijk wat voor een student met een beperkt budget. Daarnaast ervaart 93,6 procent van de ondervraagden een beperking in voedselkeuzes, wat het lastig maakt om gevarieerd en gezond te eten.

Buiten de deur eten blijft ook een flinke uitdaging: 80,9 procent heeft moeite om glutenvrije opties te vinden in restaurants of op evenementen. Het aanbod op de cam-

pus laat vaak te wensen over en is niet altijd veilig door het risico op kruisbesmetting. Hier ligt echt een kans voor onderwijsinstellingen: met een breder, betaalbaar en veilig glutenvrij aanbod kunnen ze ervoor zorgen dat studenten zich minder buitengesloten voelen.

Dan is er ook nog het reizen. Meer dan 72 procent van de studenten geeft aan dat het vinden van glutenvrije voeding in het buitenland een grote uitdaging is. Dit kan hun reiservaringen behoorlijk verpesten. Meer bewustwording en informatie over glutenvrije opties, zowel thuis als in het buitenland, zou voor hen een wereld van verschil maken.

Creatief koken

Volgens de respondenten heeft het glutenvrije dieet ook een positieve kant. Ongeveer 17 procent van de studenten heeft glutenvrije restaurants ontdekt, vaak samen met vrienden. 12,8 procent merkt dat ze gezonder zijn gaan eten doordat ze zelf glutenvrij koken. Diëtiste Bianca Hermans benadrukt dat een glutenvrij dieet niet alleen beperkingen met zich meebrengt, maar ook kansen voor creativiteit. 'Met de juiste kennis over glutenvrije kooktechnieken kunnen studenten een kleurrijk en voedzaam dieet samenstellen,' zegt ze enthousiast.

Mentale gezondheid

De impact van een glutenvrij dieet gaat verder dan alleen de fysieke voordelen; het raakt ook de mentale gezondheid. Studenten zoals Leonie Ploegman voelen zich energiever en mentaal fitter sinds ze glutenvrij eten. Maar de sociale druk en de onzekerheid over het dieet kunnen ook stress veroorzaken. Daarom is het belangrijk dat er professionele begeleiding en betrouwbare informatie over glutenvrij eten beschikbaar is. 'Studenten hebben echt ondersteuning nodig om hun dieet goed te beheren en de mentale druk te verlichten,' benadrukt Hermans.

Conclusie

Voor studenten met een glutenvrij dieet betekent het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen meer dan alleen restricties. Hoewel ze tegen uitdagingen aanlopen, zoals hoge kosten en beperkte opties, wegen de gezondheidsvoordelen en de verbeterde sociale ervaringen voor velen ruimschoots op tegen de nadelen.

Door praktische en emotionele ondersteuning kunnen onderwijsinstellingen een cruciale rol spelen in het verbeteren van de levenskwaliteit van deze studenten, aldus Nora. 'Met een breder aanbod van glutenvrije opties, financiële hulp en meer bewustzijn bij medestudenten en instellingen kunnen de ervaringen van studenten met een glutenvrij dieet echt verbeteren.'

De voordelen en complicaties van het volgen van een glutenvrij dieet als student zijn ook herkenbaar voor de auteur. 'Tijdens mijn studententijd ondervond ik de uitdagingen van het glutenvrije dieet als gevolg van glutensensitiviteit.' Desondanks benadrukt Nora dat het heel goed mogelijk is om als student gelukkig en glutenvrij door deze periode van het leven te navigeren.

'Samenwerken om het glutenvrije studentenleven niet alleen leefbaar, maar ook leuk en volwaardig te maken is van belang. Met de juiste aanpassingen en door bewustwording te creëren kan ervoor gezorgd worden dat elke student, ongeacht zijn of haar dieet, zich volledig kan onderdompelen in het studentenleven,' aldus Nora.





Let op! Niet **alle** haverrijst is glutenvrij

Wanneer we 'haver' horen, denken de meesten van ons: daar was toch iets mee? Klopt! Haver is van nature glutenvrij, en een goede bron van plantaardige eiwitten en vezels. Haver moet wel uit een gecertificeerde glutenvrije keten komen, zodat er geen risico is op kruisbesmetting met gluten. Toen Evelien de haverrijst van Lassie tegenkwam, las ze op de verpakking: 'De haverkorrels in dit pak hoeven slechts tien minuten gekookt te worden. Een perfect alternatief voor rijst.' Maar dan moet die haver wel glutenvrij zijn, en 'normale' haver is eigenlijk altijd besmet met gluten. Hoe zit dit nu met haverrijst? De ingrediëntenlijst vermeldde 'glutenvrije haverkorrels'.

Onze diëtist belde op en kreeg van Lassie de bevestiging: 'Onze Lassie Haverrijst is volledig glutenvrij. De haver die we gebruiken, wordt glutenvrij geproduceerd en verwerkt zodat kruisbesmetting met gluten wordt voorkomen. We begrijpen dat duidelijke communicatie rondom glutenvrije producten essentieel is voor mensen met coeliakie. Daarom zullen we intern bespreken of we het Crossed Grain keurmerk kunnen aanvragen, en de glutenvrije claim prominenter op de verpakking kunnen plaatsen.' We gaven Evelien snel het goede nieuws door.

TWIJFELACHTIG

Ook het merk Fazer Willja heeft haverrijst op de markt. Op de verpakking staat geen glutenvrije claim. Op de website staat bij veelgestelde vragen dat hun producten, inclusief de haverrijst, 'glutenvrij zijn'. Onze diëtist besloot contact op te nemen. Fazer Willja liet weten dat dit product sporen van gluten bevat en dus niet geschikt is voor mensen met coeliakie. Ze boden hun excuses aan voor de misinformatie op hun website en hebben dit inmiddels aangepast. Zo zie je maar, de ene haverrijst is de andere niet. Het advies rondom haver is er dus niet voor niets.

Meer lezen over haver? kijk op www.glutenvrij.nl/haver.

Gemodificeerd zetmeel, hoe zit dat nu?

Op social media komen regelmatig foto's voorbij van verpakkingen waarbij mensen zich afvragen: 'Is dit nu glutenvrij?' Het gaat dan vaak om producten als drop, sauzen of zelfs frisdrank. In veel gevallen draait het om één ingrediënt: gemodificeerd zetmeel.

Goed om te weten: gemodificeerd zetmeel betekent niet dat het genetisch gemodificeerd is. Zetmeel is echter op een bepaalde manier bewerkt om het beter te laten functioneren in een product, bijvoorbeeld om te verdikken of beter te mengen.

MAAK EEN FOTO

Als het zetmeel (gemodificeerd of niet) afkomstig is van een glutenbevattend graan, zoals tarwe, gerst of rogge, dan móét dat altijd op het etiket worden vermeld. Dus bijvoorbeeld: 'gemodificeerd tarwezetmeel'. Of 'gemodificeerd zetmeel (TARWE)'. Het is dan dikgedrukt of met HOOFDLETTERS volgens de allergenenwetgeving. Staat er alleen 'gemodificeerd zetmeel', dan is het afkomstig van een glutenvrije bron zoals mais, tapioca, rijst of aardappel, en dan is het veilig voor mensen met coeliakie. Twijfel je toch? Maak een foto en stuur hem naar ons, we zoeken het graag voor je uit.

Meer informatie over etiketten lezen: glutenvrij.nl/eten-drinken/boodschappen-doen/etiketten-lezen



Glutenvrije krijtdropjes?

In het eerste magazine van dit jaar stond een interview over de twee buurvrouwen Sandra en Mariska. Hierin werden schoolkrijtjes (snoepjes) genoemd. Er ontstond wat verwarring, want daar zitten toch altijd gluten in? Nou, niet altijd! Na wat mailtjes over en weer hebben we de schoolkrijtjes gevonden waar de twee het over hadden, en deze bevatten geen gluten. Sandra heeft deze krijtdropjes destijds via een winactie op Instagram gewonnen. De schoolkrijtjes zijn van het merk Fini en zijn helaas niet in de Nederlandse supermarkten te verkrijgen. Voor zover wij weten zijn de dropjes wel verkrijgbaar in Finland, Spanje, Italië en online.

Pillen die tarwe afbreken?

Een NCV-lid had bij een natuurwinkel een potje pillen van het merk Intoleran gekocht, met deze tekst op de verpakking: 'Speciale mix van spijsverteringsenzymen. Helpt bij de afbraak van moeilijk te verteren koolhydraten (FODMAP's), die voorkomen in onder andere zuivel, fruit, groente, tarwe, soja en peulvruchten.' De verkoopster verzekerde dat deze pillen tarwe kunnen afbreken, en ons lid vroeg zich af of dit klopt.

FODMAP's zijn iets anders dan gluten. FODMAP staat voor Fermenteerbare Oligosacchariden, Disacchariden (zoals lactose), Monosacchariden (zoals fructose) en Polyolen (suikeralcoholen). Dit zijn bepaalde koolhydraten die moeilijk of helemaal niet opgenomen kunnen worden door de dunne darm, wat klachten kan veroorzaken. FODMAP's komen ook voor in tarwe, maar tarwe bevat daarnaast ook eiwitten en een klein beetje vet. Gluten komt voor in bepaalde granen, maar is geen koolhydraat maar een specifiek eiwit.

VERWARRING

Waarschijnlijk bedoelt de fabrikant dat de enzymen in de pil helpen om de koolhydraten in tarwe af te breken. Dit kan nuttig zijn voor mensen met het prikkelbaredarmsyndroom (PDS) die gevoelig zijn voor FODMAP's. Gluten is een eiwit, dus deze pil kan gluten niet afbreken. We

begrijpen de verwarring wel. Er bestaat namelijk wel een enzym dat kleine beetjes gluten kan afbreken, Tolerase-G. Maar deze pil van Intoleran breekt, samengevat, geen gluten af. Dat claimt de fabrikant ook niet. Of het enzym daadwerkelijk FODMAP's afbreekt, is niet helemaal duidelijk.

Voor meer informatie over glutenafbrekende enzymen kun je terecht op www.glutenvrij.nl/glutenpil.



**KEUKENHULPJES
VOOR ALLE RECEPTEN**

WEEGSCHAAL MET
GRAMVERDELING, DEEGKOM,
DEEGMACHINE (EVENTUEEL),
BAKPAPIER, ROOSTER
EN BEKER

HARTIGE SCONES
met kaas

VOOR MEER
RECEPTEN
**GLUTENVRIJ.NL/
GLUTENVRIJE-
RECEPTEN**

*VOOR ALLE MEELSOORTEN GELDT: GEBRUIK HET LIEFST EEN PRODUCT MET EEN CROSSED GRAIN KEURMERK. ANDERS MET EEN GLUTENVRIJE CLAIM.

ZELF GLUTENVRIJ BROOD BAKKEN!

FATIMA ABAKKA IS INMIDDELS GEEN ONBEKENDE NAAM IN DE GLUTENVRIJE BAKWERELD: DE MOEDER VAN AYA BEGON MET GLUTENVRIJ BAKKEN TOEN HAAR DOCHTER COELIAKIE BLEEK TE HEBBEN. NA HAAR EERSTE KOOKBOEK *GLUTENVRIJ BAKKEN KAN IEDEREEN* SCHREEF ZE HET ALLEREERSTE GLUTENVRIJE BROODBAKBOEK VAN NEDERLANDSE BODEM. DAARIN DEELT ZE MAAR LIEFST 55 GLUTENVRIJE, VOEDZAME BRODEN. VAN VOLKOREN MEERGRANENBROOD, FOCACCIA EN BOEKWEITPISTOLETJES TOT SORGHUM- EN SODABROOD. WIJ MOGEN VIJF RECEPTEN PLAATSEN.

VOOR 8 STUKS **BEREIDINGSTIJD** 15 MINUTEN **RUSTTIJD** 15 MINUTEN **BAKTIJD** 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

70 g gierstmeel*
60 g volkoren rijstmeel*
50 g havermeel (of sorghummeel)*
120 g tapiocazetmeel*
5 g bakpoeder
2 g bakingsoda
2 g xanthaangom
snuf zout
70 g koude roomboter, in blokjes
3-4 g mosterd
80 g losgeklopt ei
90 g karnemelk
50 g bosuitjes, in ringetjes
50 g cheddarkaas, in kleine blokjes
Extra: volkoren rijstmeel* (bestuiven)
ei, losgeklopt met een scheutje melk (bestrijken)

EXTRA KEUKENHULPJES

Deegsnijder of groot mes, bakplaat

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C boven- en onder-warmte.
- 2 Meng alle ingrediënten tot en met het zout in een deegkom. Wrijf de boter erdoor tot een kruimelig deeg ontstaat. Voeg de mosterd en het ei toe en kneed het deeg terwijl je de karnemelk geleidelijk toevoegt. Als je een samenhangend deeg hebt is het goed, kneed dus niet te lang. Voeg de bosuitjes en cheddarkaas toe en kneed alles nogmaals kort door. Laat het deeg 15 minuten rusten.
- 3 Bestuif het werkblad met volkoren rijstmeel (niet te veel want het deeg is niet plakkerig). Druk en vorm het deeg met je handen tot een cirkel met een diameter van 20 cm en een dikte van ongeveer 2 cm. Snij de cirkel met een deegsnijder of groot mes in acht gelijke punten. Leg de punten met voldoende tussenruimte op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 4 Bestrijk de scones met het eimengsel en schuif de bakplaat in de oven. Bak de scones in ongeveer 20 minuten gaar en goudbruin.
- 5 Haal de scones uit de oven en laat ze afkoelen op een rooster.



BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN
RIJSTIJD 60 MINUTEN
BAKTIJD 80 MINUTEN

INGREDIËNTEN

400 g water, handwarm (38 °C)
7 g instantgist
5 g honing
120 g volkoren rijstmeel*
100 g sorghummeel*
80 g havermeel (of boekweitmeel)*
120 g tapiocazetmeel*
7 g zout
16 g psylliumpoeder
snufje kaneel
20 g olijfolie
4 g appelazijn
50 g wortel, grof geraspt
50 g hazelnoten, grof gehakt
50 g walnoten, grof gehakt
75 g gedroogde abrikozen, in stukjes
80 g dadels, in stukjes
Extra: olie (invetten),
handje zaden-notenmix (afwerking),
ijsblokjes (stoom maken)

KEUKENHULPJES

weegschaal met gramverdeling
beker, deegkom, kneedmachine
(eventueel), rijsmandje, plastic zak
gietijzeren pan, bakpapier, rooster

Energie BROOD

BEREIDING

- 1 Giet 200 gram van het warme water in een beker. Voeg de gist en honing toe en roer goed door. Laat het mengsel staan totdat het gaat schuimen.
- 2 Meng alle meelsoorten, het zetmeel, zout, psylliumpoeder en de kaneel in een deegkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olie, azijn en het gistmengsel in. Kneed het deeg goed door terwijl je geleidelijk het resterende water toevoegt (gebruik eventueel een kneedmachine).
- 3 Neem de geraspte wortel tussen beide handen en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Voeg de wortel, hazelnoten, walnoten, abrikozen en dadels toe aan het deeg. Kneed alles nogmaals goed door.
- 4 Vet het werkblad licht in met olie. Stort het deeg erop en vorm het (met ingevette handen) tot een ronde bol. Strooi een handje zaden-notenmix op het werkblad en rol de deegbol erdoor totdat de zaden en noten zijn opgenomen.
- 5 Leg de deegbol in een bekleed rond rijsmandje. Schuif het mandje in een plastic zak en knoop die dicht. Laat het deeg ongeveer 60 minuten rijzen op kamertemperatuur.
- 6 Verwarm de oven voor op 220 °C onder- en bovenwarmte. Laat de gietijzeren pan met deksel minimaal 45 minuten mee verwarmen.
- 7 Kiep het deeg voorzichtig uit het rijsmandje op een vel bakpapier. Haal de pan uit de oven. Leg het deeg met bakpapier en al in de pan. Stop drie ijsblokjes tussen het bakpapier en de pan om stoom te maken. Leg direct de deksel op de pan en schuif die in de oven. Zodra je de ijsblokjes in de hete pan doet, gaan ze smelten en komt er stoom vrij. Daarom moet je direct de pan sluiten zodat de stoom binnen de pan blijft. Bak het brood 60 minuten.
- 8 Verwijder de deksel van de pan en verlaag de oventemperatuur naar 180 °C. Bak het brood in 20 minuten af. Haal het brood met behulp van het bakpapier uit de pan en laat het afkoelen op een rooster.



BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN **RIJSTIJD** 50 MINUTEN **BAKTIJD** 70 MINUTEN

INGREDIËNTEN

550 g water, handwarm
8 g instantgist
2 g suiker
90 g sorghummeel*
80 g volkoren rijstmeel*
70 g gierstmeel*
60 g havermeel*
50 g boekweitmeel*
50 g quinoameel*
50 g bruin teffmeel*

30 g maismee*
10 g zout
20 g psylliumpoeder
30 g olijfolie
8 g appelazijn

EXTRA KEUKENHULPJES

Deegschrapper, bakvorm,
theedoek, vuurvast bakje

BEREIDING

- 1 Giet 200 gram van het warme water in een beker. Voeg de gist en suiker toe en roer goed door. Laat het mengsel staan totdat het gaat schuimen.
- 2 Meng alle meelsoorten, het zout en psylliumpoeder in een deegkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olie, azijn en het gistmengsel in. Kneed het deeg goed door terwijl je geleidelijk het resterende water toevoegt (gebruik eventueel een kneedmachine).
- 3 Vet een bakvorm in met boter en leg het deeg daar met behulp van een deegschrapper in. Druk het met een vochtige hand of lepel gelijkmatig in de vorm en strijk de bovenkant glad. Bestrooi met een handje havervlokken en zadenmix. Dek het deeg af met een droge theedoek en laat het tot de rand van de bakvorm rijzen, of maximaal 50 minuten.
- 4 Zet een vuurvast bakje op de bodem van de oven en verwarm de oven voor op 210 °C boven- en onderwarmte.
- 5 Schuif de bakvorm in de oven. Giet een kopje heet water in het bakje op de bodem om stoom te maken en sluit de oven direct. Bak het brood 25 minuten met stoom en haal dan het bakje met water uit de oven.
- 6 Draai de oventemperatuur terug naar 190 °C en bak het brood in ongeveer 50 minuten af. Haal het brood uit de oven, stort het uit de bakvorm en laat het afkoelen op een rooster.



BEREIDINGSTIJD 15 MINUTEN **RIJSTIJD** 45 MIN **BAKTIJD** 80 MIN

INGREDIËNTEN

500 g water, handwarm
7 g instantgist
2 g suiker
110 g gierstmeel*
90 g sorghummeel*
70 g volkoren rijstmeel*
30 g fijne maismeel*
100 g tapiocazetmeel*
80 g aardappelzetmeel*

8 g zout
20 g psylliumpoeder
20 g olijfolie
4 g appelazijn
Extra: maisgries (afwerking)

EXTRA KEUKENHULPJES

bakvorm, deegschrapper
vuurvast bakje

BEREIDING

- 1 Giet 200 gram van het warme water in een beker. Voeg de gist en suiker toe en roer goed door. Laat het mengsel staan totdat het gaat schuimen.
- 2 Meng alle meel- en zetmeelsoorten, het zout en psylliumpoeder in een deegkom. Maak een kuiltje in het midden en giet daar de olie, azijn en het gistmengsel in. Kneed het deeg goed door terwijl je geleidelijk het resterende water toevoegt (gebruik eventueel een kneedmachine).
- 3 Vet een bakvorm in en leg daar het deeg met behulp van een deegschrapper in. Druk het met een vochtige hand of lepel gelijkmatig in de vorm en strijk de bovenkant glad. Bestuif het deeg met wat maisgries. Dek het deeg af en laat het tot de rand van de bakvorm rijzen, of maximaal 45 minuten.
- 4 Zet een vuurvast bakje op de bodem van de oven en verwarm de oven voor op 210 °C. Zet de bakvorm in de oven. Giet een kopje heet water in het bakje op de bodem om stoom te maken en sluit de oven direct. Bak het brood 20 minuten met stoom en haal dan het bakje met water voorzichtig uit de oven.
- 5 Draai de oventemperatuur terug naar 190 °C en bak het brood in ongeveer 60 minuten af.
- 6 Haal het brood uit de oven, stort het uit de bakvorm en laat het afkoelen op een rooster.

GLUTENVRIJ BROOD

Wil je lekker en voedzaam glutenvrij brood (leren) bakken met pure melen zoals volkoren rijstmeel, sorghum-, haver-, boekweit-, quinoa-, teff- en kastanje-meel? Dan is dit boek een grote inspiratiebron!

Fatima Abakka laat in haar nieuwste boek *Glutenvrij brood* zien hoe je zelf heerlijk, gezond en voedzaam glutenvrij brood kunt bakken met verschillende pure meelsoorten.

Dit is het eerste boek van Nederlandse bodem dat geheel uit recepten bestaat voor glutenvrije broden. De 55 recepten zijn erg gevarieerd; van traditionele recepten voor bruinbrood, volkorenbrood en stokbrood tot aan meer avontuurlijkere recepten zoals bietenbroodjes met hennepzaad en quinoabollen. Ook draait ze haar hand niet om voor meer exotische broodrecepten als Perzisch flatbread, Noors overnight bread en Khobz.

Het boek heeft een logische opbouw. In het hoofdstuk 'Glutenvrije ingrediënten om mee te bakken' staat heldere uitleg over glutenvrije meelsoorten, over bind- en verdikkingsmiddelen en over rijsmiddelen. Het hoofdstuk 'Baktechnieken voor glutenvrij deeg' geeft je uitleg over de verschillende stappen van brood bakken.

De recepten worden vervolgens ingedeeld in drie hoofdstukken: Bakken met gist, Bakken met bakingsoda en Bakken met zuurdesem. Het hoofdstuk over zuurdesem valt extra op. Fatima neemt je namelijk stap voor stap mee in het maken van een zuurdesem-starter.

Dankzij Fatima's onuitputtelijke geëxperimenteer kun je nu zelf gemakkelijk aan de slag om heerlijke glutenvrije broden te bakken. Wat ons betreft een inspirerend bakboek!



Glutenvrij brood door Fatima Abakka
ISBN: 978-90-0039-609-2 € 29,99

Instagram: [ayaglutenvrij](#)
Facebook: [Aya Glutenvrij](#)

Onze beoordeling

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

Ontdek jouw smaak op www.cereal.nl

CÉRÉAL
GENIET HEERLIJK
GLUTENVRIJ

NIEUW DESIGN

Gluten free
LACTOSE FREE + FIBERS + NO PALM OIL

COOKIES
STUKJES CHOCOLADE PÉPITES DE CHOCOLAT

BROWNIES
CHOCOLADE-HAZELNoot-CHOCOLAT-NOISSETTES

MINI CAKES
STUKJES CHOCOLADE PÉPITES DE CHOCOLAT

Gluten free
LACTOSE FREE + FIBERS + NO PALM OIL

Gluten free
LACTOSE FREE + FIBERS + NO PALM OIL

Damhert
NUTRITION

UW VOEDINGSSPECIALIST

BACK TO SCHOOL

DE LEKKERSTE GLUTENVRIJE BROODJES MEE IN JE LUNCHTRONNEMEL!

Je kan ze ontdekken in de broodafdeling of het Damhert schap van **jouw betere supermarkt**. Deze glutenvrije broodjes zijn naast vegan, FODMAP geschikt en lactosevrij. Ook superhandig verpakt voor on the go. **Proef zeker ook onze nieuwe bake-off keizerbroodjes.**

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

Bij vragen kan je mailen naar info@damhert.com

GLUTEN FREE
KEIZER-BROODJES
PETITS PAINS EMPEREUR
140g e carton
BAKE-OFF 8-10 MIN 180°C
PLANT BASED

FODMAP
dieet

GLUTEN FREE
SANDWICHES
LACTOSE FREE
50g e

GLUTEN FREE
HAMBURGER BUN XL
LACTOSE FREE
200g e

Meer wetenschap
vind je op
www.glutenvrij.nl



Onderzoekers zoeken naar **oorzaken** glutensensitiviteit

Mensen met Non-Celiac Wheat Sensitivity (NCWS, ook wel NCGS genoemd) hebben geen coeliakie, maar krijgen toch klachten na het eten van granen. De klachten variëren van mild tot ernstig, en kunnen het dagelijkse leven verstoren. Het ATI-DETOX project, uitgevoerd door Maastricht University en Wageningen Universiteit, onderzoekt welke stoffen in granen deze klachten veroorzaken.

Een bekende groep van deze stoffen zijn Amylase-Trypsine remmers (ATI's). Deze helpen planten zich te verdedigen tegen insecten en ziekteverwekkers. ATI's kunnen mogelijk ontstekingen in de darmen veroorzaken, maar het precieze mechanisme hierachter is nog onbekend. Onderzoekers vermoeden dat ATI's zich door de darmwand bewegen. Eenmaal aan de andere kant van de darmwand kan het immuunsysteem de ATI's herkennen als 'gevaarlijk', wat een ontstekingsreactie en klachten kan veroorzaken.

Vetsuikers

Onderzoekers hebben aanwijzingen gevonden dat het niet de ATI's zelf zijn die de ontsteking in de darmen veroorzaken, maar vetsuikers die aan ATI's kunnen binden. Het gaat dan om specifieke vetsuikers die ook gevonden worden in ziekmakende bacteriën. De ATI's kunnen ervoor zorgen dat de vetsuikers door de darmwand bewegen, waarna deze vetsuikers het immuunsysteem kunnen activeren. Meer onderzoek is nodig om dit te bevestigen. De onderzoekers van het ATI-DETOX project willen ook kijken of er andere stoffen in granen zitten waar mensen met NCGS last van hebben. Met dit onderzoek willen zij meer informatie verzamelen om mogelijk in de toekomst klachten te voorkomen.

Bron: Krouch et al., International Journal Of Biological Macromolecules, 2025.

Coeliakie vaststellen **zonder** glutenchallenge?

Veel mensen die vermoeden dat ze coeliakie hebben beginnen al met een glutenvrij dieet voordat ze een officiële diagnose hebben. Maar om coeliakie vast te stellen, moeten antistoffen tegen weefseltransglutaminase (TTG) in je bloed gemeten worden. Deze antistoffen zijn pas te meten als je een paar weken gluten eet. Daarom ondergaan sommigen een glutenchallenge, waarin je een tijdje weer gluten eet, met alle klachten van dien.

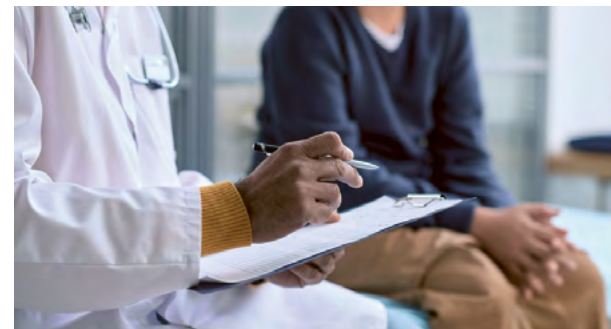
Professor Jason Tye-Din uit Melbourne, Australië, vond mogelijk een manier om de diagnose te stellen zonder glutenchallenge. Zijn team neemt bloed af, voegt gluten-eiwit toe en meet of er een specifiek stofje vrijkomt, IL2. Dit stofje komt vrij als de immuuncellen in je bloed geactiveerd worden.

Betrouwbaar

In een recent onderzoek bleek deze IL2-test erg betrouwbaar. Bij 88 mensen met coeliakie en 93 zonder, werd bloed afgenomen. IL2 kwam alleen vrij bij coeliakiepatiënten, en de test was even betrouwbaar als de TTG-antistof test. Voordat de IL2-test echt gebruikt mag worden, moet er eerst meer onderzocht worden. De betrouwbaarheid moet bevestigd worden bij proefpersonen bij wie onduidelijk is of ze coeliakie hebben. Ook moet deze test bewezen worden door andere onderzoekers buiten de onderzoeksgroep van professor Tye-Din.

In Nederland wordt ook onderzoek gedaan naar een andere manier om coeliakie vast te stellen zonder glutenchallenge. In de volgende editie meer daarover. Allebei de testen zijn veelbelovend en zouden de glutenchallenge onnodig kunnen maken. Dat zou een opluchting zijn voor veel mensen met vermoedelijke coeliakie.

Bron: Moscatelli et al., Gastroenterology, 2025.



Mogelijk een lagere anti-TTG grenswaarde voor diagnose

De Britse professor David Sanders, een wereldwijde specialist op het gebied van coeliakie, deed onderzoek naar het gebruik van de antistof test voor het diagnosticeren van coeliakie. Deze bloedtest bepaalt de hoogte van antistoffen tegen het eigen lichaam na blootstelling aan gluten. Die antistoffen heten anti-TTG, en deze test wordt al gebruikt om coeliakie vast te stellen.

De diagnose coeliakie wordt nu pas gegeven als iemand meer dan tien keer de normale hoogte van de bloedwaarde heeft. Sinds kort hoeft er dan geen biopsie meer te worden afgenomen. Is de anti-TTG bloedwaarde wel flink verhoogd, maar niet tien keer de normale waarde, dan wordt er bijna altijd alsnog een biopsie gedaan. In sommige gevallen wordt dan nog steeds coeliakie vastgesteld.

Bloed

Sanders keek of de diagnose ook betrouwbaar gesteld kan worden als er zeven keer de normale waarde van het anti-TTG wordt aangetroffen in het bloed. In zijn studie heeft hij bij 1073 personen het anti-TTG bekeken: 826 mensen bleken coeliakie te hebben of potentiële coeliakie. Hij zag dat een waarde van zeven keer normaal erg betrouwbaar coeliakie kan vaststellen.

Verleden

Dit was niet het eerste onderzoek om te kijken of de grenswaarde naar zeven keer de normale waarde aangepast kan worden. In het verleden spraken resultaten elkaar echter tegen. Onderzoek door een wetenschapper zoals Sanders is een belangrijke stap in het bepalen van de juiste grenswaarde, al zal er wel meer onderzoek nodig zijn voordat er veranderingen komen.

Bron: Singh et al., Gut, 2025.

smile
enjoy
geniet

met zorg
en liefde
bereid!

Heb jij ons proefpakket al geprobeerd?

Nu speciaal voor NCV leden
5% extra korting met de code achter op je ledenpas

proefpakket

- ✓ Veilig glutenvrij
- ✓ Boordevol bouwstoffen
- ✓ Keuze uit vega en vegan brood
- ✓ Rijk aan vezels
- ✓ Lekker met of zonder pitjes
- ✓ In Nederland en België bij jou thuisbezorgd.

Ontdek en bestel op **yam.nl**

Instagram Facebook YouTube

Broodje bapao als lekkere snack

Een broodje, maar dan anders! Wat te denken van dit lekkere, glutenvrije broodje bapao. Dat kan zo'n lekker hapje zijn voor tussendoor, als snack, of tijdens een borrel op een zomerse avond. Lekker hartig, of je nu vlees gebruikt of vegan gehakt!

INGREDIËNTEN

Voor het deeg

500 g Schär mix Brot en wat extra meel

10 g gedroogde gist

16 g suiker

1 el psylliumvezels

320 g water

50 ml zonnebloemolie

Voor de vulling

500 g rundergehakt*

1 ui gesnipperd

1 tl sambal

3 tenen knoflook

3 eetlepels currysaus (glutenvrij)

1 el bruine basterdsuiker

KEUKENHULPJES

bakpapier

rijststomer, stoommand, stoompan**

ovenschaal

theedoek

zeef

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 40 °C (boven- en onderwarmte) en plaats een bakje water onderin. Meng broodmix, gist, suiker en psylliumvezels. Voeg water en olie toe en kneed tot een stevig deeg.
- 2 Doe het deeg in een ovenschaal en zet op een bakplaat midden in de oven. Hang een warme, vochtige theedoek over een rooster en plaats dit twee niveaus boven het deeg. Laat het deeg 30 minuten rijzen in de uitgeschakelde oven tot het verdubbeld is.
- 3 Bak voor de vulling het gehakt rul en voeg de ui en overige ingrediënten toe. Laat vijf minuten zachtjes pruttelen. Proef en breng indien nodig verder op smaak met peper en zout. Laat uitlekken in een zeef.
- 4 Haal het deeg uit de oven. Kneed het op een bebloemd werkblad met wat extra meel tot het soepel en net niet plakkerig is. Zorg dat het deeg niet te droog wordt, anders barst het en rijst het niet goed.
- 5 Verdeel in tien gelijke balletjes en druk ze plat tot pitabroodje-formaat. Leg 1 à 2 eetlepels gehaktvulling in het midden, vouw dicht tot een bal en druk de lucht eruit. Leg elk broodje op een rondje bakpapier (4 à 5 cm doorsnee).
- 6 Stoom de broodjes 10 minuten op bakpapier in een stoompan. Wissel bij meerdere etages na 5 minuten de lagen om. Laat de broodjes daarna afkoelen op een rooster. Ze worden minder plakkerig als ze afkoelen.

* Vervang voor een vegan variant het gehakt door glutenvrij vegan rulgehakt, of door 1 extra ui en 1 winterwortel in kleine blokjes.
** Een vergiet boven een pan met water met daarop de deksel werkt ook.

TIP

Verpak de bapao als ze afgekoeld zijn per stuk in een plastic zakje of magnetronfolie en vries ze in. Verwarm ze 1-1,5 minuut in het zakje op vol vermogen in de magnetron.

VOOR MEER
RECEPTEN
[GLUTENVRIJ.NL/](https://glutenvrij.nl/)
GLUTENVRIJE-
RECEPTEN

DIT IS EEN STOCKFOTO,
EEN GLUTENVRIJ BAPAO-
BROODJE WORDT MEER
ROND.



Hoe kun je de NCV steunen?

GEREGELD VRAGEN NCV-LEDEN, MAAR OOK NIET-LEDEN ZOALS VRIENDEN EN FAMILIELEDEN VAN MENSEN MET EEN GLUTENVRIJ DIEET: HOE KAN IK DE NEDERLANDSE COELIAKIE VERENIGING STEUNEN? DAT VINDEN WE NATUURLIJK SUPERFIJN. WE HEBBEN DE VERSCHILLENDE MOGELIJKHEDEN OP EEN RIJTJE GEZET.



VRIENDENLIDMAATSCHAP

Speciaal voor familieleden, vrienden, buren of leerkrachten van iemand met coeliakie hebben wij het vriendenlidmaatschap voor 42,50 euro per jaar. Daarmee steun je het werk van de NCV, en kun je altijd bij ons terecht. Voor betrouwbare informatie, praktische tips en persoonlijk advies van onze gespecialiseerde diëtist. Ook ontvang je 4 keer per jaar het populaire ledenmagazine Glutenvrij Magazine. **Kijk voor meer informatie op: ncv.nl/word-vriend-van-de-ncv.**

PERIODIEKE GIFT

Wil je de Nederlandse Coeliakie Vereniging extra steunen én belastingvoordeel krijgen? Als je elk jaar een vast bedrag naar keuze doneert en dit minimaal vijf jaar doet, krijg je een fiscaal voordeel omdat we een ANBI zijn, een Algemeen Nut Beogende Instelling. Je mag het volledige bedrag aftrekken bij je belastingaangifte. **We leggen hier eenvoudig uit hoe je dat kan doen: ncv.nl/periodieke-gift.**

EENMALIGE GIFT

Met een eenmalige gift zijn we natuurlijk ook enorm blij. Zo krijgen we bijvoorbeeld geregeld de opbrengst van een 'feestcadeau' voor een werkmijlpaal, een pensioengeschenk of een huwelijksjubileum. In plaats van een cadeau vragen leden dan een envelop voor de NCV.

Doneren kan via ncv.nl/doneer.

HELP ONS MET TIJD EN ENERGIE

Onze vrijwilligers leveren een onmisbare bijdrage aan al onze activiteiten. Denk aan kinderactiviteiten en glutenvrije markten (mede) organiseren, samen bakken of nieuwe leden verwelkomen. Zonder vrijwilligers geen NCV. Als vrijwilliger leggen we jou op de jaarlijkse vrijwilligersdag in de watten én kun je gezellig bijpraten met alle andere vrijwilligers. Wil je helpen met je tijd, enthousiasme, kennis en ervaring? We komen graag met je in contact!

ncv.nl/vrijwilligers.



KOM IN ACTIE!

Om grip te krijgen op coeliakie, en deze auto-immuunziekte te voorkomen, is veel geld nodig voor onderzoek. Daarom sloegen het MDL Fonds, de Nederlandse Coeliakie Vereniging en onderzoekers de handen ineen. Ook jij kunt meehelpen door bijvoorbeeld een inzamelingsactie te doen op je verjaardag, je deelname aan een sportevenement te laten sponsoren, of een digitale collectebus aan te maken! **Start jouw actie: voorcoeliakie.nl.**



SPICE UP YOUR LIFE!

Mi-tsu-ba SEA SALT CRISPY
Mi-tsu-ba WASABI CRISPY
Mi-tsu-ba BLACK SESAME CRISPY

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.

Icons: No Gluten, No Palm Oil, Vegetarian, MSG Free

Facebook: mitsubasnacks Instagram: mitsubasnacks

QR code

Anti-Gluten Pillen.

Voor wie wil eten zonder zorgen over kruisbesmetting.



www.littlehelpers.nl

Geen vervanging van het glutenvrije dieet.



EERSTE CROSSED
GRAIN GECERTIFICEERDE
AKKERBOUWER
VERBOUWT GLUTENVRIJE
HAVER EN 'HUFTER-
PROOF' VELDBONEN

DE MISSIE VAN BOER GEERT

'NIET VULLEN, MAAR VOEDEN!'

'LAAT DE WERELD EEN BEETJE MOOIER ACHTER', WAS DE OPDRACHT VAN ZIJN VADER. DIE MISSIE VOEDT AL EEN LEVEN LANG DE PASSIE VAN GEERT LINDENHOLS (52) VOOR 'EERLIJKE, VOEDZAME PRODUCTEN VAN EIGEN, LOKALE AKKERBOUW ZONDER CHEMICALIËN'. INMIDDELS IS ZIJN GECERTIFICEERD GLUTENVRIJE VELDBONENPASTA EN MEEL ALS OOK ZIJN GLUTENVRIJE HAVER – RECHTSTREEKS VAN NEDERLANDSE BODEM – EEN FEIT. GEERT IS DAARMEE DE EERSTE CROSSED GRAIN GECERTIFICEERDE BOER IN ONS LAND.

We bezoeken de akkerbouwer thuis in het mooie, landelijke Drentse Zuidwolde. Daar staat zijn woonhuis tussen 65 hectare grond op 31 percelen, ofwel 100 voetbalvelden. Genoeg akkers om vele monden 'te voeden, en niet te vullen', vertelt Geert terwijl we naar buiten lopen. Zijn bedrijf heet Geerts Best, 'best' naar een bekende Drentse uitspraak die 'het komt voor elkaar' betekent.

Bloemetjes

Op een akker knielt Geert bij de bonenplantjes en wijst naar de bloemetjes: 'Je ziet ze al bloeien, daar komen straks de veldboontjes.' Op enkele meters afstand draait een kleine windmolen driftig rond. Die voorziet het boe-

renbedrijf, en Geerts gezin, van duurzame stroom, ook een belangrijke waarde die hij nastreeft.

Terug naar het moment dat de akkerbouwer voor veldbonen besloot te gaan. Dat was bijna acht jaar geleden. Tijdens een lezing voor lokale ondernemers kwamen de veldbonen aan de orde. 'Hé, daar kan iets in zitten', vroeg Geert zich af. De akkerbouwer verdiepte zich in dit gewas, en leerde dat er veel (voedzame) eiwitten voor mensen in zitten. Geert ging op studiereis naar Oostenrijk, op zoek naar de juiste, veredelde veldboon. 'Ik vond er eentje die niet al te bitter was, en hufterproof voor allerlei ziektes. Zo noemen we dat', zegt hij lachend.

TEKST EN FOTO'S ANNETTE KARIMI

Bijen

Dat klikte bij boer Geert die daarnaast zijn gewassen zo gezond mogelijk teelt. 'Als je als mens gezond bent, goed in je vel zit, ben je minder vatbaar voor ziekten. Dat is voor een plantje niet anders. Met de juiste voeding, schimmels en bacteriën is je gewas gezonder en weerbaarder tegen ziekten.'

Dus vindt er jaarlijks wisselteelt plaats op zijn akkers van veldbonen, mais, aardappelen, boekweit, suikerbieten en koolzaad voor een optimale bodemgezondheid. 'Je zult hier ook nooit zien dat de grond zwart is, er wordt altijd ook een nagewas geplant om de bodem weer te voeden. Aan de randen van de akkers zaaien we mengsels van bloemen, tot tevredenheid van de bijen. Imkers zetten er jaarlijks bijenkasten die vele liters honing opleveren. Ik zorg ook voor de lieveheersbeestjes.'

Alles wordt of lokaal, of elders in Nederland afgezet. 'Hoe minder schakels, dus korte lijntjes, hoe financieel gunstiger en transparanter voor de consument', aldus de akkerbouwer. 'Dat is een hele andere denkwijze dan als je iets teelt en het gaat steeds verder weg, naar de Europese en wereldhandel.' Geert wijst erop dat controle op bestrijdingsmiddelen en andere zaken daarmee ook ingewikkelder en ondoorzichtiger worden.

Bonenmeel

'Van de veldbonen die nu in Nederland geteeld worden gaat 98 procent naar het veevoer. Ik hoor bij degenen die de 2 procent voor de consument teelt.' Voor het zevende jaar op een rij teelt boer Geert veldbonen voor de Nederlandse markt. Er worden een voedzame glutenvrije pasta en glutenvrije bonenmeel van gemaakt. Want op een goed moment besloot hij te stoppen met het telen van tarwe, zodat zijn bedrijf geheel glutenvrij is. In 2024 kon hij de certificering glutenvrij voor zijn producten aanvragen.

Geert mag zich geen bioboer noemen. Al heeft hij tijdens natte periodes in bijna acht jaar tijd slechts twee keer een schimmelbestrijder ingezet om de veldbonenoogst niet te laten mislukken. Hij weet dat collega-boeren in sommige omringende landen, als gevolg van andere wetgeving,

veel meer bestrijdingsmiddelen mogen gebruiken, en desondanks biologisch op hun producten mogen zetten.

Toch probeert hij met zeven collega's in studiegroepjes zo 'regeneratief, transparant en biologisch' mogelijk te telen in de regio. 'Minder suiker, minder chemie en oog voor het bodemleven en de natuurlijke omgeving, maken het hele voedselsysteem gezonder', is zijn rotsvaste overtuiging.

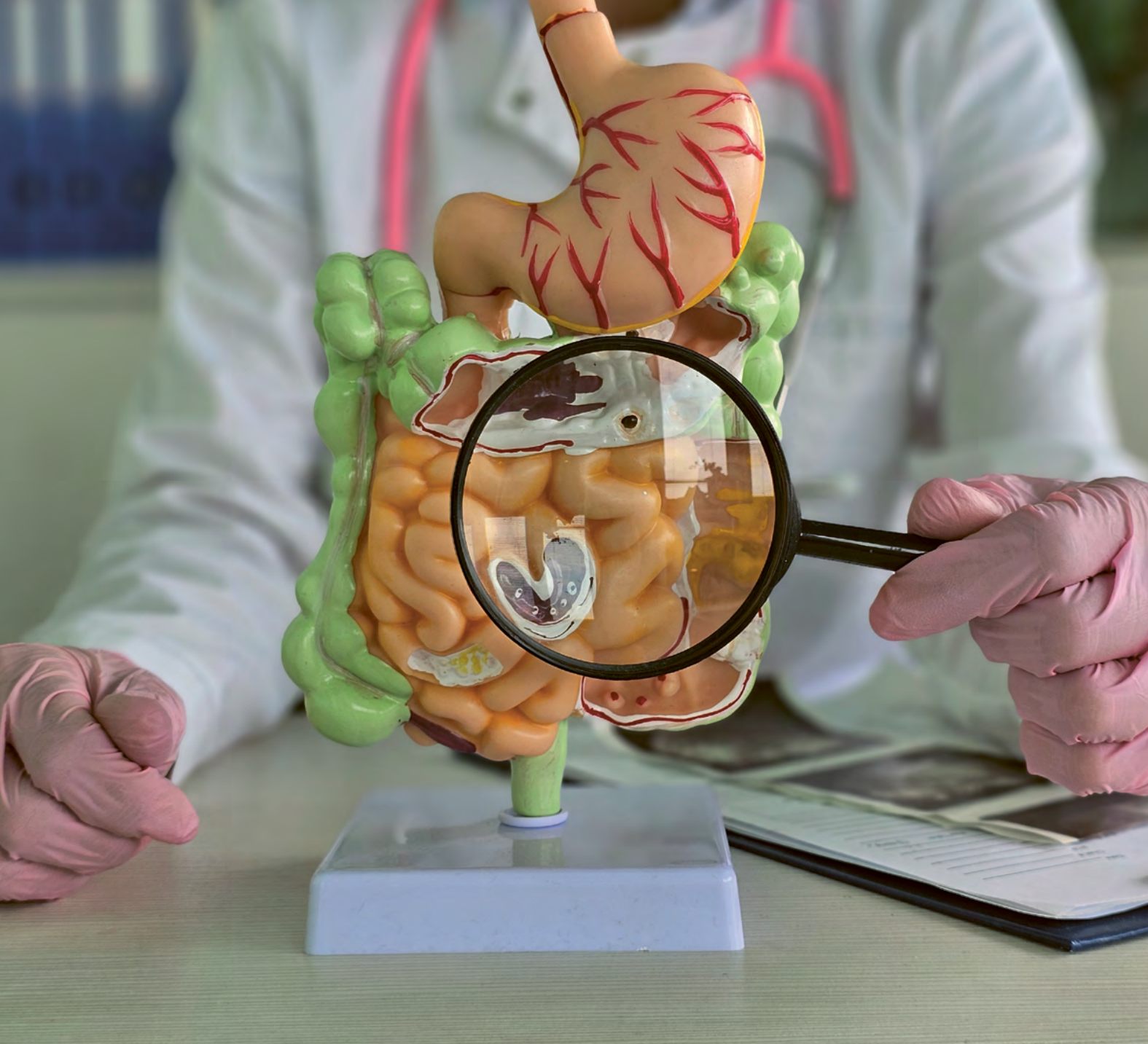
Pannenkoekenmix

We lopen naar een bijgebouw. 'Kijk, daar ligt de fusilli voor een bestelling te drogen', wijst hij in een van de ruimtes. In grote bakken ligt de pasta. 'Als je deze pasta eet, ben je door de eiwitten echt verzadigd in plaats van dat je na een halfuur weer trek hebt.' En dat geldt volgens hem ook voor de pannenkoekenmix en de voedzame falafelburger op basis van veldbonenmeel. Een imposante machine staat in de hal. Die kan onder andere de boekweitkorrels in kleur scheiden, al naar gelang de wens van de klant.

Hoewel iedereen de glutenvrije veldbonenpasta kan eten, heeft de horeca deze nog niet 'ontdekt', noch de grote leveranciers. Dat houdt boer Geert niet tegen. Zijn producten liggen in tweehonderd winkels, van boerderijwinkels, delicatessenzaken tot supermarkten, en zijn ook online te koop. Ook is hij in gesprek met verzorgingshuizen: 'Ouderen hebben vaak niet veel trek, op deze manier zouden ze voldoende eiwitten binnen kunnen krijgen.'

We lopen langs akkers, die volstonden met het kleurige, gele koolzaad. Dat is inmiddels uitgebloeid. Van deze teelt maakt boer Geert flessen bakolie, mayonaise en brandstof voor zijn twee tractoren. Hij wijst op een perceel: 'Je moet denken als consument: daar groeit iets wat ik ga nuttigen. Dan ga je anders naar je omgeving, en naar de boer kijken.' Dus stond er eerder op dat veld met bloeiend boekweit een groot bord met daarop de tekst: 'Hier groeit jouw pannenkoek!' www.geertsbest.nl





ONDERZOEK ASPIRION NAAR NIEUW COELIAKIE-MEDICIJN

DE NCV VINDT HET HEEL BELANGRIJK DAT ER GOED ONDERZOEK NAAR COELIAKIE WORDT GEDAAN, OOK NAAR MOGELIJKE MEDICIJNEN. DAAROM BRENGEN WE IN SAMENWERKING MET ONZE ZUSTERVERENIGING DE CELIAC DISEASE FOUNDATION UIT DE VERENIGDE STATEN KLINISCHE ONDERZOEKEN ONDER DE AANDACHT DIE DAAR EEN BIJDRAGE AAN KUNNEN LEVEREN. DEZE WETENSCHAPPELIJKE STUDIES HANTEREN VAAK STRENGE CRITERIA OM MEE TE DOEN.

Onafhankelijk

De onderzoeken die we vermelden, worden begeleid door (in coeliakie gespecialiseerde) artsen en onderzoekers, die lid zijn van onze Wetenschappelijke Adviesraad. Samen met hen heeft de NCV de opzet van de onderzoeken beoordeeld. Tegelijk zijn en blijven we als patiëntenvereniging onafhankelijk. De NCV heeft geen enkel specifiek belang bij een onderzoek of bedrijf.

Transparantie

Gezien onze droom, 'Coeliakie is een voorbijgaande aandoening', vinden we het belangrijk onze leden te informeren over de mogelijkheid deel te nemen aan klinisch-wetenschappelijke onderzoeken. We ontvangen een bescheiden geldbedrag voor iedere patiënt die aan het onderzoek gaat deelnemen. Daar zijn strenge criteria* voor en de selectie wordt gedaan door artsen. Als NCV hebben we daar geen enkele invloed op. We doneren het bedrag dat we ontvangen aan ons samenwerkingsverband met het MDL Fonds: Grip op Coeliakie (www.gripopcoeliakie.nl). Zo komt het weer direct ten goede aan meer coeliakieonderzoek.

Doel van ASPIRION-onderzoek

We brengen deze keer het klinische onderzoek ASPIRION onder de aandacht. Dit onderzoek richt zich op een nieuw experimenteel geneesmiddel (amlitelimab) voor coeliakiepatiënten die klachten blijven houden. Doel is om na te gaan of het geneesmiddel, in combinatie met een glutenvrij dieet, de schade in de dunne darm kan verminderen, en welk effect het heeft op de klachten die worden veroorzaakt door coeliakie.

Wie kan deelnemen?

Het ASPIRION-onderzoek is gericht op patiënten met coeliakie die nog steeds klachten hebben, ondanks het volgen van een glutenvrij dieet. Je kunt in aanmerking komen voor deelname als je:

- tussen de 18 en 75 jaar oud bent;
- een medische diagnose coeliakie hebt;
- al minstens 12 maanden een glutenvrij dieet volgt, maar nog steeds klachten ervaart.

Houd er rekening mee dat er nog meer geschiktheidscriteria zijn waaraan je moet voldoen om in aanmerking te komen voor deelname. Aanmelden betekent lang niet altijd dat je ook daadwerkelijk kunt meedoen.

Meer over meedoen aan onderzoek vind je hier:
<https://www.ncv.nl/uitleg-klinisch-onderzoek>.

* Kijk voor meer informatie op: celiac.org/aspiron-nl.





DE VELE GEZICHTEN VAN COELIAKIE

Samenvatting van de lezingen tijdens de Glutenvrije Dag

OP 17 MEI VOND DE NCV GLUTENVRIJE DAG PLAATS. NAAST EEN DRUKBEZOCHTE MARKT WAS DE MIDDAG GEVULD MET EEN UITVERKOCHT, INTERESSANT LEZINGENPROGRAMMA. WE HOORDEN DAAR VAN TOPSPORTER TOT MDL-ARTS EN ONDERZOEKERS VEEL VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN OP COELIAKIE. WAT HEN VERBINDT? HET LEVEN MET COELIAKIE BETER WILLEN BEGRIJPEN EN VERBETEREN.

1

VIVIAN SEVENICH

MET COELIAKIE EEN OLYMPISCHE MEDAILLE

De dag begon inspirerend met waterpoloster Vivian Sevenich, olympisch bronzen medaillehouder, rechtenstudent, én iemand met coeliakie. Na jaren aan bloedarmoede was het een vervangend huisarts die dacht aan coeliakie en haar doorstuurde voor verder onderzoek. In 2004 kreeg zij de diagnose coeliakie.

In Vivians leven als topsporter speelt voeding een cruciale rol. Gelukkig ervaart ze in het olympisch team vooral begrip en samenwerking. 'De verblijven zijn goed ingericht, al kun je iemand soms met het glutenvrije brood doodgooien, zo hard is het.' Met haar team wint ze op de Olympische Spelen van 2024 de bronzen medaille. Haar boodschap? 'Blijf kijken naar wat wél kan.' Denken in oplossingen laat ze in alles zien.

2

JELLE SLAGER

OP ZOEK NAAR DE OORSPRONG VAN COELIAKIE

Waarom krijgt de één coeliakie en de ander niet? Onderzoeker Jelle probeert dat te ontrafelen via het DNA. Soms bevat DNA-foutjes die ziektes kunnen veroorzaken. Door het hele DNA van mensen met en zonder coeliakie te vergelijken wil hij ontdekken waarom sommige mensen coeliakie krijgen, en andere niet.

Hij heeft al een paar verschillen gevonden. Nu wil hij kijken of die verschillen ook echt coeliakie kunnen veroorzaken. Daarnaast bekijkt hij met zijn collega's of de bacteriën in de darmen, die samen het microbioom vormen, ook een rol speelt.

Zo vormen Jelle Slager en zijn collega's een beter beeld van de mogelijke oorzaken van coeliakie. De volgende stap is om te kijken of je met die informatie coeliakie zou kunnen voorkomen.

3

ELINE SMITS EN JORAM MOOIWEER

NCV STIMULERINGSPRIJS

Ook andere jonge onderzoekers zoeken naar antwoorden, zoals onze vier genomineerden van de NCV Stimuleringsprijs.* Dit jaar waren er weer uitstekende kandidaten. NCV-leden stemden uiteindelijk voor Joram Mooiweer. Hij doet onderzoek naar het ontstaan van coeliakie met behulp van het darm-op-een-chipmodel. Eline Smits, winnaar van vorig jaar, onderzoekt de doorlaatbaarheid van de darmwand van mensen met en zonder coeliakie, ook met behulp van het darm-op-een-chipmodel. Het werk van Joram en Eline legt een belangrijke basis voor het ontrafelen van het ontstaan van coeliakie.

*Meer weten over de NCV Stimuleringsprijs? Kijk op www.ncv.nl/professionals/ncv-stimuleringsprijs.

4

GERD BOUMA

MDL-ARTS

Gerd Bouma gaf een overzicht van het verleden en de toekomst van coeliakie. Hij is onderzoeker en voorzitter van de Wetenschappelijke Adviesraad van de NCV. Er wordt veel onderzoek gedaan naar een medicijn voor coeliakie. Deze medicijnen zijn geen vervanging van het glutenvrije dieet, maar zijn gericht op het helpen van mensen met blijvende klachten ondanks een streng dieet. Het ontwikkelen van een medicijn als vervanging voor het glutenvrije dieet is uitdagend. Niet alleen technisch, maar ook omdat een mogelijk medicijn beter moet zijn dan het dieet. Het glutenvrije dieet is immers veilig, effectief en relatief goedkoop voor de maatschappij. Gerd benadrukt dat hoewel er slechts een paar veelbelovende studies zijn, de belangstelling toeneemt.

5

JOACHIM SCHWEIZER

KINDERARTS

Sommige gezichten van coeliakie blijven te lang onzichtbaar. Kinderarts Joachim Schweizer vertelt dat kinderen met coeliakie vaak niet herkend worden door de huisarts. De point-of-contact-test (POCT) biedt hiervoor een oplossing. De POCT, een vingerprik-test, bepaalt snel de aanwezigheid van

antistoffen in het bloed. Bij een positieve uitslag kan via vervolgonderzoek de diagnose worden gesteld. Vanuit het Glutenscreen-project wordt gewerkt aan een landelijke invoering van de test op consultatiebureaus. Joachim gaf ook praktische tips: 'Laat je kind zelf etiketten lezen en boodschappen doen. Zo worden ze zelfstandig in hun dieet.'

'HET ONTWIKKELEN VAN EEN MEDICIJN ALS VERVANGING VOOR HET GLUTENVRIJE DIEET IS UITDAGEND'

6

THOMAS RUSTEMEYER

DERMATOLOOG

Niet alle coeliakieklachten komen uit de darmen. Dermatoloog Thomas Rustemeyer vertelde over Dermatitis Herpetiformis (DH), ook wel de ziekte van Dühring genoemd. DH is een vorm van coeliakie waarbij het immuunsysteem de huid aanvalt. Er ontstaan sterk jeukende blaasjes, vaak op ellebogen en onderarmen, symmetrisch verdeeld over het lichaam. DH is niet besmettelijk en komt bij 0,01 tot 0,3 procent van de hele bevolking voor. De uitslag en jeuk gaan bijna altijd weg bij een strikt glutenvrij dieet. DH kan voorkomen in combinatie met darmklachten, maar dat hoeft niet. Twijfel je of je misschien ook DH hebt? Ga dan naar de huisarts voor verder onderzoek.

7

MAXINE ROUVROYE

BESTAAT NEUROCOELIAKIE?

Soms lijken klachten zich niet in de darmen of huid te uiten, maar in de hersenen. Daar hield mdl-arts en onderzoeker Maxine Rouvroye zich de afge-

lopen paar jaar mee bezig. In Engeland zijn anti-stoffen tegen gluten ontdekt in mensen met een onbegrepen bewegingsstoornis. Daarom ontstond er een vermoeden van een neurologische vorm van coeliakie, oftewel neurocoeliakie. Maxine onderzocht of neurocoeliakie in Nederland voorkomt. Maar uiteindelijk werden geen patiënten met neurocoeliakie gevonden. Mogelijk is er een andere oorzaak voor de neurologische klachten van Britse mensen, zoals een heel zeldzame genetische aandoening, een vitaminen- of mineralentekort, of een andere auto-immuunziekte. Wel komen er in Nederland soms neurologische klachten voor bij mensen met coeliakie. Hoe dat komt, is nog onduidelijk.

DAISY JONKERS

WAT ALS HET GEEN GLUTEN ZIJN?

Waar de anderen zich bezighouden mét coeliakie, richt onderzoeker professor Daisy Jonkers zich op mensen met klachten zónder coeliakie. Zij is landelijk expert op het gebied van NCGS, Non-Celiac Gluten Sensitivity, wat eigenlijk, volgens Daisy, Non-Celiac Wheat Sensitivity (NCWS) moet heten. Het zijn namelijk waarschijnlijk niet de gluten, maar andere bestanddelen van tarwe die klachten veroorzaken. FODMAP's en Amylase-Trypsine Remmers (ATI's) zijn de huidige verdachten. Voor meer informatie over ATI's, kijk ook bij Wetenschap Kort in dit magazine voor uitleg over het ATI-DETOX project. Daisy werkt mee aan dit onderzoek naar stofjes die klachten veroorzaken bij NCWS. Daisy's advies aan mensen met NCWS: werk samen met een diëtist. Zo ontdek je waar je klachten écht vandaan komen, en dat je misschien meer kunt eten dan je denkt.

Samen op weg

De Glutenvrije Dag 2025 liet zien dat coeliakie meer is dan een diagnose. Door de vele gezichten van coeliakie ontstaat een steeds completer beeld van wat coeliakie is. De dag bood geen simpele antwoorden, wel perspectief, verbondenheid en vooral veelbelovende stappen vooruit.



**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!**



Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

ZORGELOOS UIT ETEN!

Betrouwbaar en veilig glutenvrij uit eten kunnen is een van de dromen van de NCV. In het afgelopen kwartaal sloten weer nieuwe horecagelegenheden zich aan bij de Horeca Alliantie Glutenvrij (het Lekker Glutenvrij keurmerk). Bij deze horecagelegenheden kun je vanaf nu ook onbezorgd glutenvrij genieten.



MUSEUMCAFÉ CENTRAAL UTRECHT

Ga je een dagje naar Utrecht, breng dan ook gelijk een bezoekje aan het Museumcafé Centraal voor koffie met gebak, een broodje of soep. Het museumcafé is toegankelijk zonder bezoek aan het museum. www.centraalmuseum.nl



NIJNTJECAFÉ UTRECHT

Een bezoek aan het Nijntje Museum is een actieve ontdekkingstocht voor peuters en kleuters. Heb je dorst of trek gekregen van al dat ontdekken en spelen? Dan kun je in het Nijntje museumcafé genieten van sapjes, een broodje, pannenkoek of nijntje poké bowl. www.nijntjemuseum.nl



GERARD & SUUS WIJK & AALBURG

In hun volledig aparte glutenvrije keuken bakken Gerard & Suus brood en andere lekkernijen die niet alleen glutenvrij maar ook biologisch zijn. Kies o.a. uit croissantjes, ontbijtkoek of foniobrood. www.gerardensuus.nl



IJSSALON VAN SWOLL APELDOORN

Ijssalon Van Swoll (twee locaties) biedt glutenvrije hoorntjes aan met allerlei smaken ijs, variërend per dag. Ook heeft Van Swoll allerlei leuke foodtrucks die je kunt inhuren voor jouw feestje. www.ijsvanswoll.nl



GEBAKSJUWELIER CULEMBORG

De Gebaksjuwelier is een volledig glutenvrije bakkerij en biedt ook enkele zitplaatsen voor een kopje koffie met iets lekkers. Of laat je verrassen met een high tea. www.glutenvrijgenieten.nl



PUUR HANNAH OLDEMARKT

Puur Hannah is een webshop met glutenvrije cakes en taarten waar alles volledig gluten- en melkvrij is. Zo kun je kiezen uit een cookie monster cake, caramel cake of een van de specials van het seizoen. www.puurhannah.nl



KIEM CATERING UTRECHT

Kiem bereidt al zijn gerechten met biologische en plantaardige ingrediënten, altijd wisselend met het seizoen. Bestel catering voor jouw evenement of in omgeving Utrecht via Thuisbezorgd. www.kiemcatering.nl

Subsidie voor bewustwording coeliakie!

Bij het NCV-ledenonderzoek vorig jaar gaven jullie massaal aan dat er behoefte is aan meer bewustwording in de maatschappij over coeliakie en het noodzakelijke glutenvrije dieet. Dat hebben we dan ook hoog op de agenda gezet. Maar communicatiecampagnes om aan die bewustwording te werken, kosten best wat geld. Daarom zijn we erg blij dat een subsidieaanvraag bij het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) succesvol was! We krijgen voor de komende twee jaar zo'n € 100.000 aan subsidie om aan bewustwording te werken. Dat is een meer dan welkome steun in de rug!



Nieuwe kandidaat-leden Raad van Toezicht

In 2026 vertrekken drie leden van onze Raad van Toezicht omdat hun termijn van tweemaal drie jaar er dan op zit. Voor een soepele overdracht zijn we bijtijds op zoek gegaan naar nieuwe kandidaten en deden een oproep. We waren onder de indruk van de mensen die zich aanmeldden. Allen toonden veel enthousiasme en hebben flinke bestuurlijke ervaring. We selecteerden drie kandidaat-leden voor de Raad van Toezicht, te weten Anna Kwekkeboom, Ilona Kleijssen en Edwin Lokkerbol. Zij draaien vanaf september mee en ze worden in 2026 formeel voorgedragen tijdens de ledenvergadering. Uiteraard zullen we ze daarna uitgebreid voorstellen in Glutenvrij Magazine.



Onderzoek naar: ondersteuning kinderen in hun thuissituatie

Kinderarts-mdl Margreet Wessels, lid van onze Wetenschappelijke Adviesraad, diende met succes een groot onderzoeksproject in bij ZonMw (een grote financier van onderzoek). Zij wil kijken hoe kinderen met coeliakie veel meer ondersteund kunnen worden in de thuissituatie. Dus niet via standaardconsulten in het ziekenhuis, maar thuis, en op een manier die aansluit bij wat kinderen, ouders en zorgverleners fijn vinden. Denk bijvoorbeeld aan beeldbellen en een app. In het onderzoek gaat ze kijken hoe dat het beste gedaan kan worden, en of het minstens net zo goed werkt als de huidige zorg.

Partner NCV

De NCV is partner in dat onderzoek. We hebben meegewerkt aan de opzet en zullen ook nauw betrokken zijn bij de uitvoering, samen met andere zeer betrokken artsen, onderzoekers en ziekenhuizen. En ZonMw was onder de indruk van het voorstel: voor dit grote onderzoek hebben ze een miljoen euro subsidie toegezegd! Hier zullen we later meer over vertellen in Glutenvrij Magazine.

Vergoeding meerkosten glutenvrij dieet: we strijden door!

Een belangrijk lobbypunt voor de NCV is een rechtvaardige vergoeding voor de meerkosten van het glutenvrije dieet. Want voor velen is de huidige fiscale regeling voor de aftrek van zorgkosten niet afdoende.

Dit is een kwestie van de lange adem: politiek is dit onderwerp niet heel populair. Rond de dag van de coeliakie op 16 mei stuurden we een brief naar Kamerleden van de Kamercommissie voor Sociale Zaken en Wergelgenheid, en kregen wat media-aandacht. Maar toen viel het kabinet. We hebben ons pleidooi daarom omgezet naar een brief aan de commissies die de verkiezingsprogramma's opstellen van de politieke partijen. Die zullen dat niet allemaal één op één overnemen, maar het punt is wel weer onder de aandacht gebracht.

Als er een nieuwe Tweede Kamer is, gaan we natuurlijk weer gewoon door met de lobby onder de nieuwe Kamerleden.



Veel folders afgegeven bij huisartsen!



We zijn trots op jullie! In het vorige Glutenvrij Magazine ontvingen al onze leden een informatiefolder voor de huisarts, samen met een persoonlijke kaart. We riepen iedereen op om deze af te geven bij de huisarts om coeliakie, de kameleon onder de ziekten, meer bekendheid te geven in de spreekkamer.

We kregen talloze reacties van leden die meteen in actie kwamen. Sommigen stapten direct op de fiets, anderen namen de folder mee naar hun eerstvolgende afspraak. Er kwamen hartverwarmende foto's binnen van sommige kinderen. Zij schreven zelf hun naam op de kaart en gooiden die met trots in de brievenbus van de huisarts. Leden vroegen zelfs extra folders aan om nog meer huisartsen te bereiken. En ook online – zoals op LinkedIn – werd de campagne gedeeld. Daar vroegen onder andere diëtisten uit ons netwerk op verschillende manieren aandacht voor coeliakie.

Positief

De reacties van huisartsen en assistenten waren overwegend positief. Velen vonden het een waardevol initiatief van de NCV. We hopen dat dit ook daadwerkelijk bijdraagt aan snellere herkenning van en betere zorg voor mensen met coeliakie. Dank aan iedereen die heeft meegedaan! Heb je de folder en kaart nog thuis liggen? Geen probleem, het is nog steeds mogelijk om jouw huisarts te benaderen. Samen zorgen we ervoor dat iedere huisarts in Nederland weet wat coeliakie is.

'IK MIS WEL EEN STUKJE ERKENNING'

ROXANNE KLAASSE (25) UIT DORDRECHT KREEG BEHALVE DE ZIEKTE VAN CROHN, OOK DE DIAGNOSES FIBROMYALGIE EN PRIKKELBAREDARMSYNDROOM. DAARNAAST HEEFT ZE GLUTSENSENSITIVITEIT (NCGS). ROXANNE: 'HET MEEST LASTIGE VIND IK DAT ER TE WEINIG KENNIS EN ERKENNING VOOR GLUTSENSENSITIVITEIT IS BIJ (MEDISCHE) PROFESSIONALS ZOALS ARTSEN EN DIËTISTEN.'

TEKST: ANNETTE KARIMI

1 WAT DOE JE IN HET DAGELIJKSE LEVEN?

Ik ben 25 jaar, woonachtig in Dordrecht bij mijn ouders. Ik heb een mbo-4 diploma Food and Lifestyle. Met dit diploma kun je werken als een leefstijl- en voedingscoach. Ook ben ik net afgestudeerd als hbo-sociaal werker. Sinds 2019 eet ik glutenvrij. In dat jaar werden eerder ook de ziekte van Crohn, fibromyalgie en het prikkelbare darmsyndroom bij mij geconstateerd.

2 WAS ER AANDACHT VOOR GLUTSENSENSITIVITEIT TIJDENS JE OPLEIDING FOOD AND LIFESTYLE?

Nauwelijks, intolerantie voor gluten is misschien een keer genoemd tijdens een les, maar heel zijdelings. Ik merk sowieso dat er weinig kennis is over NCGS. Ook onder medische professionals is er weinig kennis en begrip. Ook daarom vind ik het leuk en belangrijk mee te helpen aan meer bewustzijn over deze aandoening.

3 WANNEER ZIJN DE DIAGNOSES BIJ JOU GESTELD?

Van jongs af aan had ik darmproblemen, tot flauwvallen aan toe. Ik had ook heel veel pijn in mijn lichaam. Maar pas toen mijn zus de diagnose coeliakie kreeg, kreeg ik ook een darmonderzoek. Hoewel ik geen coeliakie had, werd wel de ziekte van Crohn ontdekt. Helaas konden niet alle klachten aan deze ziekte worden toegeschreven. Dus kreeg ik ook de diagnose prikkelbare darmsyndroom. Dit gebeurde allemaal in 2019.

4 GING HET BETER NA DEZE DIAGNOSES EN DE BIJBEHORENDE BEHANDELINGEN?

Nee helaas niet. Ik ben toen zelf gaan experimenteren met eten. Omdat mijn zus natuurlijk al glutenvrij at, ben ik dat ook gaan proberen. Toen merkte ik dat mijn klachten: vermoeidheid, buikpijn, opgeblazen buik, winderigheid, etc. een heel stuk minder werden. Vanaf dat moment heb ik ook geen gluten meer gegeten. Ik heb 'geluk gehad' dat mijn zus er zo mee bezig was, ik leerde veel van haar en ik heb heel veel gehad aan NCV. Uiteindelijk zijn we met het hele gezin glutenvrij gaan eten.

5 WAS ER AL SPRAKE VAN COELIAKIE/NCGS IN JE OMGEVING?

Alleen mijn moeder heeft de genen voor coeliakie, maar mijn vader niet. Dus we hebben het van haar meegekregen. Ze heeft zelf geen coeliakie of NCGS. Er zijn wel veel darmproblemen in de familie van zowel mijn moeders- als vaderskant. Maar niemand heeft de ziekte van Crohn.



Roxanne Klaasse

6 WAT BEN JE GAAN DOEN TEGEN JE PRIKKELBAREDARMSYNDROOM?

Ik ben naar een diëtist gegaan en kreeg daar als advies het FODMAP-dieet te gaan volgen. De diëtist wilde ook dat ik een halve, glutenvolle boterham at, omdat dit nu eenmaal bij het dieet hoorde en ik geen coeliakie heb. Dat heb ik gedaan, maar ik ben daar zo misselijk van geworden, en ik heb zoveel buikpijn gekregen. Zeker een maand heb ik last van vermoeidheid gehad. Dat gebeurde ook toen ik tijdens mijn laatste vakantie per ongeluk een paar bonbons had gegeten met tarwebloem.

7 IS HET VOOR JOU EXTRA LASTIG OM ETEN TE KOPEN?

In het begin wel. Je moet op zoveel dingen letten. Maar nu is het een automatisme geworden. Behalve als je ergens uit eten gaat, of op vakantie, dan wordt het weer een stuk lastiger. We gingen bijvoorbeeld naar een resort in Turkije. Daar was het niet mogelijk om glutenvrij te eten en daarom is een all-inclusive vakantie bijna niet meer mogelijk. Ik loop er ook wel tegenaan dat ik in het vliegtuig geen extra bagage met eten mag meenemen. Dat wel mag wel als je coeliakie hebt.

Lees meer over glutensensitiviteit op de website: www.glutenvrij.nl/glutensensitiviteit.

8 HEB JE DE DIAGNOSE NCGS VIA JE MDL-ARTS GEKREGEN?

Nee, toen ik aangaf dat ik geen gluten verdraag, vond mijn mdl-arts dat onzin. Ik had bewezen geen coeliakie, dus moest ik van haar gewoon gluten gaan eten. Maar dat is voor mij een 'no-go' geworden. Ik moet er niet aan denken. Dat het minder serieus wordt genomen, komt denk ik omdat je bij NCGS ziek wordt van gluten, maar dat het niet in de darmen is te zien.

9 JE HEBT EEN ZWAAR DIEET TE VOLGEN, HOE HOU JE HET VOL?

Doorzetten en doorgaan. Gelukkig woon ik thuis en mijn ouders helpen me. Ik weet niet hoe ik het straks moet doen als ik op mezelf ga wonen. Glutenvrije producten zijn zo duur. Ik krijg daar nu al stress van. Ook hier geldt weer: als je coeliakie hebt, krijg je een vergoeding, maar niet bij NCGS. Dat stukje erkenning mis ik wel.

10 WAT IS JOUW TIP VOOR MENSEN DIE NET DE DIAGNOSE NCGS HEBBEN GEKREGEN?

Eerst zou ik heel goed gaan uitzoeken wat gluten is. Ik heb heel veel informatie op internet opgezocht via het Voedingscentrum en via de NCV. Zelf ben ik NCV-lid geworden, en heb ook heel veel aan de wetenschappelijke info gehad van de NCV. Je weet dat dat betrouwbare info is. Nog een tip: zoek goed brood uit met voldoende voedingsstoffen zoals jodium en vezels.

VOOR DIT THEMANUMMER VROEGEN WE OP ONZE SOCIALMEDIAKANALEN: JE VOLGT EEN GLUTENVRIJ DIEET, MAAR HOUDT SOWIESO NIET VAN BROOD. WAT EET JE DAN WEL IN DE OCHTEND EN IN DE MIDDAG? WE KREGEN VEEL REACTIES VOOR ALTERNATIEVE ONTBIJTEN EN LUNCHES.

Geen brood, wat dan wel?!

Yoghurt met cornflakes of granola. Rijstwafels, crackers of knasperbrood. Bladerdeegpakketjes, pannenkoeken, wraps...

RENSKE DE JONG VAN ASTEN

Ik varieer veel omdat ik ook niet tegen lactose kan. Glutenvrije warme havermout gemaakt met lactosevrije melk met zwarte bessen, halve avocado en walnoten erin is heerlijk. Yoghurt of kwark met vers fruit, noten en granola. Of crackers met verschillende dingen erop. Roerbakei met champignons, paprika en eventueel stukjes courgette erin. Je kunt veel variëren. Alleen mis ik echt het brood, iets wat ik 59 jaar lang gewend was. En alles wat glutenvrij is, is absurd duur.

GERTINE KAARS SIJPESTELJN

Gluten- en lactosevrije pannenkoeken.

DIANNE JANSEN

Griekse yoghurt voor ontbijt met chiazaad, lijnzaad en fruit en voor de lunch salade met peulvruchten met feta en groenten.

LOES BEMELMAN

Yoghurt met banaan als ontbijt en soep of salade als lunch. Als tussendoortje maiswafels en fruit.

HANNEKE KLEINGELD

Onze dochter eet vaak rijstwafels of crackers ter vervanging. Geen lekker brood is vooral onhandig als je een dag buiten de deur bent.

DANIELLE VAN DEN MOSSELAAR

Ik vind het niet moeilijk om brood te vervangen. Ik vind het wel moeilijk om iets te vinden wat niet voor het grootste gedeelte uit zetmeel bestaat... feitelijk kun je dan net zo goed cake eten.

CHRISTINE PUNSELIE

Lust je echt geen brood (ik was er trouwens toen ik nog gluten at ook niet dol op), dan pannenkoeken, vaak met hartig beleg zoals kipkerriesalade, poffertjes, naanbrood, soep met toastjes, pizza(broodjes), pastasalade (alleen vers want koude glutenvrije pasta wordt hard), hartige muffins of restjes avondeten. Dit maak ik allemaal zelf en vries ik ook vaak in. Als ik echt lui ben, maak ik weleens kant-en-klare noodles. Ontbijt is altijd cornflakes met rijstmelk (heel saai).

MARJOLEIN VERSCHUT

Je kan prima zonder brood, toch? Er zijn zoveel andere voedingsmiddelen bomvol vezels, die zelfs vaak missen in het standaard glutenvrije brood. Lekker groentewraps maken bijvoorbeeld of avocado, ongezoeten nootjes, peulvruchten; allemaal puur zonder gluten en vullend.

MIRELLA EIJS

Ik eet bij het ontbijt volkorenha-
vermuesli met magere kwark en
tussen de middag volkorenhaver-
crackers en rijstwafels.

ESTHER BOER

Ik eet nooit brood. Tenzij zelfge-
maakt platbrood van kaas, eie-
ren, pitten en zaden. Verder eet ik
regelmatig geiten- of kokosyog-
hurt met aardbeien, bosbessen,
frambozen en peccannoten. Spek
met eieren. Pannenkoeken van ei
met (geiten)roomkaas eventueel
belegd met zalm, staan regel-
matig op het menu. Shake van
kokosmelk met bovengenoemd
fruit is ook erg lekker en han-
dig om mee te nemen. Salades.
Soep. Met andere woorden: ik eet
keto. Dus ook geen aardappels,
pasta en glutenvrije vervangers.
Mijn gezondheid is beter dan
ooit!!

TIBOTAANTJE FINNLEY SUUS

Gepofte aardappels zijn volgens
mij altijd een goed idee. Ik kom
uit Engeland en daar at ik altijd
gepofte aardappel met kaas en
baked beans! Ik maak ook lekkere
maaltijdsoepen met bonen of
kikkererwten, en veel groenten,
en ik heb een thermoskan om het
warm te houden. Dan hoeft ik niet
in de rij voor de magnetron bij
mijn werk te staan!

ELLIE PIPER

Ik eet als er geen lekker brood
is rijstwafels met aardbeien en
kaas.

TINEKE VAN SLUIJS

Pannenkoekjes!

Je kunt ze zoet vullen
met fruit of gedroogd
fruit en je kunt ze hartig
vullen met kruiden,
spek, kaas.

THÉRÈSE AKKERMANS

Overnight
oats voor
ontbijt
met fruit.

SELINA WIELINGA

Groenteomelet

Ik maak
een groenteomelet,
smoothies of een salade,
of restje van
het avondeten van
de dag ervoor.

ANNETTE VAN DER LUGT-SCHOEN

Ik eet aardappels, soep, salade,
groente, fruit, walnoten en zelf-
gemaakte toast van sorghum die
rechtstreeks van een teler komt.
Het meeste wat ik eet, komt uit
mijn moestuin, of haal ik bij een
teler. Ik eet nooit glutenvrije dieet-
producten, daar zit voor mij altijd
te veel gluten in. Hopelijk komt er
nog eens glutenvrij meel op de
markt met 0 ppm gluten, daar kijk
ik echt naar uit.

TINE AARSEN

In de ochtend vaak havermout
met fruit, denk aan appel, banaan,
bessen, aardbei etc. Of havermout
met noten, notenpasta of pinda-
kaas. Je kunt zelfs met lente-ui
en andere groente een hartige
variant maken. Voor lunch: restjes
curry, pasta, roerbak, een lek-
kere gevulde soep met nog een
cracker of wafel. Of een gebakken
pannenkoek/wrap van kikkererw-
tenmeel, soms gemixt met rijst- of
havermeel. Lekker plakken zelf-
gebakken groente-cake (ook goed
voor de eiwitten). Bakje hummus
met groente en wafels. Er zijn
ook steeds meer leuke accounts
te volgen voor lunchinspiratie. Ze
zijn niet altijd glutenvrij, maar wel
gemakkelijk glutenvrij te maken.

INGE VENT

Ik bak voor de lunch altijd wafels.
Recept voor 2 fetawafels: 1 ei, 2
eetlepels havermeel, 1 eetlepel
amandelmeel, 20 gram feta,
bieslook. Dit recept is ook lekker
met mozzarella en Italiaanse
kruiden.

SANNE BOETES

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 hoeft 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			
Rosies	NL-026	Go-Tan	NL-120
Meesters van de Halm	NL-035	Van der Westen Family Bakery	NL-121
Peak's Free From	NL-046	Glutenvrije Webshop Basics	NL-122
Consenza	NL-047	Biofan	NL-123
Lisa's Choice	NL-049	MadeGood	NL-124
Fishmasters	NL-050	Nomly	NL-129
Yam	NL-051	Gebrouwen door vrouwen	NL-132
Liberaire	NL-052	Kragtwijk Finest Food	NL-133
PUUR Rineke	NL-063	Ralph and Jane	NL-134
Inproba	NL-065	Geert's Best	NL-135
Koopmans	NL-072	Biobite	NL-136
La Vida Vegan	NL-074	Oatplus Oat of this world	NL-137 *
Grand'Italia	NL-075	vandeStreek Bier	NL-138 *
Bavaria	NL-076		
Peijnenburg	NL-077	BELGIË	
Bakker Leo	NL-079	Lima	BE-001
Leev	NL-082	Damhert	BE-003
So Vegan So Fine	NL-085	Poppies	BE-004
Van der Meulen	NL-089	Turtle	BE-005
FunCakes	NL-090	Delhaize	BE-006
Nuscarobe	NL-091	Boni - Colruyt	BE-009
Trouw	NL-098	Generous	BE-011
Nusco Protein	NL-100	Mongozo	BE-012
Zonnatura	NL-101	Nutribel	BE-013
Gluten Free Bakery Holland	NL-102	L'Artisane	BE-017
Vrij en Blij	NL-103	Dibro	BE-018
France Kebab	NL-104	Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Jopenbier	NL-105	Traindevie	BE-023
Jumbo – Lekker Vrij van gluten	NL-106	La Lorraine	BE-025
De Lekkerste	NL-108	Bionaturels	BE-026
TLANT	NL-109	PlanTasty	BE-027
Mitsuba	NL-113	Elena	BE-028
Nusco	NL-114	Wafe	BE-029
Chaupain	NL-115		
Glutenvrij-Gemak / Ouni	NL-116	LUXEMBURG	
Boekoeloekoe	NL-119	FAGE	LU-001

* NIEUWE LICENTIE

LET OP! Van sommige merken zijn niet ALLE producten glutenvrij.

Ga via www.glutenvrij.nl/veilige-producten naar onze productendatabase waar alle glutenvrije producten staan die deze merken aanbieden.

Op www.glutenvrij.nl/crossedgrainkeurmerk vind je bovendien een link naar een overzicht van producten met het Crossed Grain keurmerk die in Europa verkrijgbaar zijn.

Heb je het idee dat op een product het Crossed Grain keurmerk onjuist wordt gebruikt, stuur dan een mail naar licentie@glutenvrij.nl.

COLOFON

REDACTIE

Hoofdredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Lieke Dillen, Marissa Siemons, Gaby Herweijer, Minke Molenaar, Jennifer Rezek 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, Gooimeer 4-15, 1411 DC Naarden
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl, www.ncv.nl, www.glutenvrij.nl
Openingstijden leden-en financiële administratie ma-do 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.
Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur-bestuurder), Marieke Pons (informatie en website), Chris Mak (voorlichter), Margrieta Zwaan (Ledencontact en projectmanager), Annette Karimi (redactie- en communicatiemanager), Lieke Dillen (kennismanager), Andrea Newton-Wesseliuss (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

DIEETVRAGEN

Telefonisch spreekuur over het glutenvrije dieet: 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 €42,50 (bij automatische incasso)
Op factuur: €47,50
Ben je verhuisd? Geef je nieuwe adres door via www.ncv.nl/mijnncv.
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.

RAAD VAN TOEZICHT NCV

Voorzitter Rozemarijn Blanken
Jeroen Knol, Yvonne Kooy, Eloy Smit, Davey Meelker, Maarten van der Veen en 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: december 2025.

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 OKTOBER 2025

Peak's

Free From

GLUTENVRIJ BAKKEN DOE JE MET PEAK'S!

Het bakseizoen is weer in volle gang! Bak met de melen en bakmixen van Peak's Free From je eigen glutenvrije brood, koekjes, of een heerlijke cheesecake! Het kan allemaal!

Appel Kruimel Cheesecake

Benodigdheden

Bodem

200 g Peak's Free From Vanille Cakemix
100 g Boter (kamertemperatuur)
1 Eidooier

Appels

3 Appels
50 g Rozijnen
50 g Lichtbruine basterdsuiker
1 tl Kaneel

Vulling

700 g Roomkaas (kamertemperatuur)
100 g Suiker
3 Eieren
1 tl Vanille

Topping

300 g Peak's Free From Crunchy Honing & Noten

Verwarm de oven voor op 180 °C. Wel de rozijnen in warm water.

Schil de appels en haal het klokhuis eruit. Snijd de appels elk in 16 partjes. Mix deze met de suiker, kaneel en de geweldige rozijnen. Bak de appels in de oven voor ongeveer 20 minuten. En laat ze afkoelen.

Bekleed een springvorm van ongeveer Ø25cm met bakpapier en vet de randen in met boter. Mix de cakemix met de zachte boter en een eidooier tot een luchtige massa. Giet het beslag in de springvorm en bak deze 15-20 minuten op 180 °C. De cake mag niet te donker worden maar moet wel wat stevig aanvoelen. Laat de cake bodem afkoelen.

Verlaag de temperatuur in de oven naar 160 °C.

Mix de roomkaas met de vanille en de suiker. Voeg dan de eieren één voor één toe en mix totdat je een glad geheel hebt. TIP: Mix deze niet te lang of op een te hoge snelheid anders kan je cheesecake later gaan scheuren omdat er te veel lucht in de vulling zit.

Giet de roomkaas vulling op de cakebodem. Schep hier de appelmix bovenop. Verdeel de Crunchy als topping over de cheesecake. Zet de springvorm op een bakplaat en zet deze in de oven. Bak de cake 1 uur op 160 °C.

Haal de cheesecake uit de oven en ga met een mes langs de binnenkant van de springvorm om de cheesecake los te snijden van de zijkant en maak de zijkant voorzichtig los.

Laat de cheesecake helemaal afkoelen voordat je hem in de koelkast plaatst. Je kunt de cheesecake makkelijk 4-5 dagen in de koelkast bewaren.

*De cake is ook lactosevrij te maken door lactosevrije roomkaas en boter te gebruiken.



NL-046



GLUTEN
FREE

f /peaksfreenfrom



NL-046

www.peaks-freefrom.nl



Bedankt dat je lid bent!

Samen maken we ons sterk voor meer kennis over en begrip
voor het leven met een glutenvrij dieet!
Dat doen we al vijftig jaar en dat blijven we doen.



nederlandse
coeliakie
vereniging