

Factsheet

Wanneer is iets glutenvrij?

Wat is coeliakie?

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

Een product mag glutenvrij worden genoemd als de hoeveelheid gluten minder dan 20 mg gluten per kg product is (ook wel genoemd: onder de 20 ppm: parts per million). Dit is vastgelegd in de wet.

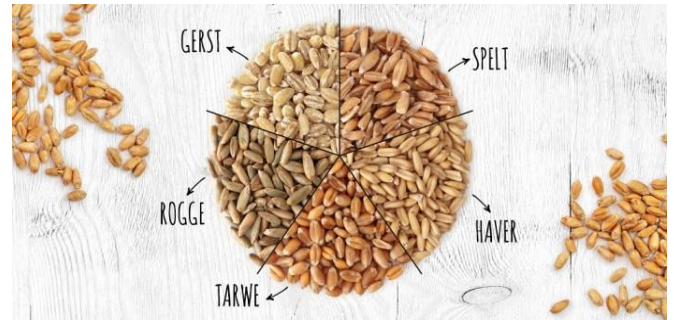
Er zijn grofweg 3 groepen glutenvrije voedingsmiddelen te onderscheiden:

1. De eerste groep bestaat uit voedingsmiddelen die van **nature glutenvrij** zijn. Deze zijn vaak vers en onbewerkt, zoals aardappelen, rijst, groenten en fruit, onbewerkt vlees, vis, kip, naturel zuivel, noten en peulvruchten. Deze voedingsmiddelen kun je dus prima gebruiken als basis voor een glutenvrije maaltijd.
2. De tweede groep bestaat uit **glutenvrij gemaakte producten**. Zij dragen het Crossed Grain keurmerk, een glutenvrij logo of de tekst 'glutenvrij'.



Voorbeelden zijn glutenvrij brood, glutenvrije pasta, -crackers en -koekjes. Je vindt ze in een speciaal dieet schap in de supermarkt én tussen de gewone producten. Met deze producten kan je de basis van je glutenvrije dieet uitbreiden.

3. Daarnaast is er nog een derde groep voedingsmiddelen die **op ingrediëntniveau glutenvrij** zijn. Hier zijn dus geen glutenbevattende ingrediënten gebruikt, maar er staat ook niet op dat het product 'glutenvrij' is. Lees bij deze producten altijd goed de ingrediëntenlijst op het etiket.



Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in de volgende graansoorten: tarwe, spelt, rogge, gerst en gort. Gluten zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Denk aan brood, crackers, couscous, bulgur, griesmeel, pizza, paneermeel, koek, cake en taart. Het zit ook in producten waar je het niet direct in verwacht. Bijvoorbeeld in de ingrediënten van soepen (bindmiddel, vermicelli of vlees), in sauzen (bijvoorbeeld sojasaus, ketjap en roux), sommige snoepjes, ijssoorten en bier.

Haver en linzen zijn van nature glutenvrij, maar vaak besmet met gluten tijdens de teelt, de oogst, het transport, in de molen en bij de verwerking tot eindproducten. Daarom past alleen haver en linzen met het Crossed Grain keurmerk passen binnen een glutenvrij dieet.

Crossed Grain keurmerk

Inmiddels zijn er internationaal ruim 23.000 glutenvrije producten verkrijgbaar met het Crossed Grain keurmerk. Al deze producten zijn veilig glutenvrij bevonden – niet alleen op ingrediëntniveau, maar ook op productieprocesniveau.

Voor aanvullende informatie of vragen, benader Marissa Siemons via horeca@glutenvrij.nl