

Factsheet

Kruisbesmetting

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.

Er is kruisbesmetting in de keuken bij het glutenvrij dieet als het gaat om besmetting (contaminatie) van gluten van een glutenvol product op een glutenvrij product.

Ook van kruisbesmetting kunnen mensen met coeliakie ziek worden. Denk bijvoorbeeld aan de snijplank. Wanneer je glutenvrij brood snijdt, op dezelfde snijplank als gewoon brood, zullen er broodkrumels in het glutenvrije brood terecht komen. Jouw gast zal alsnog ziek worden. Een ander voorbeeld is een mes gebruiken om gewoon brood met boter te besmeren, deze een aantal keer opnieuw door de boter halen om voldoende boter te pakken voor het brood en vervolgens uit dezelfde boter een glutenvrij broodje besmeren. De krumels vanaf het mes zijn in de boter beland en zullen op het glutenvrije broodje terecht komen.

Om te voorkomen dat een glutenvrij gerecht besmet wordt met gluten, deze belangrijke tips:

- Was altijd je handen voordat je begint met het bereiden van een glutenvrije maaltijd om er voor te zorgen dat er geen gluten aan jouw handen zitten.
- Bereid glutenvrije etenswaren altijd apart.
- Bewaar glutenvrije etenswaren goed verpakt en met een sticker met een glutenvrij logo erop. Zorg ervoor dat deze producten altijd apart en bovenaan de opslagruimte staan.
- Maak de werkbank/snijplank schoon voordat je hier een glutenvrije maaltijd op bereidt – goed afspoelen en droog maken met een doek voor eenmalig gebruik (denk bijvoorbeeld aan Tork) is hierbij voldoende. Let wel op dat alle krumels van de werkbank/snijplank verwijderd zijn. Gebruik hierbij geen houten snijplank.
- Gebruik schoon bestek om producten te snijden of te smeren.



- Gebruik een nieuwe nog niet aangebroken verpakking zodat het niet mogelijk is dat hier krumels van glutenvolle producten in terecht zijn gekomen.
- Zorg ervoor dat alle materialen – denk aan pannen, gardes, deeghaken, weegschaal enz. – schoon zijn voor gebruik.
- Voorkom het stuiven van glutenvol meel in dezelfde ruimte als waar het glutenvrije product wordt bereid
- Gebruik geen frituurolie of vet waar gepaneerde producten, zoals kroketten, kaassoufflés en dergelijke of andere, glutenbevattende producten, in gefrituurd zijn.
- Gebruik geen bouillon of soep waar de vermicelli uitgezeefd is. Gluten blijven achter in de vloeistof.
- Snijd vleeswaren of kaas alleen in een schone snijmachine.
- Als je dezelfde oven gebruikt voor gewoon brood als voor glutenvrij brood, gebruik dan altijd de onder- en bovenwarmte (en niet de hete lucht functie). Zorg dat krumels van de bodem van de oven verwijderd zijn en leg een glutenvrij broodje nooit op hetzelfde rooster als waar glutenvolle producten op afgebakken worden. Gebruik je wel hetzelfde rooster? Zorg dan dat er een plaatje onder het glutenvrije brood ligt. Om kruisbesmetting nog verder uit te sluiten, kan het broodje verpakt worden in aluminiumfolie en hierin afgebakken worden. Daarnaast zijn er ook enkele producten op de markt waarin een broodje in ovenbestendige folie wordt geleverd.

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