

GLUTENVRIJ



INTERVIEW OP BEZOEK BIJ
KINDERBURGEMEESTER THYMEN

NCV BIEDT
PETITIE AAN IN DEN HAAG

DE WERELD ACHTER
GLUTENVRIJE PRODUCTEN

HANDIGE
VAKANTIETIPS!



nederlandse
coeliakie
vereniging



WIST JE DAT DE MEESTE GLUTEN-EN LACTOSEVRIJE DAMHERT PRODUCTEN OOK GESCHIKT ZIJN VOOR HET FODMAP-DIEET?



Wat is het FODMAP-dieet?

Het FODMAP-dieet biedt een oplossing voor het prikkelbare darmsyndroom of spastische darmen. Er worden verschillende voedingsmiddelen in eerste fase gemeden om deze eraan toe te voegen. Zo kan er dan achterhaald worden welk(e) voedingsmiddel(en) de darmklachten veroorzaken. Fructanen (gluten) en lactose (melkproducten) zijn twee belangrijke groepen die vermeden zullen moeten worden en hiervoor zijn de Dambert vegan gluten- en lactosevrije producten perfect geschikt.

Voor een specifieke lijst van FODMAP-proof producten en meer informatie hierover, check:

WWW.DAMHERT.COM



04 Het Interview

08 Nieuws

10 De Nederlandse Coeliakie Dag 2023

12 Kinderarts LUMC wint NCV-Stimuleringsprijs

14 Radboudumc begint glutenvrij restaurant

16 Glutenvrij op vakantie!

18 Lekkernij

20 NCV biedt petitie aan in Den Haag

22 De wereld achter glutenvrije producten (1)

24 Culinaire

30 Hoe ontstaat coeliakie?

32 Voor jou uitgezocht

34 Nieuws

37 Factsheet ingrediënten horeca

38 Wetenschap kort

40 Glutenvrije apps

42 Activiteiten

44 Jouw NCV

46 Tien vragen

48 Jouw mening

50 Colofon

24

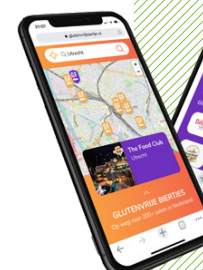


04

16



14



40

De zomervakantie staat voor de deur! Maar we kijken in dit Glutenvrij Magazine nog even terug op de Nederlandse Coeliakie Dag in april. Vele leden vonden het een heel geslaagde dag, voor sommige leden was het te druk. Daar gaan we wat aan doen!

In dit nummer gaan we op bezoek bij Thymen, de kinderburgemeester die ook coeliakie heeft. Niet alleen bezochten we hem thuis, we gingen natuurlijk ook naar zijn 'werkplek', het stadhuis van Amsterdam.

We doen verslag van een bijzondere dag in april, waarop we de petitie die jullie massaal getekend hebben, naar Den Haag hebben gebracht. We spraken daar met Kamerleden over de uitdagingen die glutenvrij leven met zich meebrengt.

We interviewden ook NCV-leden die een app maakten om makkelijk glutenvrije horeca-adressen te vinden. Wij hopen natuurlijk dat al deze horecagelegenheden zich ook aansluiten bij onze Horeca Alliantie.

Ons bestuurslid Jeroen Knol vertelt deze keer wat er komt kijken bij het glutenvrij produceren van levensmiddelen. En natuurlijk hebben we weer heerlijke recepten uitgezocht.

Wij wensen iedereen een heel fijne (glutenvrije) zomervakantie en veel leesplezier!

Annette Karimi
hoofdredacteur





Glutenvrije kinderburgemeester 2023
van Amsterdam is NCV-lid

'Ik weet wat het is om de uitzondering te zijn'

Thymen Westerveld (12)
Leerling groep 8
Lagere school De Burght
Hobby's: Teken en vechtsporten

Sterre Westerveld (16)
Leerling examenklas
Mediacollege
Amsterdam
Hobby's: Teken

Rosita Westerveld (45)
Cateringmedewerkster

Niels Westerveld (46)
Adviseur Openbare Orde en Veiligheid

GEEN ARMOEDE MEER ONDER KINDEREN! THYMEN WESTERVELD (12), DE KINDERBURGEMEESTER VAN AMSTERDAM 2023, VINDT DAT HET BELANGRIJKSTE THEMA. OP DE VRAAG WAAROM DIT HEM ZO RAAKT, HOEFT HIJ NIET LANG NA TE DENKEN. 'VEEL KINDEREN SCHAMEN ZICH DAARVOOR. DAT VIND IK ERG. EN IK WEET ZELF WAT HET IS OM DE UITZONDERING TE ZIJN.' IN ZIJN FAMILIE EN IN DE KLAS IS THYMEN DE ENIGE MET COELIAKIE. MET HET BURGEMEESTERSCHAP WIL HIJ ANDERE GLUTENVRIJE KINDEREN LATEN ZIEN DAT 'ALLES MOGELIJK IS'.

JORDAAN

We zijn in de Jordaan, in een knus straatje met oude huizen. Hier woont Thymen, de kinderburgemeester van Amsterdam en NCV-lid. De jonge 'burger-vader' geeft het interview in gezelschap van zijn ouders Niels en Rosita, en zus Sterre (16). Het bezoek wordt getrakteerd op een etagère vol met heerlijke chocolade-eitjes en glutenvrije koekjes.

'Ik wil Amsterdam helpen,' zegt Thymen beslist op de vraag waarom hij zich in de lokale politiek heeft gestort. Met dat idee gaf hij zich op als kandidaat Kinderraadslid. De gemeente had kinderen opgeroepen zich kandidaat te stellen na de zomer. 'Ik moest een pitch doen om te vertellen waarom ik dat wilde.' Zijn ouders en zus helpen hem om een leuk videofilmpje op te nemen.

De Amsterdammer stelt daarin duidelijk: 'Als raadslid wil ik bijdragen aan Amsterdam leuker en veiliger maken voor kinderen in Amsterdam. Verkeersveiligheid voor kinderen vind ik heel belangrijk. Kinderen moeten veilig naar school en naar huis kunnen. En ook aandacht voor armoede: er leven steeds meer kinderen in armoede die zich daarvoor schamen. Ook moet er aandacht zijn voor de aanpak van pestgedrag op social media en in groepsapps.'

TEKST: ANNETTE KARIMI FOTO'S: BIBI VETH

'IK WIL LATEN ZIEN DAT JE OOK MET COELIAKIE ALLES KAN BEREIKEN'

BLOEDTEST

Toen hij peuter was, kreeg de jonge Amsterdammer de diagnose coeliakie. Moeder Rosita: 'Dat gebeurde vlak voor zijn tweede verjaardag dankzij het consultatiebureau. Ze vonden hem te klein, maar ik ben zelf ook klein, dus eerst hechtten we er geen aandacht aan. Toch volgen de ouders het advies voor een bloedtest. De torenhoge antistoffen maken duidelijk dat Thymen meteen een glutenvrij dieet moet gaan volgen.'

Rosita: 'Ik weet het nog goed, het was vrijdag. We hadden eigenlijk een "drie P-weekend": patat, pizza en pannenkoeken. Maar dat kon natuurlijk niet meer. Ik ben naar de winkel gegaan, en liep daar als een kip zonder kop rond te zoeken naar glutenvrije producten. Het hele weekend zat ik achter de computer voor informatie over coeliakie.'

Terug naar oktober 2022. Thymen wordt als Kinderraadslid gekozen uit tweehonderd kinderen. Hoewel hij aanvankelijk twijfelt of hij burgemeester wil worden, denken zijn vijftien collega-raadsleden daar anders over. Tot grote verrassing kiezen ze hem als kinderburgemeester. Burgemeester Halsema maakt de uitslag bekend en moeder Rosita legt dat speciale moment vast, compleet met het gejoel dat losbarst.

Thymen: 'Ik was stomverbaasd en zei toen: "Mag ik nog een ding zeggen? Ik wil graag ook een heel groot applaus voor de andere kinderen die burgemeester wilden worden worden." Burgemeester Halsema fluistert hem na die woorden toe: 'Ik snap waarom ze jou als kinderburgemeester hebben gekozen.'

Stralend vertelt hij: 'Toen ik op school kwam, hing de vlag uit. Ik werd door iedereen gefeliciteerd. Mijn meester was

supertrots, echt niet normaal!' Zus Sterre lacht. 'Mijn vrienden belden me gillend op, ze stonden te springen aan de telefoon omdat Thymen was gekozen.'

AMBTSKETEN

Op 2 november werd haar broer officieel geïnstalleerd. De jonge burgervader haalt trots de ambtsketen tevoorschijn met de acht stadsdelen van Amsterdam die in losse metalen plaatjes aan de keten hangen.

De uitnodigingen stromen na de installatie binnen. Maar zijn ouders houden samen met de gemeente de agenda van de jonge Amsterdammer strikt in de gaten. Vader Niels: 'We zijn selectief, anders wordt het te veel.' Op de 'vrije' woensdagmiddagen van school, staat namelijk al een à twee keer per maand een raadsvergadering gepland. 'De afgelopen keren hebben we over verkeersveiligheid gepraat. Onze adviezen hebben we gepresenteerd aan de portefeuillehouder Verkeer van Amsterdam. Die moet zich verantwoorden wat hij ermee heeft gedaan', vertelt Thymen trots.

Het eerste succes van de Amsterdamse kinderraad is algaauw een feit. In sommige straten met scholen mogen op bepaalde tijden geen grote auto's meer in- en uitrijden en op andere locaties wordt dit verder onderzocht. 'We hebben ook geadviseerd dat je voor een e-bike minimaal twaalf jaar moet zijn en een rijbewijs moet hebben; en dat iedereen vanaf groep 4 verkeerslessen krijgt.'

De komende tijd behandelt de kinderraad het klimaat en de aanpak tegen pesten en armoede.

DROOM

Thymens eerste, grote solo-optreden was de jaarlijkse Sinterklaasintocht. De goedheiligman werd in november opgewacht door hem en burgemeester Halsema in de hoofdstad. 'Dat was mijn grote droom! Er liep ook een glutenvrije Piet tijdens de intocht mee.' Het is jammer genoeg in alle drukte niet gelukt om samen op de foto te gaan.

Tijdens officiële gelegenheden als deze wordt speciaal voor hem glutenvrij eten verzorgd. Privé gaat dat anders, en is Thymen geregeld de uitzondering. 'Dan neem ik zelf een bakje glutenvrij eten mee. Laatst was ik bij een kinderfeestje. Toen gingen we pizza eten aan een lange tafel. Voor mij was een tafeltje apart gezet. Goed bedoeld hoor! Maar dan voel ik me wel een buitenbeentje', zegt hij spijtig. 'Maar ik wil laten zien dat je ook met coeliakie alles kan bereiken.'



In december schoof hij aan bij Omroep Max. 'Toen was ik zenuwachtig!! Ik dacht: wat moet ik zeggen? Maar toen ik aan de tafel zat, vond ik het eigenlijk best wel leuk.' Inmiddels heeft de kinderburgemeester onder andere de handelsbeurs geopend en het Rembrandthuis geopend. Met zijn ontwapenende glimlach wist hij tijdens het kerstgala met koningin Máxima de bewaking te omzeilen, en de koningin voor een foto te strikken met andere kinderen. Die foto is natuurlijk ingelijst. Dit was de eerste keer dat Thymen koningin Máxima mocht ontmoeten.

Op Bevrijdingsdag, voorafgaand aan het 5 mei-concert op de Amstel in Amsterdam, heeft Thymen een bos bloemen overhandigd aan koningin Máxima. Daarna heeft Thymen op de gastenboot voor het podium mogen genieten van het concert, in aanwezigheid van de koning, koningin en de minister-president.

Een andere 'grote droom' noemt Thymen zijn voordracht voor de start van de stille tocht op 4 mei en zijn aan-

wezigheid bij de nationale herdenking op de Dam in Amsterdam. 'In mijn familie heeft mijn overgrootvader Pieter in concentratiekamp Kamp Amersfoort gezeten.' Vader Niels licht toe: 'We zijn daar nog niet zo lang geleden achter gekomen. Er werd vroeger niet over gepraat.' De Tweede Wereldoorlog kreeg daarmee voor het gezin een extra persoonlijke betekenis.

KINDERKAMP

In juni staat er een grote, rode streep in de agenda. Dan is het weer tijd voor het NCV-kinderkamp Gelderland. Thymen kijkt al uit naar de leuke activiteiten, zijn buddy Noah, en het heerlijke zorgeloze eten en snoepen. 'Toen ik daar voor de eerste keer kwam, vroeg ik: "Kan ik die kroketten en frikandellen wel eten?" Toen begonnen de andere kinderen te lachen.' De kinderburgemeester moet zelf ook lachen als hij eraan terugdenkt. 'Het is zo'n gewoonte om dat te vragen.'



Jordy Burger (1982)

is werkzaam als mdl-arts
in het Rijnstate ziekenhuis.

Kwaliteit van leven bij coeliakie

Promotie mdl-arts Jordy Burger

Mdl-arts Jordy Burger promoveerde in april op onderzoek naar kwaliteit van leven van coeliakiepatiënten.

De specialist concludeert dat zowel de klachten van coeliakie alsook de behandeling grote impact kunnen hebben op de kwaliteit van leven. Er zijn veel mensen die de ziekte hebben, maar dit niet weten. Jordy's proefschrift laat zien dat de ziekte steeds vaker wordt vastgesteld, maar dat het huidige tempo onvoldoende blijft om alle, nog niet bekende, patiënten te vinden. Het routinematig nemen van biopsieën van de dunne darm tijdens een kijkonderzoek draagt daar niet aan bij. Onder andere aanhoudende klachten hebben de meeste invloed op de kwaliteit van leven.

Acties Koningsdag!

Tijdens Koningsdag waren er verschillende kinderen die hun best hebben gedaan om geld op te halen voor onderzoek naar coeliakie. Hannah (9) heeft coeliakie en verkocht heerlijke brownies in het Amsterdamse Vondelpark. 'Er werden veel brownies en andere lekkernijen verkocht op deze dag. Superleuk was het dat meerdere mensen met coeliakie speciaal bij Hannah langskwamen, en blij waren dat er ook iets voor hen was. Hannah kreeg tot haar verbazing soms zelfs het wisselgeld cadeau omdat de opbrengst naar het goede doel ging! Zo was het een feest voor iedereen. Hannah haalde maar liefst 52 euro op en zij staat er volgend jaar weer!', schrijft haar vader Davey.

Kom jij ook in actie voor meer onderzoek naar coeliakie: www.voorcoeliakie.nl.



1

3x
ACTIE



2

Onze bikkers van het NCV-team, directeur Floris en diëtist Chris, haalden vorig jaar in de stromende regen glansrijk de finish.

Zuiderzee Klassieker: Trap jij mee?

Op zaterdag 9 september fietst opnieuw een speciaal coeliakiepeloton mee tijdens de Zuiderzee Klassieker (ZZK) van 2023. De start en de finish van de ZZK zijn helemaal glutenvrij! De Zuiderzee Klassieker is hét wielrevent van de Maag Lever Darm Stichting (MLDS). In het speciale coeliakiepeloton kun je meefietsen, samen met vrienden, familieleden, artsen en onderzoekers om geld in te zamelen voor onderzoek naar coeliakie.

KIDSFIETSRUTE

Schrijf je in voor 40 km, 80 km, 120 km of 180 km. Ga naar www.zuiderzeeklassieker.nl, kies voor projecten en schrijf je in voor het coeliakiepeloton. Nieuw is de kidsfietsroute van 15 kilometer.

Tot 9 september!

In actie voor Grip op Coeliakie!

De fondswervingsactie van de NCV en de MLDS (Maag Lever Darm Stichting), 'Grip op Coeliakie', stond op 15 april met een stand op de Nederlandse Coeliakie Dag in Vianen. Bezoekers hoorden hoe zij in actie kunnen komen om geld in te zamelen voor onderzoek naar coeliakie. Ook konden ze kaartjes kopen voor het Rad van Fortuin en een airfryer winnen. De winnares was dolblij!

Dank aan iedereen die meedeed aan het Rad van Fortuin en alle sponsors die prijzen beschikbaar stelden.

Ook in actie komen?

Kijk hier: www.voorcoeliakie.nl.



3

'Wanneer ontmoet je nou iemand met coeliakie?'

Met de komst van maar liefst 2700 NCV-leden uit het hele land was de Nederlandse Coeliakie Dag (NCD) dit jaar een heel drukke* en gezellige bedoening. Er werden in Vianen heel veel glutenvrije producten ingekocht, volop lekker geluncht, en er werden bij de kinderopvang 230 kinderen geteld. De lezingen en workshops mochten ook op grote belangstelling rekenen.



FLEUR, EMIEL EN DAAN

Voor Fleur (15), die met haar moeder, broers Emiel (13) en Daan (11) naar de NCD kwam, is het een spannende week. Ze heeft net een paar dagen geleden een biopsie gehad en krijgt volgende week de uitslag. Broer Daan kreeg een paar maanden geleden de diagnose, dus ook de andere gezinsleden lieten zich testen. Alleen Fleur zit in de gevarenzone: 'Voor Daan is het wel fijn als hij niet de enige is. Maar ik zou het wel lastig vinden om glutenvrij te moeten gaan eten.' Daan knikt: 'Je moet altijd eigen dingen meenemen.'



EVI EN GEZIN

Evi Boere (15) is uit Papendrecht gekomen met haar zus Fiene (13), vader Rutger (44) en moeder Christi (40). Evi is de enige met coeliakie en is haar slag aan het slaan op de markt. Vader Rutger mag de voorraad meesjouwen. Evi: 'Ik was behoorlijk ziek tijdens mijn puberteit en kreeg in 2019 de diagnose. Dit is mijn tweede NCD. Ik kom omdat hier alle mensen hetzelfde zijn. En om nieuwe glutenvrije dingen uit te proberen.'



YVES EN FAY

Moeder Yves Yntema (43) staat 's ochtends met haar dochter Fay (10) al vroeg in de rij. 'Wij zijn uit De Bilt gekomen. Het is mijn eerste NCD. Ik heb de diagnose coeliakie pas in augustus gekregen toen mijn Hb laag bleef. Omdat ik plasmadonor ben, werd dat opgemerkt. Heerlijk dat dit een plek is waar ik lekker alles kan eten!'

230
KINDEREN
BIJ DE KINDEROPVANG
170 CUPCAKES
VERSIERD



DEMI EN KIM

Demi Labee (7) heeft zojuist een glutenvrije wafel gekregen op de markt. Ze gaat er lekker bij zitten om hem op te peuzelen. Moeder Kim Bekebrede (35) heeft voor haar deze glutenvrije moeder-dochterdag georganiseerd. 'We hebben allebei coeliakie. Ik sinds mijn 21ste, Demi vanaf haar vierde. Het is duidelijk haar dag, vindt ook dochterlief. Tussen twee happen door zegt ze: 'Mensen die niet glutenvrij eten, mogen hier niet komen.'



MARK

Mark Bouwens (45) kwam met zijn vrouw en drie zonen Timo (13), Stan (11) en Erik (8). De projectleider bij de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) kreeg zelf twee jaar geleden de diagnose. Hij is de enige in het gezin. 'Ik had last van ijzertekort en andere klachten die bij coeliakie horen.'



YOLA EN STEF

Op een bank in de hal wachten Yola Houtenbos (64) en Stef (70) uit Amsterdam op de opening van de glutenvrije markt. Vorig jaar kreeg Yola de diagnose coeliakie na vele jaren klachten met pijnlijke slokdarmkrampen. Yola: 'Ik ben benieuwd. Ik vind het leuk andere mensen te ontmoeten en te horen hoe zij ermee omgaan.'



LIZ MET BALLONNEN

Liz (10), dochter van bakker Leo, voorzag de hele dag kinderen van de meest kleurige ballonnen!

*ZOEKEN NAAR ANDERE LOCATIES

Vele NCV-leden vonden de NCD een geweldige dag. Maar we nemen ook zeer ter harte dat een aantal mensen deze dag te druk vond en baalde dat sommige producten op de glutenvrije markt snel waren uitverkocht. NCV-directeur Floris van Overveld: 'Deze dag is inmiddels zo succesvol dat we de grenzen hebben bereikt in deze opzet. Dus we zijn heel hard aan het nadenken over een andere opzet van de NCD en de glutenvrije markten. Wat een rol speelt, is dat de twee marktlocaties Veldhoven en Hoofddorp niet meer beschikbaar zijn. We zijn dus hard op zoek naar andere, geschikte locaties. Dat is lastig, want toplocaties vragen vaak hoofdprijzen. Leveranciers kunnen daarnaast zo'n markt ook niet vaker doen vanwege personele inzet in het weekend, dus geen twee dagen achter elkaar. Als deze puzzel is gelegd, hopen we meer te kunnen berichten.'

DANK JE WEL!

ALLE BEZOEKERS,
VRIJWILLIGERS EN LEVERANCIERS
ENORM BEDANKT! MET JULLIE
KOMST EN INZET IS DEZE DAG
WEER GESLAAGD!

TEKST EN FOTO'S: ANNETTE KARI MI

Kinderarts LUMC wint NCV-Stimuleringsprijs 2023

DE NCV-STIMULERINGSPRIJS 2023 IS GEWONNEN DOOR CAROLINE MEIJER-BOEKEL (39), KINDERARTS-MDL BIJ HET LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM (LUMC). UIT VIER GENOMINEERDE ENTHOUSIASTE (COELIAKIE) ONDERZOEKERS WERD CAROLINE GEKOZEN DOOR EEN EXPERT-PANEL EN NCV-LEDEN. DE KINDERARTS KRIJGT 15.000 EURO VOOR VERDER ONDERZOEK NAAR DE VROEGDIAGNOSTIEK EN BEHANDELING VAN COELIAKIE BIJ KINDEREN. DAT WERD OP 15 APRIL TIJDENS DE NCD BEKENDGEMAAKT.

De kinderarts stond de afgelopen twee jaar al vaker in het magazine als hoofdonderzoeker van Glutenscreen*, een vierjarig onderzoeksproject dat in een vroeg stadium coeliakie wil opsporen bij baby's en kinderen. Ook de NCV ondersteunt dit project.

Gezondheidszorg voor kinderen werd Caroline met de paplepel ingegoten. 'Mijn moeder wilde graag kinderarts worden. Maar ze kreeg twee tweelingen (ik heb drie broers) en dat kon in die tijd niet goed gecombineerd worden met de opleiding tot kinderarts. Ze is jeugdarts geworden. Als tweeling kwam ik zelf in aanraking met heel leuke kinderartsen in mijn jeugd. Toen is mijn belangstelling voor het vak ontstaan.' Caroline nam de raad van haar moeder ter harte om eerst te starten met de opleiding tot kinderarts, en dan aan een gezin te beginnen. 'Ik heb drie kinderen, Daan (11), Lize (9) en Jort (7). Met mijn man Jan (49), een hond en een kat wonen we in Rotterdam.'

INSPIRATIEBRON

Caroline noemt Luisa Mearin, de bekende emeritus hoogleraar Kindergeneeskunde van het LUMC, als 'een grote inspiratiebron. Haar enthousiasme heeft me aangezet tot het doen van coeliakie-onderzoek', zegt ze. Mearin had als kinderarts-mdl ook een focus op coeliakie, en was lange tijd lid van de Wetenschappelijke Advies Raad (WAR) van de NCV.



Glutenscreen*

Het onderzoeksproject begon vier jaar geleden op de consultatiebureaus in Kennemerland. Als hun kinderen last hadden van gezondheidsklachten, vaak een bolle buik en afwijkende groei, werd ouders een sneltest voor coeliakie aangeboden. (Overigens bleken kinderen zonder 'typische klachten' even vaak coeliakie te hebben.) Twee procent van de onderzochte drieduizend kinderen in Kennemerland kreeg uiteindelijk de diagnose. Om die reden mocht Glutenscreen nog twee jaar doorgaan met steun van de gemeente Kennemerland en de NCV.
www.glutenscreen.nl

Mearin vroeg de jonge en recent gepromoveerde kinderarts als hoofdonderzoeker voor Glutenscreen. Om toestemming te krijgen voor het project Glutenscreen moest Caroline veel wetenschappelijke literatuur doorploegen. Ze moest met goede argumenten komen om de medisch-ethische commissie te overtuigen, de instantie die groen licht geeft voor onderzoeken.

Toen Glutenscreen vervolgens een succes werd, en vele ongediagnosticeerde kinderen met coeliakie werden opgespoord, werd de kinderarts alsnog gemotiveerder. 'We weten sinds kort dat deze vroege opsporingsmethode naar coeliakie kosteneffectief is in vergelijking met de standaardzorg. Dit is grotendeels te danken aan de winst die je wat betreft levenskwaliteit boekt en het voorkomen van kosten door ziekteverzuim op school en werk.'

'SINDS MIJN NICHTJE DE
DIAGNOSE KREEG, BEN IK
NOG MEER GEMOTIVEERD
ALS ONDERZOEKER!'

Het belang van een vroegtijdige diagnose werd zelfs persoonlijk voor de kinderarts. 'Mijn schoonzus belde een jaar geleden op en vertelde dat mijn nichtje (3) zo "onhandelbaar en geïrriteerd" was. Ik stelde voor om coeliakie uit te sluiten, irritatie bij kinderen is namelijk een veelvoorkomende klacht van ouders bij Glutenscreen. De huisarts wilde daar niets van weten en adviseerde een pedagoog. Toen heb ik haar op Glutenscreen gewezen, en mijn nichtje kreeg de test. Drie dagen later belde de huisarts op dat de test positief was.'

Na drie weken glutenvrij dieet bleek haar nichtje 'een ander kind'. 'Veel rustiger. Dat maakte me nog meer gemotiveerd om het vele leed dat ouders moeten doormaken, te voorkomen.' Ook haar schoonzus bleek coeliakie te hebben tijdens de familiescreening.

Caroline hoopt dat het testen op coeliakie standaard wordt voor alle jonge kinderen. 'Zo'n test voorkomt een hoop leed en zal de maatschappij geld besparen.' Als de uitslag er is, zullen we daarover in een volgend magazine schrijven.



Wat gebeurde er met de NCV-Stimuleringsprijs van 2022?

Diëtist-onderzoeker Nicolette Wierdsma won in het voorjaar 2022 de NCV-Stimuleringsprijs voor de 'Challenge the glutenchallenge'-studie. Het onderzoek wil de glutenchallenge vervangen door een aanmerkelijk minder belastende (bloed)test. De huidige glutenbelastings-test eist namelijk een langdurige inname van een hoge dosis gluten voor de diagnose coeliakie.

Nicolette: 'We zijn met de onderzoeksgroep - dr. Hetty Bontkes, medisch immunoloog, prof. Gerd Bouma, mdl-arts, diëtist Maaike van Bree - meteen aan de slag gegaan.

Sinds oktober hebben we tien gezonde controlepersonen geworven, en zijn we op zoek gegaan naar tien coeliakiepatiënten met een HLA-DQ2 typering die langer dan vijf jaar een glutenvrij dieet volgen. Voor een periode tussen de één week en maximaal vier weken worden de proefpersonen belast met 5 of 15 gram gluten per dag.'

BLOEDTEST

'Wekelijks wordt in hun bloed de T-cel respons gemeten met een nieuwe bloedtest. We monitoren de eventuele bijwerkingen door de gluteninname in het VUmc. Momenteel doen zeven coeliakiepatiënten mee aan het onderzoek, en er zijn nog drie plekken te vervullen.*

De voorlopige resultaten lijken veelbelovend. Het is zeer goed mogelijk dat in de toekomst deze nieuwe test een alternatief kan zijn voor de huidige glutenbelastings-test. Door de stimuleringsprijs en het verkregen onderzoeksbudget kreeg deze studie een enorme impuls!

* Deelnemen aan dit onderzoek?

Neem contact op via n.wierdsma@amsterdamumc.nl

Of voor meer info:

www.ncv.nl/deelnemen-aan-onderzoek

ZIEKENHUIS BEGINT GLUTENVRIJ RESTAURANT

CHASE RUST (12) KNABBELT SMAKELIJK AAN ZIJN WORSTENBROODJE IN HET RADBOUDUMC NIJMEGEN. HIJ IS ZICHTBAAR TEVREDEN. 'IK GEEF DIT BROODJE EEN DIKKE NEGEN', ZEGT HET JONGE NCV-LID BESLIST. SINDS KORT KAN CHASE NIET ALLEEN GLUTENVRIJ ETEN IN HET ACADEMISCH ZIEKENHUIS, ER IS ZELFS EEN VOLLEDIG GLUTENVRIJ RESTAURANT DANKZIJ DE DAADKRACHT VAN ZIJN MOEDER JOYCE. WE ONTMOETEN JOYCE EN CHASE OP DE DAG DAT DE QCORNER HET CERTIFICAAT LEKKER GLUTENVRIJ KRIJGT (ZIE KADER).



WORSTENBROODJES

Een kleine vijftig meter na de hoofdingang van het Radboudumc is de Qcorner niet te missen. Patiënten, bezoekers en ziekenhuismedewerkers lopen er pal langs. In de vitrine liggen verse broodjes. Op aparte schotels ernaast ligt vers gemaakt beleg als eiersalade, pulled jackfruit en filet americain. De bezoeker kan ook kiezen voor voorverpakte worstenbroodjes, tosti's en lekkere notenrepen. Op een bordje staat: 'Ons gehele assortiment is glutenvrij.' Dat was begin vorig jaar wel anders, vertelt Joyce Rust, NCV-vrijwilliger. Joyce werkt zelf als researchverpleegkundige in het ziekenhuis. 'Ik was met mijn collega's bezig een onderzoek op

TEKST EN FOTO'S: ANNETTE KARIIMI

te zetten. Chase was op een dag mee als proefpersoon om een onderzoek naar uitgedemde lucht als eerste te testen. Hij kreeg op een goed moment trek en we zijn toen naar het bezoekersrestaurant gegaan. Tot mijn schrik was er niks voor hem te krijgen behalve fruit, 'volwassen' beleg, en een wit droog broodje.'

Ze kan haar teleurgestelde zoon niet uitleggen dat het ziekenhuis niks heeft voor iemand met zijn auto-immuunziekte. 'Geen glutenvrij eten?! Hoe kan je dat ook uitleggen? Ik schaamde me eigenlijk', vertelt ze als ze terugdenkt aan dat moment. De verpleegkundige hoeft niet lang na te denken, en klimt diezelfde avond in de pen. In februari 2022 schrijft ze een brandbrief naar de Raad van Bestuur van het ziekenhuis.

DINOPARK

Vier jaar eerder had Chase de diagnose coeliakie gekregen. Dat staat hem nog helder voor ogen. 'Ik had altijd hoofdpijn en buikpijn, en ik was altijd moe', vertelt hij terwijl hij een tweede worstenbroodje soldaat maakt. 'Ik herinner me dat ik met mijn oma naar een dinopark ging en ik een stukje moest fietsen. Dat lukte me nauwelijks, maar mijn oma riep: "Je kan het wel!" Maar Chase kon het nauwelijks. Joyce volgt haar intuïtie en gaat naar de huisarts. Bloedtesten geven geen duidelijk uitsluit. Als de klachten aanhouden, belandt ze met Chase bij de kinderarts die een biopsie aanraadt, dat wel uitsluitend geeft.

KNIKKENDE KNIËN

In de brandbrief aan het ziekenhuis schrijft Joyce over haar teleurstelling als moeder, maar ook als medewerker van het Radboudumc. Ze haalt de brief uit haar tas en laat hem zien. 'Ik wilde ook meedenken richting een verbetering.' Het blijkt een gouden zet. Binnen een week krijgt Joyce een uitnodiging



voor een gesprek met de Raad van Bestuur. Ze lacht: 'Ik ging er met knikende knieën naartoe.'

Aan tafel schuiven onder andere de huiscateraar van het ziekenhuis (Vermaat Groep) en de diëtist van het ziekenhuis aan. 'Ze wilden echt naar een oplossing zoeken', merkt een opgeluchte Joyce op die meteen na de bijeenkomst de NCV belt. Er volgt een jaar waarin Joyce samenwerkt met het ziekenhuis, Vermaat en de NCV om de Qcorner op te zetten.

Nog voor de eerste afspraak heeft Joyce – om te weten wat glutenvrije bezoekers willen eten – een social media-poll opgezet. 'Ik kreeg ruim honderd reacties en heb daar een overzicht van gemaakt. Die heb ik ook naar Vermaat gestuurd.'

QCORNER

Radboudumc en Vermaat Groep besluiten eerst om in het grote bezoekersrestaurant van het ziekenhuis een glutenvrije hoek in te richten. Maar al gauw wordt duidelijk dat kruisbesmetting een reëel risico blijft. 'Dan doen we het maar helemaal goed', vertelt Bert van den Broek, algemeen manager van Vermaat Groep, en er komt een volledig glutenvrij restaurantje, de Qcorner, in een van de wandelgangen. Vermaat Groep wil het 'helemaal goed doen', en geeft zich op voor de Horeca Alliantie Glutenvrij van de NCV.

'Geen glutenvrij eten?!' In het Radboudumc is die teleurstelling verleden tijd dankzij Joyce Rust.

ALLE DEELNEMERS
VAN DE HORECA
ALLIANTIE VIND JE HIER:
WWW.NCV.NL/LEKKER
GLUTENVRIJ

LEKKER GLUTENVRIJ

Het is 3 maart 2023. Chase Rust (12) overhandigt in het glutenvrije restaurant het certificaat Lekker Glutenvrij aan Bert van den Broek, algemeen manager van Vermaat Groep, die de horeca voor het Radboudumc verzorgt. Dezelfde dag is de Qcorner met vlag en wimpel geslaagd voor de audit van extern bureau Sense. Met dit certificaat is het restaurant aangesloten bij Horeca Alliantie Glutenvrij van de NCV. De Qcorner is ook het eerste volledig glutenvrije restaurant in een ziekenhuis voor bezoekers, patiënten en ziekenhuismedewerkers.



GLUTENVRIJ OP VAKANTIE!

DE ZOMERVAKANTIE IS IN ZICHT! WE HEBBEN SUPERHANDIGE INFORMATIE VOOR EEN GLUTENVRIJE VAKANTIE OP DE WEBSITE*, DIE JE NIET WILT MISSEN. WE HEBBEN HIER EEN PAAR TIPS UITGELICHT. OOK VROEGEN WE ONLINE AAN ERVARINGSDESKUNDIGEN WAT HUN SUGGESTIES ZIJN. HIERMEE KOM JE EEN EINDE OP WEG, DUS LAAT DE GLUTENVRIJE ZOMER MAAR KOMEN!



Vergeet je dieetpasje niet!

Uitleggen in het Grieks, Indonesisch, Lets of 'gewoon' Frans dat je een glutenvrij dieet volgt... dat valt niet mee. Wij hebben maar liefst in ruim veertig handige talen dieetpasjes die je kunt meenemen naar het land van bestemming. Die zijn allemaal gratis van de website te downloaden als je NCV-lid bent. Gewoon makkelijk uitprinten en meenemen!

<https://www.ncv.nl/webwinkel/dieetpasjes-download>

Met het vliegtuig op vakantie?

Er staan een heleboel handige tips op de website voor het (glutenvrij) reizen met het vliegtuig. Zoals de tip om extra bagageruimte aan te vragen voor glutenvrije producten die je wilt of moet meenemen. Soms heb je daarvoor een medische verklaring nodig. Die kun je downloaden van de website en (laten) invullen door je huisarts. Overigens zijn de regels voor wat je precies mag meenemen in je bagage niet voor elk land hetzelfde!

<https://www.glutenvrij.nl/in-het-vliegtuig>.

Tip van een stewardess

Mensen denken vaak dat er een magnetron in een vliegtuig zit. Dit is niet het geval, wel een stoomoven. Het is dus moeilijk een alternatief te bieden als je bestelde maaltijd er niet is. Zorg altijd op langere vluchten dat je zelf iets meeneemt, zoals noodles, crackers, brood, en instantsoep.



Travel tips

VAN ERVAREN GLUTENVRIJE VAKANTIEGANGERS

Gewoon genieten

'Mijn ultieme vakantietip is dat je je vooral niet te druk moet maken', schrijft Mirella Eijs. 'Ik ben nog nooit ergens verhongerend, overal is puur voedsel zoals groenten, fruit en noten te krijgen. Ik stop voor nood wat crackers en reepjes in mijn bagage. Ik laat het verder op me afkomen, en ben vaak verrast met het heerlijkste eten, juist waar ik het niet verwachtte!'

Stress voorkomen

Michelle van der Linden geeft de volgende vakantietips voor een autovakantie: 'Airfryer mee, zelf broodjes afbakken, patatjes bakken en pizza etc. Altijd een goede koekenpan meenemen, en eten voor de eerste dag. Soms maak ik al een weekmenu, waarvan ik de glutenvrije producten zoals spaghetti en kruidenmix meeneem en verse groenten ter plaatse koop. Zo voorkom ik voor mezelf een hoop winkelstress.'

Mogelijkheden checken

'Ik neem standaard contact op met het hotel voor we gaan boeken om te vragen wat de mogelijkheden zijn. Dan red ik me eigenlijk wel', zegt Denise van de Koot. 'En altijd een koffer met broodjes, crackers, koekjes en vertaalkaartjes mee etc. We gaan voor het eerst naar Egypte. Er wordt daar eten voor je gemaakt. Het is geen probleem, zeiden ze, dus ik heb er zin in!'

Denk om

'Denk om', stelt Mirjam Holleman voor. 'Probeer niet alles zoals thuis te doen, of als vroeger. Van nature glutenvrije producten zijn overal verkrijgbaar: fruit, rauwkost, rijst, bonen in blik, kaas, yoghurt en noten. Eet rijst bij het ontbijt, yoghurt met fruit en noten als avondeten. Wat omgooien, als dat beter uitkomt.'

WWW.GLUTENVRIJ.NL/
VAKANTIE



De Google Translate-app voor Apple en Android

Download de Google Translate-app (gratis) met de taal van het land waar je naartoe gaat. Dit kan altijd van pas komen om zonder internet belangrijke woorden op te kunnen zoeken. Met internet en je camera scant de app zelfs het etiket voor je. De app downloaden kan ook via www.glutenvrij.nl/vakantie

Geen gluten voor mijn kind!

Lekker naar de camping of een vakantiepark waar je je glutenvrije kind kan laten rondstruinen. Of je kind gaat op kamp. Ben je dan bezorgd dat anderen jouw kind per ongeluk iets glutenvols geven? Dan kun je een glutenvrij T-shirt of SOS-armbandje overwegen met de tekst: 'Ik eet glutenvrij'. Die kun je zelf maken. Op internet zijn aanbieders te vinden die al kleine aantallen voor je drukken. Zoek op 'SOS-armbandjes' of 'button kleine oplage'.

www.glutenvrij.nl/hoe-laait-je-zien-dat-je-kind-geen-gluten-mag



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



LEKKERNIJ

Cookies & Creambites

Zoet, vrij van geraffineerde suikers, én vegan én glutenvrij. Is lekker snoepen dan nog mogelijk? Volgens Kim Sue Palm wel en zij bewijst dit met haar bakboek *Zoet zonder suiker*. Hierin deelt ze vijftig recepten die vrij zijn van geraffineerde suikers en daarnaast ook vegan en glutenvrij. We nemen de proef op de som met haar recept voor Cookies & Creambites, gebaseerd op de wereldberoemde zwarte koekjes, gevuld met een witte romige vulling!

VOOR 16 STUKS • BEREIDINGSTIJD 45 MINUTEN • WEKEN 2 UUR KOELEN 5 UUR

INGREDIËNTEN

BODEM EN TOPLAAG:

350 g walnoten, fijn gemalen
600 g dadels, ontpit
90 g cacao poeder
125 g cacaonibs
¼ tl vanillemerg

VULLING:

250 g cashewnoten
235 g rijststroop
100 g kokosolie, gesmolten
100 g kokosmelk
¼ tl vanillemerg
85 g kokosmeel (glutenvrij)

KEUKENHULPJES

Foodprocessor
Bakpapier
Bakvorm
Gladstrijker

BEREIDING

- 1 Week de cashewnoten minimaal 2 uur in warm water. Spoel ze daarna goed af voordat je ze gaat gebruiken.
- 2 Meng alle ingrediënten voor de bodem en toplaag in een foodprocessor tot een samenhangend geheel. Verdeel het mengsel in tweeën.
- 3 Verspreid de ene helft van het mengsel over een met bakpapier beklede bakvorm. Strijk glad met een gladstrijker. Zet de andere helft opzij.
- 4 Meng alle ingrediënten voor de vulling, behalve het kokosmeel, in een foodprocessor tot een glad beslag. Voeg dan het kokosmeel toe en meng nogmaals. Spreid de vulling uit over de bodem van de bakvorm en strijk glad met een gladstrijker. Zet 3 uur in de vriezer.
- 5 Verspreid, wanneer de vulling hard is geworden, de andere helft van het mengsel voor de toplaag erover. Strijk goed glad met een gladstrijker en zet nogmaals 2 uur in de vriezer.
- 6 Snijd de Cookies & Cream in mooie bites.

OVER SUE

Auteur Kim Sue Palm heeft een levenslange voorliefde voor gezonde voeding. Ze experimenteert met baksels, bites, waarbij ze alleen maar natuurlijke ingrediënten gebruikt als bijvoorbeeld noten, dadels en kokos. Wat begint als een hobby, wordt uiteindelijk een groot bedrijf - SUE -, met een bakkerij, een bakboek, een webshop en twee lunchrooms in Amsterdam en Rotterdam.

Zoet zonder suiker, Uitgeverij Becht, ISBN 9789023017110, €24,99
Sue-food.nl, Becht-boeken.nl





RECHTVAARDIGE
VERGOEDING VOOR
GLUTENVRIJE DIET
HARD NODIG!

NCV BIEDT PETITIE AAN

met bijna 23.000 handtekeningen

4 APRIL WAS HET ZOVER! DIE DAG TOOG EEN TEAM VAN DE NCV NAAR DE TWEEDE KAMER MET EEN PETITIE DIE WERD ONDERSTEUND DOOR BIJNA 23.000 VERZAMELDE HANDTEKENINGEN. DE BOODSCHAP? 'ER MOET EEN RECHTVAARDIGE VERGOEDING KOMEN VOOR MENSEN MET HET GLUTENVRIJE DIEET. MENSEN HOREN NIET LEVENSLANG VOOR DE HOGE KOSTEN VAN HUN ZIEKTE OP TE DRAAIEN.'

NCV-bestuurslid Claire Daniëls-Kleijweg en NCV-directeur Floris van Overveld reisden met enkele betrokken NCV-vrijwilligers naar Den Haag om de petitie te overhandigen aan de vaste Kamercommissie Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). In de hal van de Tweede Kamer wachtte het NCV-team op commissievoorzitter Bart Smals en zijn mede-commissieleden*. NCV-directeur Floris van Overveld gaf eerst een korte toespraak. Hij deed

de politici uit de doeken wat de dagelijkse realiteit is voor mensen die altijd glutenvrij moeten eten. Floris: 'Mariet staat bij de zelfscankassa en krijgt een controle. De medewerkster scant vooral brood. Ze is verbaasd en vraagt vervolgens wat er dan toch € 27,99 kost? Het antwoord van Mariet: vier glutenvrije broden. Dat zijn geen broden met allerlei fancy granen en zaden. Dat zijn broden waar iets niét in zit, namelijk gluten.'

MEDICIJN

Floris betoogde dat mensen met coeliakie bij het betalen van de boodschappen dus hun eigen medicijn betalen. 'Of dat van hun kinderen. En dat kost volgens het NIBUD gemiddeld €1000 euro per jaar per persoon extra. De rest van je leven. Omdat coeliakie een erfelijke component heeft, komt het vaak meer dan eens in één gezin voor. Dan lopen de kosten dus nog harder op.' Daarop nam Bart Smals de petitie in ontvangst uit handen van Claire.

Steeds meer mensen komen door de hoge kosten in de (financiële) problemen. Dat hoort de NCV steeds vaker. En dat kan niet, vindt de patiëntenvereniging. In de maand december startte de NCV om die reden een online-petitie, die massaal ondertekend werd.

Behalve de petitie kregen de Kamerleden ook een (persoonlijke) toelichting van onze ervaringsdeskundige NCV-vrijwilligers Edgar Merbis en Anna Kwekkeboom. Ze konden rekenen op empathie bij de politici. 'Een heel terecht punt. Niemand gaat voor zijn lol glutenvrij eten', concludeerde Kamerlid Maarten Hijink (Socialistische Partij).

Andere Kamerleden herkenden het probleem ook uit eigen omgeving. 'Wij kennen iemand met een puber die coeliakie heeft. Ik ben blij dat ik enige kennis heb van etiketten. Als hij met zijn ouders komt eten, weet ik waar ik naar moet kijken. Nee, ik wist niet dat de prijzen van glutenvrije producten zo hoog liggen, maar het verbaast me ook niet echt', aldus CDA-Kamerlid Joba van den Berg. 'Hoe kom je er eigenlijk achter dat je coeliakie hebt?', vroeg Kamerlid Mohamed Mohandis geïnteresseerd. 'Ik heb me wel ingelezen, maar dat kon ik niet vinden.' NCV-vrijwilliger Anna Kwekkeboom vertelde daarop uit eigen ervaring welke (neurologische) klachten ze had, waaronder extreme vermoeidheid, en dat uiteindelijk een bloedtest en biopsie-onderzoek uitsluitend gaven. Mohandis bedankte voor de uitleg, en zei: 'Wat ik vandaag ook geleerd heb, is hoe ik coeliakie uitspreek.' De NCV gaat de komende tijd betrokken Kamerleden verder informeren over dit probleem en de mogelijke oplossingen. Dat doen we onder meer door hen uit te nodigen voor een glutenvrij ontbijt. Verder heeft de vaste Kamercommissie VWS de verantwoordelijke staatssecretaris om een reactie gevraagd naar aanleiding van de petitie.

*Aanwezige Kamerleden waren Judith Tielen (VVD), Joba van den Berg (CDA), Maarten Hijink (SP) en voorzitter Bart Smals (VVD) en Mohammed Mohandis (PVDA).

YAM's liefste recept voor een glimlach!

Bestel veilig makkelijk en snel op YAM.nl

- Gratis verzending vanaf €27,50
- Dagvers bij jou thuis
- Snelle avondlevering ma-vrij
- Elke dag vers gebakken door onze glutenvrije Meesterbakers

Ontdek alle smaken op www.yam.nl

LEVENS MIDDELENT ECHNOLOOG
JEROEN KNOL

DE ROL VAN GLUTEN IN ETEN



ALS JE GLUTENVRIJ LEEFT, KOOP JE DOORGAANS GLUTENVRIJ ETEN IN DE WINKEL. ACHTER DEZE LEVENSMIDDELEN GAAT EEN WERELD SCHUILEN VAN PRODUCTEN EN INDUSTRIËLE PROCESSEN. IN EEN VIERDELIGE SERIE DUIKEN WE IN DEZE WERELD. WE BEGINNEN MET JEROEN KNOL. HIJ IS LEVENSMIDDELENT ECHNOLOOG, VADER VAN LISELOT (11) DIE COELIAKIE HEEFT, ÉN BESTUURSLID VAN DE NCV. JEROEN VERTELT OVER DE UITDAGINGEN BIJ HET PRODUCEREN VAN GLUTENVRIJE PRODUCTEN EN WAAROM HET LASTIG IS GLUTEN ER 'ZOMAAR' UIT TE HALEN.

VOOR WELKE UITDAGINGEN STAAT EEN PRODUCENT BIJ HET MAKEN VAN GLUTENVRIJE PRODUCTEN?

Gluten heeft vier functies in levensmiddelen. Vooral in deegproducten zoals brood wordt dat duidelijk. Gluten in de tarwebloem zorgt voor binding en zorgt daarmee voor de structuur en samenhang van brood. Het zorgt voor behoud van een luchtige structuur en elasticiteit, én het houdt vocht vast zodat het brood niet te snel uitdroogt. Wil je een product zoals brood glutenvrij maken, dan moet je andere ingrediënten toevoegen die deze vier eigenschap-

pen compenseren. Je hebt het dan al gauw over een ander soort bloem met een aantal extra ingrediënten in plaats van alleen tarwebloem.

WAAROM WORDEN LEVENSMIDDELEN DUURDER BIJ DE VERVANGING VAN GLUTEN?

Tarwebloem is een goedkoop ingrediënt dat als voordeel de vier genoemde eigenschappen van gluten heeft. Met alleen de vervanging van tarwebloem door bijvoorbeeld glutenvrij zetmeel, rijstbloem en maïsmeel, ben je er meestal nog niet. De glutenvrije melen hebben andere eigenschappen dan die van tarwebloem. Om de gewenste binding en elasticiteit te krijgen, zijn meestal extra ingrediënten nodig zoals bindmiddelen zoals zetmeel, xanthaangom en johannesbroodpitmeel. Daarnaast zijn er verschillen in de hoeveelheid vetten, koolhydraten, eiwitten en vezels in de verschillende soorten bloem, waar je ook rekening mee moet houden. Verder heeft tarwebloem ook nog een specifieke smaak. Die wil je zo goed mogelijk nabootsen. Al deze extra ingrediënten maken het product duurder. Bij glutenvol brood is tarwebloem, water, zout en gist voldoende, maar in een glutenvrij brood zitten daar meestal ook nog verschillende soorten bloem of meel in, extra zetmeel, extra eiwit, plantaardige olie, verdikkingsmiddel en suiker. Al deze extra ingrediënten maken het product duurder.

ZIJN ER NOG ANDERE FACTOREN DIE DE KOSTEN VAN GLUTENVRIJE PRODUCTEN OPRAGEN?

Een glutenvrije producent produceert op kleinere schaal. De apparatuur die wordt gebruikt, is kleiner vanwege de minder grote volumes die worden geproduceerd. De voordelen van een grootschalige productie van levensmiddelen heeft hij/zij niet. Daar komen ook nog de auditkosten bij. Dat zijn de extra kosten voor de externe controle van industriële processen bij glutenvrije producenten, en de licentiekosten voor het Crossed Grain keurmerk om te garanderen dat de producten glutenvrij zijn. Ook de apparatuur die wordt gebruikt, is kleiner vanwege de minder grote volumes die worden geproduceerd. Vaak wordt ook niet vijf dagen geproduceerd, maar enkele dagen. Het opstarten van de productie wordt dan relatief duurder.

NEEMT DE PRODUCTIE VAN GLUTENVRIJE LEVENSMIDDELEN IN DE TOEKOMST WEER AF?

Vijftien jaar geleden is er vanuit de VS een push geweest voor de productie van meer glutenvrije producten. Die gezondheidstrend is voorbij, maar intussen zijn er veel meer mensen met coeliakie gediagnosticeerd en is de vraag naar glutenvrije producten groter geworden. Ik denk niet dat we bang hoeven te zijn voor een afname van glutenvrije producten.

WELKE NIEUWE TRENDS ZIE JIJ IN DE TOEKOMST OP HET GEBIED VAN GLUTENVRIJE PRODUCTEN?

Het aanbod zal breder worden. Waar je voorheen een aantal basisproducten had, komt er nu meer variatie. Kon je eerst alleen glutenvrije spaghetti kopen, nu zijn er vele soorten merken pasta op de markt. Andere producten worden van steeds betere kwaliteit zoals wraps, afbakbroodjes, stroopwafels. Vegan (zuiver plantaardig) is een huidige trend in restaurants, en dat gaat vaak gepaard met glutenvrij. Maar als je kijkt naar het steeds grotere aanbod van vegetarische en/of vegan producten in de winkel – denk aan vleesvervangers – dan zie je helaas dat er vaak gluten wordt gebruikt in deze producten voor de binding en om het sappiger te maken. Het zou mooi zijn als de producenten op zoek gaan naar alternatieven die ook vegan zijn. Ei, een natuurlijk bindmiddel, wordt liever niet gebruikt want dan is het product niet vegan. Er is ook een trend om E-nummers* te vermijden, maar bij glutenvrije levensmiddelen moet je toch vaak gebruikmaken van E-nummers zoals xanthaangom bij brood.

WAT ZIJN DE OPVATTINGEN OVER GLUTENVRIJE PRODUCTEN DIE DE WERELD UIT MOETEN?

Dat glutenvrije voedingsmiddelen niet smaakvol zouden zijn. Met het huidige aanbod, gaat dat niet meer op, vind ik. Er zijn nog steeds uitdagingen, zoals een lekkere glutenvrije donut. Die is niet in de winkel te krijgen. Dat geldt ook voor croissants, of een echt lekker zuurdesembrood met een krokante korst. De ultieme uitdaging voor een producent? Het maken van een glutenvrij stokbrood met een lekkere, harde korst en fluffy structuur van binnen. Dat is wel de heilige graal!

In het volgend Glutenvrij Magazine praten we met producent en merkeigenaar Yam, Bakker Wiltink.

* Een E-nummer is een code voor een stof die binnen de Europese Unie toegelaten is als additief in voedingsmiddelen die bedoeld zijn voor menselijke consumptie.

Luister ook
naar de podcast
over dit onderwerp:
[www.glutenvrij.nl/
glutenvrijepodcast](http://www.glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast)

EEN PAAR CIJFERS

De totale omzet van glutenvrije voeding is verdubbeld van ruim € 20.000.000 naar € 50.000.000 tussen 2015 en 2020

De grootste omzet kwam van houdbare glutenvrije producten met ruim

71%
gevolgd door
diepvries en verse
bakkerijproducten,
beide
14,5%

Mensen met een glutenvrij dieet zijn voor

80%
verantwoordelijk voor
het kopen van glutenvrije
levensmiddelen

Het aantal mensen dat glutenvrij koopt vanwege de veronderstelde gezondheidseffecten, neemt af

Bron: Distrifood, 3 november 2020

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

Hoe maak je alles glutenvrij?!

Al die dingen die je niet meer kan eten als je de diagnose krijgt... Kookboekenschrijfster Becky Excell nam er geen genoegen mee. Voor haar kookboek *Hoe maak je alles glutenvrij* maakte ze gerechten* die op haar bucketlist stonden. Wat denk je van kipnuggets in Koreaanse stijl, Bang-Bang kip (met vegetarische/vegan opties!), een trifle als dessert en glutenvrije mac and cheese? Wij duiken snel de keuken in. Eet smakelijk!

*Let op: het aantal personen verschilt per recept.

BANG-BANG KIP

VOOR 2 PERSONEN BEREIDINGSTIJD 20 MINUTEN

TIP:
RIJSTMIE
WAARIN WAT
TAPIOCAZETMEEL ZIT,
WERKT HET BESTE. DE
SLIERTEN BREKEN
NIET ZO SNEL.

INGREDIËNTEN

250 g kipfilet
200 g gedroogde (brede) rijstmie of mihoen
2 el knoflookolie
2 wortels in dunne plakjes
1 groene paprika, in stukjes
1 handje taugé (sojascheuten)
2 handjes lente-ui, alleen het groen, fijngenhakt
handje geroosterde pinda's
2 eieren

Saus

4 el glutenvrije sojasaus
2 el pindakaas met stukjes noot
2 el knoflookolie
2 el rijstazijn (glutenvrij)
1 el ahornsiroop
1 tl gedroogde chilivlokken
1 tl gemberpuree

Keukenhulpjes

Kom
Wok
Snijplank

BEREIDING

- 1 Breng een pannetje halfvol met water met een snufje zout aan de kook. Leg de hele kipfilets erin en kook ze op een heel laag vuur in 15 minuten mals en gaar.
- 2 Roer alle ingrediënten voor de saus in een kommetje grondig door elkaar. Zorg dat alle pindakaas in het mengsel is opgelost.
- 3 Bereid de gedroogde rijstmie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de mie uitlekken en zet hem weg.
- 4 Verhit de knoflookolie in een wok op een hoog vuur en roerbak de wortel en paprika tot ze lichtbruin en wat zachter zijn. Zet het vuur op matig en voeg de mie toe. Roerbak de mie mee tot de slierten rondom met olie bedekt zijn en de groenten goed door de mie zijn gemengd. Gebruik je mihoen, schud hem dan om; de sliertjes breken snel bij het roeren.
- 5 Leg de gare kipfilets op een snijplank en trek ze met twee vorken uit elkaar. Doe de kip direct in de wok.
- 6 Voeg de saus toe en roerbak tot alles goed is gemengd en met saus is bedekt. Roer tot slot de taugé en de lente-ui erdoor. Haal de wok van het vuur en laat 1 minuut staan, zodat de taugé wat zachter wordt.
- 7 Serveer met een handje grofgehakte geroosterde pinda's en een gebakken ei.

Vegetarisch of vegan?

Vervang de kip door gekookte bloemkool en laat het ei weg.

KIPNUGGETS in Koreaanse stijl

VOOR 3 À 4 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD** 40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

125 g maïzena (glutenvrij)
1 tl zout
600 g kipfilet, in stukken
5 dl plantaardige olie
Handje geroosterde pinda's, fijngehakt (glutenvrij)
2 el sesamzaad
Handje lente-ui, alleen het groen, fijngehakt

Katsusaus

60 ml glutenvrije sojasaus
1,5 dl ahornsiroop
1 tl gedroogde chilivlokken
1 tl gemberpuree
1 tl glutenvrije miso
1 el tomatenketchup
1 el rijstazijn (glutenvrij)
1 el knoflookolie
1 el maïzena (glutenvrij)
2 el koud water

Keukenhulpjes

Pan met zware bodem
Kookthermometer
Grote wok
Schiuimspaan

BEREIDING

- 1 Meng de maïzena en het zout in een grote kom. Schud de stukken kipfilet erdoor tot ze er rondom mee bedekt zijn. Kneed de stukken kip af en toe even, zodat de coating er een compacte laag omheen vormt.
- 2 Schenk ongeveer 2,5 cm olie in een pan met zware bodem. Verhit de olie op matig vuur tot 170 graden. Meet de temperatuur met een kookthermometer. Frituur de stukken kip in twee porties; de olie moet zachtjes bruisen.
- 3 Bak ze in ongeveer 5 minuten goudbruin en knapperig. Als ze helemaal onderstaan in de olie, hoef je ze niet om te keren. Schep ze met een schuimspaan uit de olie en laat ze uitlekken op een rooster boven een bakplaat. Frituur alle stukken (in twee porties) nog een keer, nu 4-5 minuten. Dan worden ze superknapperig. Laat ze weer op het rooster uitlekken.
- 4 Doe voor de saus de ingrediënten behalve het water en de maïzena in een wok. Breng aan de kook en laat 4-5 minuten zachtjes koken. Maak een papje van het water en de maïzena en druppel al roerend door de inhoud van de wok. Wacht tot de saus bindt en voeg de pinda's en kip toe. Schep alles goed om, bestrooi met het sesamzaad en de lente-ui en serveer direct.

VEGA(N)?

VERVANG DE KIP
DOOR TOFU, EN
HALVEER DE
FRITUURTijd.



HAAST?

DAN KUN JE DE
KROKANTE BOVENLAAG
EN HET BAKKEN IN DE
OVEN ACHTERWEGE
LATEN. DE MAC & CHEESE
IS DAN IN 15 MINUTEN
KLAAR.

MAC AND CHEESE

VOOR 2 PERSONEN **BEREIDINGSTIJD** 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

200 g glutenvrije macaroni
2 el knoflookolie
1 el gerookte-paprikapoeder
1 el glutenvrije bloem
2 dl melk
75 g oude cheddar, geraspt
25 g pecorino, geraspt
50 g mozzarella, in dunne plakken
1/2 tl zout
1/2 tl zwarte peper
1 handje bieslook, fijngehakt, voor erbij

Voor de knapperige bovenlaag

50 g glutenvrij paneermeel
1 el gedroogde Italiaanse kruiden

Keukenhulpjes

Grote koekenpan
Garde
Grote ovenschaal

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven op 200-220 graden. Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Glutenvrije pasta plakt vaak aan elkaar. Voeg van tevoren 1 eetlepel olie en wat zout aan het kookwater toe om dat te voorkomen.
- 2 Verhit de knoflookolie in een grote koekenpan of kookpan op matig vuur. Voeg het paprikapoeder en de bloem toe en klof met een garde in 1 minuut tot een gladde pasta.
- 3 Schenk de melk erbij en klof ongeveer 5 minuten tot je een gebonden gladde saus hebt. Haal de pan van het vuur.
- 4 Voeg de cheddar, pecorino en mozzarella toe en roer tot alle kaas is gesmolten en de saus glad en draderig is. Roer er zout en peper door en schep de macaroni door de saus.
- 5 Doe alles in een grote ovenschaal en spreid de macaroni uit tot een dunne laag.
- 6 Meng het paneermeel met de Italiaanse kruiden in een kommetje en strooi dit over de macaroni.
- 7 Zet de Mac & Cheese 15 minuten in de oven tot de bovenlaag goudbruin kleurt. Strooi de bieslook erover en serveer direct.

Maak het zuivelvrij of vegan

Gebruik zuivelvrije melk naar keuze en vervang alle kazen door je favoriete zuivelvrije kaas. Kies er een met veel smaak die goed smelt.



INGREDIËNTEN

Keukenhulpjes

BEREIDING

- 1** Breek de lange vingers in stukken en bestrijk de helft ervan met de vruchtenjam. Leg de stukken twee aan twee op elkaar en bedek de bodem van de kom of schaal ermee.
- 2** Schenk de sherry of het sinaasappelsap erover en laat de lange vingers even trekken. Strooi de diepvriesvruchten erover en duw ze een beetje erin. Leg de plakjes banaan erop. Schenk de custard erover.
- 3** Klop de slagroom met de poedersuiker stijf en schep hem op de custard.
- 4** Strooi er tot slot wat geschaafde amandelen of geraspte chocolade over.
- 5** Zet de trifle tot gebruik in de koelkast.

HOE MAAK JE ALLES GLUTENVRIJ

Van Becky Excell

In dit boek vind je al die lekkere gerechten die je met een glutenvrij eetpatroon gewoonlijk niet mag eten', de eerste zin van Becky in haar kookboek. En inderdaad, als je erdoorheen bladert, kom je allemaal recepten tegen van gerechten die normaal gesproken glutenvol zijn. Becky maakte een bucket-list van honderd gerechten waarvan zij wilde dat ze er ook glutenvrij zouden zijn, en zo ontstond dit vrolijke en kleurrijke kookboek.

De meeste gerechten kunnen gemakkelijk zuivel- of lactosevrij worden gemaakt door wat ingrediënten te verwisselen en veel gerechten zijn ook nog eenvoudig vegetarisch of vegan te maken. Daarnaast zijn talloze recepten FODMAP-arm, wat fijn is als je net als Becky ook het prikkelbaredarmsyndroom hebt. Versgebakken brood, Chinese afhaalgerechten, donuts met jam, zelfgemaakt gebak, verse pasta, klassieke cakes, ambachtelijke koekjes, pizza's... Ze zijn allemaal glutenvrij, zonder dat ze op smaak of uiterlijk inleveren. En je hebt ook geen bergen ongewone of slecht verkrijgbare ingrediënten nodig, de meeste ingrediënten in deze recepten zijn gemakkelijk verkrijgbaar.

Na een bladzijde gewijd te hebben aan de bereiding van glutenvrij eten, is er een hoofdstuk over glutenvrije ingrediënten uit de voorraadkast. Ze legt uit hoe verschillende meelsoorten werken en wat de voor- en soms ook nadelen zijn. Ook krijg je tips over handig keukengerei die zij zelf graag gebruikt in haar keuken.

Uiteraard is alles in dit boek glutenvrij, daarnaast is er bij alle recepten aangegeven of ze zuivelvrij, lactosevrij, lactose-arm, vegetarisch, vegan of FODMAP-arm zijn. Ook geeft ze voorvoertien basisingrediënten een basisrecept; denk aan eiernie, soezendeeg, glutenvrij juis, pastei-korstdeeg en verse pasta. De recepten zijn ingedeeld volgens de volgende hoofdstukken: brood, ontbijt en brunch, voorgerechten, bijgerechten en snacks, fakeaways, huiselijke gerechten, gebak en nagerechten.

Alle recepten zien er overzichtelijk uit en zijn voorzien van een duidelijke uitleg, een leuke introductie en een vrolijke foto. Ver-
rassend, gevarieerd en met een vleugje humor beschreven.
Wat ons betreft weer een kookboek dat je mooi op de plank
kunt zetten en waar je lekker uit kunt genieten!

Uitgeverij Manteau

Onze beoordeling

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

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



DF-ÖKO

GLUTENVRIJ GENIETEN

NIEUW

Beleef de nieuwe **GLUTENVRIJHEID!**
 Ontdek het biologisch gecertificeerde bakkers-
 assortiment van Schnitzer in een nieuw design.
 Geniet van glutenvrije afwisseling met doordachte
 recepten en de lekkerste smaak.
www.schnitzer.eu

SPICE UP YOUR LIFE!

**GLUTENVRIJ SNACKEN?
NATUURLIJK KAN DAT!**

**En nog lekker ook, met onze dunne rijstcrackers
Sea Salt, Black Sesame en Wasabi.
Verkrijgbaar bij AH, Jumbo en Plus supermarkten.**



mitsubasnacks



mitsubisnacks





Hoe ontstaat coeliakie?

Onderzoekers bespreken oorzaken coeliakie op symposium in Sorrento

IN OKTOBER 2022 VOND HET INTERNATIONALE COELIAKIE SYMPOSIUM PLAATS IN SORRENTO. ONDERZOEKERS UIT DE HELE WERELD PRESENTEERDEN DAAR HUN LAATSTE BEVINDINGEN. ER WAS VEEL AANDACHT VOOR DE GROTE VRAAG: WAAROM MAAKT BIJ MENSEN MET COELIAKIE HET AFWEERSYSTEEM EEN FOUT? PROF. DR. KONING, IMMUNOLOG AAN HET LUMC WAS AANWEZIG EN WE VROEGEN HEM OM EEN SAMENVATTING VAN DE LEZINGEN OVER DIT ONDERWERP.

TEKST: PROF. DR. F. KONING EN CATHERINE PIJLS

NCV EN SORRENTO

Internationale coeliakie-onderzoekers komen iedere twee jaar naar het International Coeliac Disease Symposium om de laatste stand van zaken te bespreken. NCV-directeur Floris van Overveld was, met leden van onze WAR (Wetenschappelijke Adviesraad) ook aanwezig. Floris vertelde in het decembernummer over 'de wetenschappelijke focus' van de onderzoekers met betrekking tot coeliakie, glutensensitiviteit en dermatitis herpetiformis. In Glutenvrij Magazine, en op de website, werken we deze onderwerpen dieper uit.

GLUTENVRIJ JUNI 2023

'IK DENK DAT EEN AANTAL FACTOREN BIJ ELKAAR MOETEN KOMEN OM COELIAKIE TE VEROOZAKEN'

Gluten wordt maar gedeeltelijk in het maagdarmkanaal afgebroken. De glutenfragmenten die overblijven, kunnen herkend worden door een enzym dat in onze darm voorkomt, weefseltransglutaminase genaamd. Dit enzym verandert deze glutenfragmenten een beetje. Hierdoor kunnen ze goed binden aan een eiwit dat we HLA-DQ noemen. In die vorm, gebonden aan HLA-DQ, is gluten zichtbaar voor de witte bloedcellen van ons afweersysteem.

Het probleem bij mensen met coeliakie is dat het afweersysteem een fout maakt, en denkt dat het eiwitgluten van een ziekteverwekker afkomstig is. Als die witte bloedcellen vervolgens actie gaan ondernemen om dat HLA-glutencomplex op te ruimen, ontstaat er een ontsteking in de darm en daardoor coeliakie. Samengevat: we eten gluten, dit wordt een beetje afgebroken, verandert en het bindt aan HLA. Daarna kan het afweersysteem het herkennen en 'onthouden' voor een volgende keer.

Als je (weer) gluten eet, reageert het afweersysteem en krijg je een ontsteking in de darm. Maar zolang je de gluten weglaat, zal het afweersysteem niet reageren. 'Tot je het weer eet natuurlijk, want dat geheugen blijft de rest van je leven bij je', aldus Koning. 'De grote vraag is waarom het afweersysteem een fout maakt.'

MICROBIOOM

Er is veel aandacht voor de rol die micro-organismen zouden kunnen spelen. Er zijn heel veel verschillende micro-organismen: bacteriën en virussen, maar ook schimmels. Sommige zijn ziekteverwekkers, terwijl andere organismen ons geen kwaad doen en zelfs goed voor ons kunnen zijn.

Deze micro-organismen omringen ons en we dragen ze in ons lichaam. Het laatste met name in de dikke darm waar we meer bacteriën bij ons dragen dan we cellen in ons lichaam hebben. Dat wordt ook wel het microbiom genoemd. Normaal leven we in harmonie met al die bacteriën, maar het kan ook misgaan. Dat is bijvoorbeeld het geval bij de ziekte van Crohn en colitis. Dit zijn ziekten van de darm waarbij een ernstige en moeilijk te behandelen ontsteking ontstaat als gevolg van een verstoring van het evenwicht tussen het afweersysteem en het microbiom.

Koning geeft aan dat er nu sterke aanwijzingen zijn dat de samenstelling van het microbiom hierbij een belangrijke rol speelt. Er worden slechte en goede bacteriesoorten onderscheiden, en als de slechte de overhand krijgen kan dat tot ziekte leiden. Koning: 'Ook bij coeliakie wordt gedacht dat iets soortgelijks een rol kan spelen, maar dat moet nog wel verder worden onderzocht.'

VIRUSSEN

Er zijn ook aanwijzingen dat bepaalde virussen betrokken zijn bij het ontwikkelen van coeliakie. Daarbij gaat het met name om bepaalde stammen van de frequent voorkomende, en veelal onschuldige, reovirussen. Normaal overleven reovirussen niet lang in de darm omdat ze snel door het afweersysteem worden vernietigd. Maar er zijn stammen die wel lang overleven. Onderzoek laat zien dat dit tot gevolg kan hebben dat tolerantie voor voedingseiwitten zoals gluten, verloren kan gaan.

BACTERIËN

In de darm van coeliakiepatiënten zijn witte bloedcellen aanwezig die heel specifiek gluten herkennen en de ontsteking veroorzaken. Maar nu blijkt dat deze witte bloedcellen ook kunnen reageren op eiwitten die afkomstig zijn van bepaalde bacteriën. Dit zijn eiwitten die als twee druppels water lijken op gluten. Dus het zou kunnen zijn dat door een infectie met zulke bacteriën het afweersysteem witte bloedcellen 'oproept' die specifiek deze bacterie herkennen en vernietigen. Maar omdat de eiwitten afkomstig van die bacteriën en van gluten zo op elkaar lijken ruimen de witte bloedcellen beide op. Dit zou kunnen leiden tot de start van het ontwikkelen van coeliakie.

CONCLUSIE

Koning geeft aan dat er veel spannend nieuws is uit het onderzoeksveld, maar dat er ook nog veel onduidelijk is. 'Ik denk dat een aantal factoren bij elkaar moeten komen om coeliakie te veroorzaken. Misschien is het wel zo iets: je hebt de pech dat je een microbiom hebt met net wat meer slechte micro-organismen dan goede. Dan krijg je daarbovenop ook nog een vervelende reovirus-infectie in je darm zodat je meer gevoelig wordt voor voedingseiwitten (zoals gluten). Als je dan als klap op de vuurpijl ook nog eens een darminfectie krijgt, dan is er geen houden meer aan en krijg je coeliakie. Geen van de drie factoren alleen leidt dus tot coeliakie, het is de combinatie. Maar hier moet nog wel meer onderzoek naar worden gedaan.'

Meer wetenschappelijke artikelen lezen? Kijk op de www.ncv.nl/coeliakie

GLUTENVRIJ JUNI 2023

Heb je een vraag
over een product?
Schrijf naar:
redactie
@glutenvrij.nl

Wat is het verschil tussen meel en bloem?

Op etiketten van glutenvrije broden en crackers zie je vaak dezelfde ingrediënten, bijvoorbeeld havermeel, boekweitmeel, teffmeel, gierstmeel, rijstmeel, rijstbloem, kikkererwtmeel, quinoameel, maismeel, sojameel en lijnzaadbloem. Deze ingrediënten worden in verschillende combinaties gebruikt. Het is goed om te weten dat meel iets anders is dan bloem. Wanneer je de hele korrel van een graansoort maalt, dan heb je meel. Dus als je een hele haverkorrel maalt, dan heet het havermeel. Een hele, ook wel volle korrel van rijst, wordt rijstmeel. Daar komt dus ook de term 'volkoren' vandaan. De hele korrel is gebruikt. Voedzamer. Meel is vervolgens de basis voor bloem, maar daar worden de zemelen en kiemen uitgehaald. Bloem bevat daarom minder voedingsstoffen omdat die vooral in de kiemen en zemelen van de korrel zitten. Zo kun je als je glutenvrije broden met elkaar wilt vergelijken, kijken naar de toevoeging van glutenvrije granen. Is de hele korrel gebruikt, en staat er dus meel? Dan zal dat een voedzamer brood zijn dan wanneer het alleen op basis van bloem is gemaakt.

E-NUMMERS

Overigens is het ook leuk om te weten dat het ingrediënt dat vooraan staat op de ingrediënten-declaratie het meest aanwezig is in het product. Ingrediënten worden in volgorde van hoeveelheid genoemd. Daarom staan bijvoorbeeld verdikkingsmiddelen, aroma's en E-nummers dus achteraan, omdat daarvan het minste in zit.

www.glutenvrij.nl/glutenvrijmeel

www.glutenvrij.nl/glutenvrijeenummers



Hoe wordt tarwezetmeel glutenvrij gemaakt?

Deze vraag stelden we aan Jeroen Knol, levensmiddelentechnoloog en bestuurslid van de NCV, in een recente aflevering van de glutenvrije podcast. Eigenlijk is dit heel simpel. We maken gebruik van het feit dat zetmeel oplost in water en gluten niet. We wassen het zetmeel uit het tarwezetmeel met water. Gluten lost niet op in water. Dus als je een deegballetje hebt van tarwebloem, en je blijft dat met water vermengen, dan lost het zetmeel op in water en dat spoel je eruit. Wat overblijft is het gluten. Zo doen ze dat ook in de fabriek. Ze mengen bloem met water, en centrifugeran het water eraf. Het wordt dus als het ware rondgeslingerd zodat het water eruit geraakt. Dat water kun je vervolgens weer indampen, dan hou je zetmeel over en dat is glutenvrij tarwezetmeel. Het product dat achterblijft, is gluten in een soort van vochtige bal. Wanneer je dat indroogt, dan krijg je droog glutenpoeder.

www.glutenvrij.nl/glutenvrijzetmeel



Je vindt de glutenvrije podcast op je favoriete podcastplatform. Of kijk op www.glutenvrij.nl/glutenvrijepodcast



NL-345

Betekenis van de code onder het Crossed Grain keurmerk

Wat betekent die code onder het Crossed Grain (CG) keurmerk eigenlijk? Het CG is niet zomaar een logo, maar een keurmerk. CG-producten voldoen naast de Europese richtlijnen voor glutenvrij produceren, ook aan de strenge eisen van de koepel van Europese coeliakieverenigingen, de AOECS (Association of European Coeliac Societies). AOECS is de beheerder van dit keurmerk. Daarom is het ook niet het NCV-logo, maar een internationaal keurmerk. De NCV geeft het CG af aan bedrijven in de Benelux.

BENELUX

Voor het gebruik van het CG gaat een merk een licentie aan met de coeliakievereniging in het land waar het bedrijf het hoofdkantoor heeft. De vereniging registreert het merk in de Europese database en geeft een licentiecode af. Ook ieder product wordt geregistreerd en krijgt daarmee een productcode. Dit is de code onder het CG-keurmerk. De letters staan voor het land waar het bedrijf is gevestigd en daarmee de vereniging die de licentie afgeeft: NL voor Nederland, BE voor België en LU voor Luxemburg. Geeft de Italiaanse of de Franse coeliakievereniging het keurmerk af, dan staat er IT respectievelijk FR in de code.



HAVER

De eerste drie cijfers vormen samen het licentienummer. Dit nummer wordt toegekend aan het merk. Zo is NL-109 de licentiecode van TLANT, BE-003 van Damhert en LU-001 van FAGE.

De laatste drie cijfers staan voor het product. Tenslotte moet in de licentiecode af te lezen zijn of het product haver bevat door gebruik van het Engelse woordje OATS (haver). Zo kan een licentiecode er bijvoorbeeld zo uitzien: OATS-NL-047-285.

Deze volledige code onder of naast het CG moet ergens op de verpakking staan. Wij adviseren voorop de verpakking, maar een bedrijf is hier vrij in. Op deze manier is een product met het CG op de verpakking altijd herleidbaar.

www.glutenvrij.nl/CG-keurmerk

Gecertificeerd
glutenvrij brood.

Altijd versgebakken
op bestelling.

Niet tevreden?
Geld terug!

Bestel makkelijk en snel online: glutenvrij.bakkerleo.nl



Laat los, voel je mens & thuis!
Uw glutenvrije vakantie in het Goldener Adler in Ischgl.
www.goldener-adler.at



De NCV-contributie kun je **snel terugverdienen!**

De voordelen van het lidmaatschap van de NCV zijn groot. Zo ontvang je vier keer per jaar het Glutenvrij Magazine, kun je telefonisch contact opnemen met onze diëtist voor algemene vragen over het glutenvrije dieet, gratis of tegen een kleine vergoeding deelnemen aan activiteiten zoals bakworkshops en markten, onbeperkt artikelen lezen, recepten zoeken, factsheets en onderzoeken downloaden, een luisterend oor vinden bij de Glutenvrije Lijn en korting krijgen bij verschillende leveranciers van glutenvrije producten. Dat laatste kun je met de negencijferige kortingscode op de ledenpas. Ieder jaar ontvang je in het voorjaar, samen met het eerste nummer van Glutenvrij Magazine, de nieuwe ledenpas voor dat jaar. De huidige ledenpas is geldig tot en met eind februari 2024.

Weten bij welke leveranciers je korting krijgt als NCV-lid? Kijk hier: www.ncv.nl/ledenkorting

Ontbijtkoek voor de kinderkampen

Dankzij Willy Puijk, een zeer betrokken lid van de NCV, zijn de kinderen van de glutenvrije kinderkampen voorzien van glutenvrije ontbijtkoek. Willy legde contact met Peijnenburg en vroeg of zij hun glutenvrije producten willen sponsoren voor de kinderkampen. In overleg met de NCV beloofde de producent om voor alle vier de kinderkampen van dit jaar, én het jeugdkamp, twee soorten ontbijtkoek beschikbaar te stellen. Dankzij deze actie zijn ruim driehonderd glutenvrije kinderen blij gemaakt. Dank je wel Willy!



Enquêtes voor leden

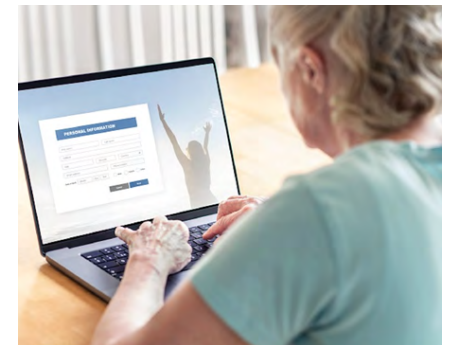
'Willen jullie leden deze enquête invullen?' We krijgen regelmatig deze vraag om een vragenlijst onder onze leden uit te zetten. Elk initiatief dat aandacht besteedt aan coeliakie en aanverwante onderwerpen juichen we toe. Op onze website hebben we een nieuwe pagina waar we enquêtes van anderen plaatsen. Ook voor jouw profielwerkstuk (pws) over coeliakie is dit de juiste plek om je vragenlijst uit te zetten. De meest recente enquête gaat over de relatie met jouw zorgverlener.

Kijk op www.ncv.nl/enquete-invullen



NCV op nationaal mdl-congres

De NCV stond in de derde week van maart ook op de Digestive Disease Days, hét nationale congres voor maag-darm-leverartsen. We vroegen aan de specialisten om aandacht voor de ziekte coeliakie en de nieuwe specialistenrichtlijn voor diagnose en behandeling. Aan deze nieuwe richtlijn voor mdl-artsen in Nederland hebben we als vereniging meegewerkt.





Ontdek het uitgebreide gluten- en lactosevrije assortiment van Cereal. Deze producten voldoen aan de strengste kwaliteitscontroles waardoor je zorgeloos kunt genieten van de diverse smaken in het assortiment. Smaakvolle glutenvrije producten met passie ontwikkeld, ontdek ze allemaal!

Voor meer inspiratie, ga naar www.cereal.nl



Welke producten kunnen veilig glutenvrij gebruikt worden?

PRODUCTSOORTEN		ALTIJD GLUTENVRIJ		RISICOPRODUCTEN (check de ingrediënten op het etiket)		BEVAT GLUTEN	
	Granen en alternatieven		Haver		Onbewerkt boekweit, quinoa, maïs, rijst, gierst, amarant, sorgium, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpittmeel, kastanje, soja, peulvruchten en aardappelen		Tarwe, rogge, gerst (gerst), spelt, khorasan tarwe en alle producten waarin deze granen zijn verwerkt zoals couscous, bulgur, tarwegriesmeel
	Haver		Haver met het Crossed Grain keurmerk		Haver met het Crossed Grain keurmerk		Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, havervla, havermout) zonder het Crossed Grain keurmerk
	Meel		Alle meelsoorten met het Crossed Grain keurmerk		Alle meelsoorten met het Crossed Grain keurmerk		Meel van tarwe, rogge, gerst, spelt et cetera, zoals witte bloem en zelfrijzend bakmeel
	Noten, peulvruchten en zaden		Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten zoals likkerjerwitten, buine/witte/kidney bonen en kapucijners		Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten zoals likkerjerwitten, buine/witte/kidney bonen en kapucijners		Borrelhoofjes en gepaneerde nootjes
	Groente en fruit		Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepvororen, ingeblikt)		Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepvororen, ingeblikt)		Groenten en fruit in beslag, paneermeel en bloem
	Melk en melkproducten		Melk, natuurlijke yoghurt of kwark, room, verse kaas zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit en schape		Melk, natuurlijke yoghurt of kwark, room, verse kaas zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit en schape		Yoghurt met melk of cruesl op basis van glutenvrij bevattende granen, diverse kant-en-klaar ontbijtdranken
	Vlees, vis, eieren en vleesvervangers		Alle soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu en onbewerkte tempeh		Alle soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu en onbewerkte tempeh		Gepaneerd of met meel bestrooid vlees, kip, vis of vleesvervangers
	Vet, jus, sauzen, kruiden, specerijen en andere toevoegingen		Olie, zijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen		Olie, zijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen		Sauzen op basis van een rouw, zoals bechamelsaus
	Dranken		Koffie, thee, frisdrank, (puur) vruchtsap en -nectar, wijn, gedestilleerde drank zoals whisky en (gran)jenever. Let op! De meeste thee/frisdrank is glutenvrij. Er zijn inmiddels wat oploskoffies		Koffie, thee, frisdrank, (puur) vruchtsap en -nectar, wijn, gedestilleerde drank zoals whisky en (gran)jenever. Let op! De meeste thee/frisdrank is glutenvrij. Er zijn inmiddels wat oploskoffies		Bier, gerst- of malthehoudende dranken zoals (m)enken koffie en/of koffievervangers op

via moreca@glutenvrij.nl | www.glutenvrij.nl | www.ncv.nl



Meer weten over het glutenvrij dieet?
Kijk dan op





Eetbare insecten

Enkele soorten insecten zijn sinds een paar jaar goedgekeurd voor consumptie door de mens. Het gaat hierbij om de gele meelworm, treksprinkhaan en sinds kort ook de huiskrekkel. De insecten worden diepgevroren, in poedervorm of gedroogd geleverd. Het is goed mogelijk dat we steeds vaker insecten in poedervorm tussen de ingrediënten tegenkomen in onze supermarktproducten.

De insecten leven van voeding waarin gluten zit. We kregen daar veel vragen over. Uit verschillende tests is gebleken dat de hoeveelheid gluten in de levensmiddelen met insecten laag is, ruim beneden de 20 ppm. Daarom staat er geen allergenenvermelding voor gluten/tarwe op de producten met insecten, of op de gedroogde of diepgevroren insecten.

ADVIES NCV

Wanneer we kijken naar het glutengehalte dan kan de gemiddelde coeliakiepatiënt dergelijke producten veilig eten. Ben je extreem gevoelig? Dan is het raadzaam om met deze producten om te gaan zoals met producten waarop staat 'Kan sporen van gluten bevatten'. Hoe je dat doet, lees je op de website: www.glutenvrij.nl/sporenvangluten

Bron: <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/novel-food#published-on-this-topic>

Diagnose coeliakie bij kinderen na coronavirus SARS-CoV-2

Hoe coeliakie ontstaat is nog een raadsel. We weten dat de ziekte voorkomt bij mensen met bepaalde genen die gluten eten. Bij hen ontspoorde het immuunsysteem. Immunologen vermoeden dat er iets misgaat als het lichaam strijdt tegen een infectie met een virus of bacterie. Het immuunsysteem maakt een foutje, het ruikt niet alleen het virus of de bacterie op, maar valt ook gluten aan. Daardoor wordt de wand van de dunne darm kapotgemaakt.

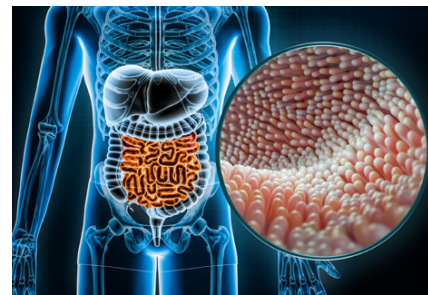
VERDACHT

Nu is het de vraag welke virussen en bacteriën aan de basis staan van coeliakie. Er is al een lijstje met verdachte virussen gemaakt: reovirus, adenovirus, enterovirus, hepatitis C virus. Moet nu ook het coronavirus SARS-CoV-2 daaraan toegevoegd worden? Sommige artsen maakten zich daar zorgen over. Die zorgen zijn onnodig, zo blijkt nu uit de eerste analyses. Van 4717 kinderen en jongeren die in 2020 en 2021 getest zijn op coeliakie in de Amerikaanse staat Colorado, kregen de kinderen die een SARS-CoV-2 infectie doormaakten niet vaker coeliakie dan kinderen die geen SARS-CoV-2 doorgemaakt hebben.

Wil je meer lezen over het ontstaan van coeliakie?

Op blz.30 van dit Glutenvrij Magazine bespreekt prof. dr. Frits Koning wat wetenschappers wereldwijd op dit moment weten over oorzaken die tot de auto-immuunziekte coeliakie kunnen leiden.

Bron: Corrado Michelle M et al. Previous SARS-CoV-2 infection is not associated with increased celiac disease autoimmunity in children and adolescents, *American Journal of Gastroenterology*, 9 mei 2023. Doi: 10.14309/ajg.00000000000002317



Darmonderzoek met organoïde

Bij coeliakie zijn een bepaald type witte bloedlichaampjes in de epitheel laag van de darm (de CD8-intra-epitheliale lymfocyten) de boosdoeners van het beschadigen van het darmepitheel. Met als gevolg vlokatrofie in de dunne darm. Het darmepitheel is de cellaag die de darmwand bedekt, en zo een barrière vormt tegen 'ongewenste gasten'. Waarom deze lymfocyten het darmepitheel kapotmaken, is nog onduidelijk. In dit onderzoek probeerde men dit proces te ontcijferen. Dit gebeurt via het reconstrueren van de darmslijmvliesbarrière met lymfocyten uit coeliakiepatiënten en uit organoïden. Een organoïde is een kunstmatig gekweekt miniatuorgaan. Organoïden worden buiten het lichaam gemaakt uit stamcellen. Die worden zodanig geprogrammeerd dat ze uitgroeien tot een kleinere en versimpelde, maar functionele versie van een biologisch orgaan.

STAMCELLEN

Uit biopoten van coeliakiepatiënten en controlepersonen haalden onderzoekers stamcellen. Daaruit isoleerden en vermeerderden ze 'de boosdoeners', de CD8-intra-epitheliale lymfocyten.

De onderzoekers bootsen zo de situatie na die vergelijkbaar is met het menselijk lichaam. Daarmee kunnen ze kijken wat de triggers zijn voor de beweging en activatie van deze lymfocyten.

Ze hopen de cruciale factoren te ontdekken die leiden tot de beschadiging en vernietiging van de cellen van het darmepitheel bij mensen met coeliakie. Zo hopen ze zicht te krijgen op dit proces op celniveau.

Bron: International Celiac Disease Symposium 2022, Sorrento.

Meer schadelijke glutenfragmenten gevonden

Tot voor kort waren er 27 glutenfragmenten bekend die coeliakiepatiënten ziek maken. Deze glutenfragmenten, door immunologen epitopen genoemd, zijn aanwezig in bijvoorbeeld tarwe, rogge en gerst. We kennen ze nog lang niet allemaal, en het lijstje is dus nog niet compleet.

EPITOPEN

Noorse onderzoekers vonden vijf nieuwe epitopen gevonden door bepaalde witte bloedcellen van coeliakiepatiënten (T-cellen) in contact te brengen met een reeks gluteneiwitten uit tarwe. Van de honderden gluteneiwitten in tarwe reageert het immuunsysteem van coeliakiepatiënten slechts op enkele tientallen. Ongeveer 30 tot 50 procent van de schadelijke gluteneiwitten zijn nog niet geïdentificeerd. Dat is wel nodig, vinden Noorse onderzoekers. Daarom willen ze alle epitopen afkomstig uit granen in kaart brengen.

Kennis van deze epitopen kan helpen om voedsel veiliger te maken voor mensen met glutengerelateerde aandoeningen, en om glutenvrije tarwe te ontwikkelen. Of zelfs bij het opsporen van coeliakie bij mensen die al glutenvrij eten. Ten slotte kunnen onderzoekers hiermee achterhalen hoe goed het glutenvrije dieet werkt bij een individuele coeliakiepatiënt. Wat het onderzoek complex maakt, is dat elke coeliakiepatiënt op een eigen specifieke set van gluteneiwitten reageert, en niet op allemaal.

Bron: Chlubnová, Markéta, e.a. "Identification of gluten T cell epitopes driving celiac disease." *Science Advances*, vol. 9, nr. 4, 2023.



Glutenvrij OP STAP

Apps voor glutenvrije kroegen en restaurants

'WAAR KAN IK BUITENSHUIS LEKKER GLUTENVRIJ ETEN EN DRINKEN?' DAT BLIJFT EEN LASTIGE VRAAG. OM GLUTENVRIJE HORECA IN KAART TE BRENGEN WAAR DAT WEL MOGELIJK IS, ZIJN NCV-LEDEN HUN EIGEN APPS GESTART. WOUTER ONTWIKKELDE DE APP WWW.GLUTENVRIJBIERTJE.NL VOOR ADRESJES MET 'EEN GLUTENVRIJ BIERTJE IN HUIS'. ILSE EN SANDER MAAKTEN EEN HORECA-APP 'VOOR EN DOOR GLUTENVRIJE ETERS': WWW.GLUTENVRIJHORECA.NL. VOOR HET SLAGEN VAN HUN APP HEBBEN ZE DE HORECA-ERVARINGEN VAN GLUTENVRIJE MENSEN NODIG.



GLUTENVRIJE
HORECA

'De grootste uitdaging is dat iedereen elkaar helpt'



Een landelijke horeca-app met informatie over horeca waar je lekker (of niet) glutenvrij kunt eten. Voor die enorme klus hebben Ilse van Regteren (25) en Sander Jonk (22) zich gesteld. Ilse eet sinds een paar jaar glutenvrij. 'Ik hou heel erg van lekker uit eten gaan. Toen ik glutenvrij moest eten, merkte ik welke karige dingen je voorgeschoteld krijgt. Je moet de juiste plekken weten, maar de informatie op internet is versnipperd,' is de ervaring van projectsecretaris Ilse.

De twee vrienden (en ex-collega's) bedachten het idee voor een overkoepelende app, www.glutenvrijhoreca.nl. Ilse: 'Een overzichtelijk platform voor en door glutenvrije eters met een kaart die gevuld wordt op basis van persoonlijke ervaringen en scores.'

Software-engineer Sander: 'We hebben in december op Instagram gecheckt of mensen hier animo voor hebben. Binnen een mum van tijd hadden we veel enthousiaste volgers. Dat bevestigde ons idee. In januari zijn we begonnen met het bouwen van de app.'

Het is de bedoeling dat de app gevuld wordt met persoonlijke horeca-ervaringen, zowel de goede als de slechte. Ook zijn alle soorten horecagelegenheden welkom. Ilse: 'Dus overall waar je glutenvrij kunt genieten, van een glutenvrij taartje tot een hotelontbijt'. Beiden noemen het realiseren van een community 'waarbij iedereen bijdraagt met persoonlijke horeca-ervaringen' de grootste uitdaging. Zowel mensen met coeliakie, als mensen die om andere redenen glutenvrij eten kunnen de app gebruiken.

Daarnaast werkt Glutenvrije Horeca samen met de Horeca Alliantie van de NCV, en zullen restaurants met het keurmerk Lekker Glutenvrij in de app getoond worden.

Glutenvrije Horeca streeft ernaar om de app te lanceren in september. Houd de website glutenvrijhoreca.nl, of het Instagram account @glutenvrijhoreca in de gaten voor de laatste updates.

www.glutenvrijhoreca.nl
Insta @weareglutenfree



'Ik heb een opdrinkgarantie gegeven'

'Frustratie' noemt Wouter van Dijk (42) de grote motor achter zijn app www.glutenvrijbiertje.nl. De freelance-innovatiemanager in de voedingsindustrie heeft dertien jaar coeliakie. 'Ik werk door heel het land, maar ik weet nooit waar ik met collega's of met vrienden een biertje kan drinken. Als je googelt op glutenvrij bier, krijg je als resultaat ofwel glutenvrije restaurants, ofwel winkels met glutenvrij bier: precies waar ik op zo'n moment niet naar op zoek ben.'

Dan maar zelf een app gaan maken met uitsluitend bars, kroegen en restaurants die glutenvrij bier serveren', bedacht Wouter die in Ophemert (Betuwe) woont. Met twee vrienden ging hij in oktober vorig jaar aan de slag. 'Een vriend doet de vormgeving en de ander de techniek.'

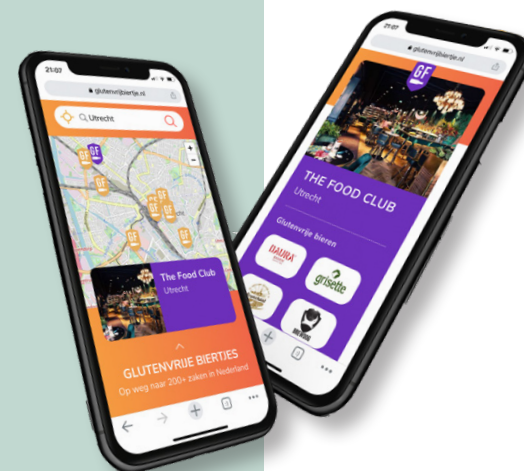
GRONINGEN

Het idee is een eenvoudig platform zonder winsttoegmerk met adressen voor het drinken van een glutenvrij biertje in de stad of in het dorp. 'Ik woonde tot voor kort in Utrecht. Daar wist ik wel waar ik een biertje kon drinken. Maar als ik naar Groningen ga, dan heb ik geen idee. En daar wonen ongetwijfeld ook mensen met coeliakie die het juist wel weten.'

De app is een 'mobile first'-platform, dus vooral handig voor gebruik op de mobiele telefoon. 'Sta je ergens, selecteer dan het kompas en de app laat direct de bars om je heen zien. Weet je een bar of restaurant met glutenvrij bier dat nog niet op de kaart staat? Dan hebben we een meldfunctie (achter de paarse '+') in de app, en voegen we hem graag toe.' In zijn woonplaats Ophemert haalde restaurant Het Dijkhuis op verzoek van Wouter speciaal glutenvrij pils in huis. 'Ik heb een opdrinkgarantie gegeven', lacht hij. Zij staan nu ook in de app.

En wat als een bar of restaurant geen glutenvrij bier meer serveert? 'Dan kun je dit ook doorgeven. We willen een check inbouwen, maar dat is een stuk ingewikkelder en daar zijn we nog over aan het nadenken.'

www.glutenvrijbiertje.nl
Insta: @weareglutenfree



'Dit zijn mooie initiatieven waar we graag aan meewerken', aldus Roos Baars, accountmanager horeca NCV. 'We weten dat hier onder leden veel behoefte aan is en willen ze hier dan ook graag van op de hoogte brengen. Daarnaast kunnen we deze initiatieven ook gebruiken om de glutenvrije horeca nog verder uit te breiden. Hoe mooi is het bijvoorbeeld als we de horeca die een glutenvrij biertje schenkt, ook kunnen bewegen om daar glutenvrije bitterballen bij te serveren?'

www.ncv.nl/lekkerglutenvrij

LEKKER SAMEN BAKKEN

Onze bakinstructrices volgden in februari weer de jaarlijkse bakbijscholing. Die is bedoeld om nieuwe technieken te leren, tips en ervaringen uit te wisselen, van elkaar te leren en ter inspiratie voor de bakworkshops. Na de koffie met lekkers – en met zoveel ervaren bakkers bij elkaar is er heel veel lekkers om te proeven! – gingen we aan de slag. De workshop werd gegeven door Fatima Abakka (ook wel bekend als Aya Glutenvrij).

We maakten drie recepten uit Fatima's bakboek *Glutenvrij bakken* kan iedereen: Turkse Simit (bagelachtige broodjes met sesam), Palestijnse fatayer (deegdriehoekjes gevuld met spinazie, ui en feta) en Marokkaanse sfenz (een soort gefrituurde donut).

Tot slot gaf Fatima nog een uitleg over het bereiden en opschenken van Marokkaanse thee. Moe, voldaan en met heel veel lekkere baksels keerden onze bakinstructrices huiswaarts.



AGENDA

WIL JE OOK IETS LEKKERS LEREN BAKKEN?

Kijk dan op de activiteitenkalender www.ncv.nl/activiteitenkalender voor het actuele aanbod!



ONTMOET ELKAAR IN DE GLUTENVRIJE COMMUNITY

Half februari is de online Glutenvrije Community gelanceerd. Deze ontmoetingsplek op de website is speciaal voor onze leden, en is bedoeld om vraag en aanbod bij elkaar te brengen. We merken dat er een behoefte is onder leden om contact te leggen met andere leden en ook om elkaar online en offline te ontmoeten.

De leden in Noord-Holland hebben als eerste kennisgemaakt met de community en fungeerden als pilot. In maart volgden Gelderland, Overijssel en de regio Noord. Sinds kort zijn de andere regio's ook online gegaan. Alle leden kunnen gebruik maken van de online-community, en er komen steeds meer gesprekken op gang.

EETCLUB

Zo zijn er al oproepjes gedaan door ouders die het leuk zouden vinden als hun kinderen elkaar kunnen ontmoeten, bijvoorbeeld tijdens een speeltuinactiviteit. We zien dat leden het fijn vinden om hun ervaringsverhaal met anderen te delen. Ook kan de community gebruikt worden om eigen wensen voor activiteiten kenbaar te maken, bijvoorbeeld samen wandelen, een eetclub oprichten, of een kinderkamp organiseren in een regio waar nu nog geen kamp is.

We hebben al leuke reacties op de community ontvangen. 'Wat superleuk dat jullie dit hebben opgestart!', liet een lid ons weten. www.ncv.nl/community

MODERATOR WORDEN?

De glutenvrije community is (gedoseerd) gelanceerd. We zien al een heleboel leuke initiatieven! De NCV vindt het heel belangrijk dat de community een fijne en veilige plek is en blijft voor al onze leden. Om te weten wat er speelt, kijkt in elk kanaal een vrijwilliger mee. Op deze wijze signaleren we ook de behoefte van leden aan bepaalde activiteiten of onderwerpen die erg leven. Hier hebben we hulp bij nodig! In een aantal regio's zoeken we nog vrijwilligers die het leuk vinden om actief te zijn voor de glutenvrije community.

LIJKT DIT JE EEN LEUKE KLUS?

NEEM DAN CONTACT OP MET MARLYNE, VRIJWILLIGERS-COÖRDINATOR, VIA vrijwilliger@glutenvrij.nl.



GEZOCHT!

Op dit moment zoeken we vrijwilligers die het leuk vinden om activiteiten te bedenken en op te zetten in de regio Noord. Lijkt het je leuk om iets betekenisvol voor de regio Noord te doen? Of wil je overleggen over wat je kunt doen voor de vereniging? Neem dan contact op met Marlyne, NCV-vrijwilligers-coördinator, via vrijwilliger@glutenvrij.nl



SCHEIDEND VOORZITTER JANS: 'VRIJWILLIGERS ZIJN ONMISBAAR'

Maar liefst tien jaar lang was Jans Vording voorzitter van de NCV Regiowerkgroep Noord. Hij neemt nu afscheid als voorzitter. 'Met veel plezier ben ik de afgelopen jaren bezig geweest voor de NCV. Vooral de regiodagen waren succesvol, mede dankzij de inzet van een grote groep vrijwilligers, de marktmeeester, de standhouders en het NCV-team. De regiodagen zijn een klankbord voor vele mensen met coeliakie. Je hoort hoe een ander met zijn of haar dieet omgaat, welke oplossingen er worden gevonden in het gezin, of bij een bezoek aan familie, vrienden of een restaurant. Ook het delen van recepten en van informatie waar je het beste je producten kunt kopen, is zeker voor de nieuwe leden een mooie kans op zo'n dag.'

ONMISBAAR

'Vrijwilligers zijn voor ons onmisbaar! Het is ieder jaar weer een puzzel om de juiste bezetting te krijgen. Na afloop van de regiodagen hebben we samen een korte evaluatie. Het valt op hoe gedreven en enthousiast de vrijwilligers reageren. Ook de sprekers van de afgelopen jaren maakten indruk. De lezingen werden jaarlijks door zo'n honderd leden bezocht, die hun persoonlijke vragen konden stellen.

Ik kijk terug op een fijne periode. Met mijn vrouw blijf ik in de toekomst beschikbaar als vrijwilliger voor NCV regio Noord.'

Jans Vording

Nieuwe samenstelling bestuur!

OP DE NEDERLANDSE COELIAKIE DAG WAS OOK HET VOLTALLIGE BESTUUR IN DE NIEUWE SAMENSTELLING AANWEZIG! VAN LINKS NAAR RECHTS MAARTEN VAN DER VEEN, MARYE VAN DER GRINTEN, ROZEMARIJN BLANKEN, MARLIES TOUSAIN, CLAIRE DANIËLS-KLEIJWEG, YVONNE KOOY EN JEROEN KNOL.

Dromen van de Nederlandse Coeliakie Vereniging

In alle drukte hebben we ook een algemene ledenvergadering (alv) gehouden op de Nederlandse Coeliakie Dag op 15 april jongstleden. Een aantal leden kwam meepraten over de dromen van de NCV en hoe we die (gaan) verwezenlijken. Uiteraard kwamen ook de financiën van onze patiëntenvereniging aan de orde. Na een toelichting door penningmeester Jeroen Knol stemde de vergadering in met de jaarrekening over 2022.

Het bestuur nam afscheid van bestuurslid Marthe Stevens. Zij wordt opgevolgd door Yvonne Kooy die door de leden in het bestuur werd benoemd. Voorzitter Rozemarijn Blanken, bestuursleden Claire Daniëls-Kleijweg, Jeroen Knol en Maarten van der Veen zijn na een periode van drie jaar voor nog eens drie jaar herbenoemd.

Bij dezen bedanken we Marthe hartelijk voor haar inzet voor de NCV!



Welkom NCV-bestuurslid Yvonne!

Yvonne Kooy is het nieuwe bestuurslid van de NCV, maar geen onbekend gezicht bij onze vereniging. Zij stelt zich hier voor.

'Ik ben Yvonne Kooy. Met mijn man Gerk woon ik in Alphen aan den Rijn. Ik ben zelf geen coeliakiepatiënt, maar ik ben met de vereniging in contact gekomen door mijn werk als researchanaliste in het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Daar heb ik dertig jaar gewerkt aan coeliakie op het laboratorium van prof. dr. Frits Koning (immunoloog). In die tijd zijn we veel te weten gekomen over de processen die zich in de darm afspelen. Ik werkte met het bloed van (coeliakie)patiënten en de cellen uit de darm. Daarom vind ik het zo bijzonder om in de vereniging patiënten te ontmoeten, en de problemen te horen waar zij tegenaan lopen.

Inmiddels ben ik met pensioen, maar ik heb nog steeds belangstelling voor de ontwikkelingen op het gebied van coeliakie. Daarom reageerde ik enthousiast op de oproep voor een bestuurslid. Met name omdat een belangrijk aspect van de bestuursfunctie het onderhouden van het contact met de wetenschappelijke adviesraad is.'

GLUTENVRIJE LIJN

'Ik ben al drie jaar als vrijwilliger betrokken bij de NCV. Vanaf de oprichting van de Glutenvrije Lijn beantwoord ik vragen van leden. Met al deze verschillende ervaringen denk ik een bijdrage te kunnen leveren in het bestuur. Omdat ik niet meer werk, heb ik veel tijd om aan mijn hobby's te besteden: tennis, golf, musiceren in een symfonieorkest, interviews afnemen en artikelen schrijven voor de Historische Vereniging van Boskoop, en lezen.

Daarnaast wil ik mij ook inzetten voor anderen. Behalve mijn tijd voor de NCV, doe ik ook vrijwilligerswerk bij de bibliotheek.'

CODEX: Internationale regelgeving over waarschuwing 'Kan sporen van bevatten'

Ook internationaal is er veel gaande. In mei was er een vergadering van CODEX Alimentarius, de organisatie die de internationale regels voor voedsel bepaalt. Op de agenda stond de regelgeving voor de 'Kan sporen van [x] bevatten'-waarschuwing op etiketten.

'Daar is niets officieel voor geregeld, dus dat deze waarschuwing wordt besproken, is wat ons betreft alleen maar goed', zegt Floris van Overveld, NCV-directeur. 'Alleen gaan de voorgestelde regels erg uit van tarweallergie, en wordt de auto-immuunziekte coeliakie – en het allergiegeen gluten – eigenlijk niet goed meegenomen. Samen met onze Europese zusterverenigingen willen we dat graag anders. We stelden als een gezamenlijk standpunt dat er ook met coeliakie en dus gluten rekening gehouden moet worden bij de regelgeving rond 'sporen van'. En dan bij voorkeur met inachtneming van de bekende grens van 20 mg/kg. We zijn druk aan het lobbyen om dat helder te maken.'

Verder wil CODEX 'haver' van de allergenenlijst schrappen. Floris: 'Dat vinden we te vroeg. Enerzijds is haver heel vaak besmet met tarwe, tenzij het uitdrukkelijk glutenvrij is, en anderzijds is er een kleine groep mensen die niet goed op haver reageert. Daar moet wat ons betreft meer onderzoek naar plaatsvinden voordat het als allergieen wordt geschrapt.'

www.glutenvrij.nl/sporenvangluten



**FreeOf kiest voor
lekker én gezond.**

Wat kiest u?

Mam's Mikske - www.broodpakket.nl

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

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

FreeOf
Dietproducten

Glutenvrij gecertificeerd Cert. nr. EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

'ALLEEN GLUTENVRIJ ETEN MAAKT JE NOG NIET GEZOND'

MARJA VAN HEUSDEN (65 JAAR) KREEG IN 2018 DE DIAGNOSE NCGS (GLUTENSENSITIVITEIT). DE MONDHYGIËNIST UIT MIDDELBURG ZAG HET ALS EEN UITDAGING OM HAAR VOEDINGSPATROON EN LEEFSTIJL ONDER DE LOEP TE NEMEN. 'DE DIAGNOSE HEEFT MIJ EIGENLIJK ALLEEN MAAR STERKER GEMAAKT.'

1 WANNEER IS BIJ JOU DE DIAGNOSE GESTELD?

In 2018 ben ik, na een zoektocht om de oorzaak te vinden van mijn lichamelijke klachten, eerst bij een mesoloog en daarna bij een internist in het Admiraal de Ruiterziekenhuis in Vlissingen terechtgekomen. Hij heeft, nadat ik zes weken weer gluten had gegeten, op basis van bloedonderzoek de diagnose gesteld.

2 HOE KWAM HET ZOVER? WELKE KLACHTEN HAD JE?

In het dagelijks leven had ik al gezondheidsklachten. In 2017 was ik aan het trainen met de racefiets voor de beklimming van de Zuid-Franse berg Mont Ventoux van 1900 meter. Uiteindelijk was de bekende druppel die de emmer deed overlopen de dag van de beklimming zelf. Een uitgebreid ontbijt (vol gluten!) zorgde ervoor dat klachten als een opgeblazen gevoel, mist in het hoofd en vooral diarree verder fietsen niet meer mogelijk maakten. Dat gaf de doorslag om verder medisch onderzoek te gaan doen.

3 HEB BEN GEZINSLEDEN/FAMILIELEDEN COELIAKIE?

Geen van de gezinsleden, mijn echtgenoot en twee volwassen kinderen, heeft de diagnose. Mijn dochter heeft wel een eigen voedingspatroon waar ze zich goed bij voelt. Verder is er niemand in de verdere familie met NCGS/coeliakie.

4 HOE HEEFT DE DIAGNOSE JOUW LEVEN BEPAALD?

Voorafgaand aan de diagnose was er de onzekerheid dat ik niet op mijn lichaam kon vertrouwen door de mist in mijn hoofd, het hebben van moeite met concentratie en veel last van vermoeidheid. Je weet niet waar het vandaan komt. Na de diagnose voelde ik me een stuk beter. Ook de omgeving zei: 'Goh, wat ben je opgeknapt! Je ziet er minder moe uit, en je bent energiekeer.'

5 WAT IS JE FAVORIETE RECEPT?

Een heerlijke aanvulling bij een buffet, maar ook als tussen-doortje: zoete aardappeltoastjes met geroosterde groentespread die ik van de website healthforwealth.nl heb gehaald.



Marja van Heusden

6 OP WELKE WIJZE HEB JE JE VOEDINGSPATROON AANGEPAST?

Ik ben gaan zoeken naar welke glutenvrije voeding bij mij past. In eerste instantie heb ik gekozen voor het Paleo-dieet. Dat is koken zonder pakjes en zakjes, en terug naar de basis. Het is gluten- en lactosevrije voeding, maar het gaat vooral om de basis van het koken. Het staat me tegen als ik in de supermarkt zie wat er allemaal ligt wat je niet kunt gebruiken. Niet als je NCGS hebt, maar het is ook ongezond voor mensen zonder deze diagnose. Ik wilde meer weten over voeding en wat het met je doet: alleen glutenvrij eten maakt je nog niet gezond. Ik ben een cursus over voeding gaan volgen die ook leefstijl aanpakt. Zo'n totaalplaatje past bij mij en daar voel ik me gezond bij.

7 WAT IS DE STOMSTE OF LEUKSTE OPMERKING DIE JE OIT Hoorde?

Ik hoorde twee dames die op een terras een broodje kroket bestelden. Ze hadden het verzoek dat het brood glutenvrij moest zijn. De opmerking van de ober dat er in de kroket ook gluten zit, werd niet serieus genomen! Als het brood maar glutenvrij is, de rest gaf niet volgens de dames!

8 ZIE JIJ ALS MONDHYGIËNISTE SOMS MENSEN MET SYMPTOMEN DIE OP COELIAKIE LIJKEN?

Ja, als ik de medische anamnese afneem, mondonderzoek doe en luister naar klachten van patiënten. Soms zijn er signalen voor coeliakie/NCGS. Dan vertel ik de patiënt dat het melden van klachten belangrijk is en wijs ik op een bezoek aan de huisarts. Door mijn eigen diagnose heb ik meer begrip gekregen voor deze patiënten en de impact op het dagelijks leven, en hoe mensen op verschillende wijze hiermee omgaan. In het dagelijks leven is er nog veel onbegrip en onkunde. In mijn Praktijk voor Mondhygiëne Middelburg geven we advies over tandpasta en andere mondverzorgingsproducten. De producten die we voorschrijven, zijn glutenvrij. Als ik niet zeker ben over een product, dan ga ik op onderzoek uit, of ik bied een glutenvrij alternatief aan.

9 WAT WAS JE MEEST RECENTE UITDAGING?

Vorig jaar heb ik de opleiding tot Oersterk Master Coach afgerond. Ik verwerk nu voedingsadvies/leefstijladvies in mijn werk als mondhygiënist. Deze opleiding heeft mij veel gebracht, zowel voor mij persoonlijk, als het werken in de praktijk. Ik ben sterker geworden, en ik heb meer evenwicht in mijn leven door voldoende ontspanning, stressreductie, gezonde voeding en regelmatig bewegen. Verbeteren van de leefstijl geldt ook voor coeliakie- en NCGS-patiënten. Je kunt sterker worden door deze pijlers te verbeteren.

10 HEB JE NOG EEN GOUDEN TIP VOOR ANDEREN MET EEN GLUTENVRIJ DIEET?

Nee, wel een schouderklop voor alle coeliakie- en NCGS-patiënten!

GLUTENVOL ETEN 'SMOKKELEN' BIJ EEN GLUTENVRIJ DIEET IS ALTIJD UIT DEN BOZE, ZO ADVISEREN WE ALS NCV. WE HOREN DAT VOORAL JONGEREN DAT ERG MOEILIJK VINDEN. OP SOCIAL MEDIA VROEGEN WE OF JOUW GLUTENVRIJE PUBER WELEENS EEN 'CHEAT-DAG' HEEFT, EN HIJ/ZIJ BEWUST IETS MET GLUTEN EET? HOE GA JE DAARMEE OM ALS OUDER?

Smokkelt jouw puber weleens met gluten?

Onze tiener zal dit noooooit doen. Wanneer je coeliakie hebt, laat je het echt wel... ze is ziek van een kruimel.

FOKJEVDW

Ik heb coeliakie en eet al ruim dertig jaar glutenvrij. Toen ik puber was, kocht ik na school regelmatig bij de bakker zo'n heerlijke, verse kaasstengel. Hartstikke ziek daarna, maar ik had in ieder geval even de structuur en de smaak geproefd. Nooit spijt van gehad, ik denk dat iedereen wel zo'n fase heeft.

MONIQUESNEEP

Onze glutenvrije tiener: 'Waarom zou je dat doen? Dat is echt raar.' Nu wordt hij ook echt ziek, dus hij laat het wel uit zijn hoofd.

SASKIA VAN DE HEUVEL

Als tiener (35 jaar geleden) zei mijn arts: 'Dan probeer je toch een paar weken, en dan doen we een nieuw biopst.' Na een weekend was ik zo ziek! Ik heb nooit meer gesmokkeld.

JIKKE MW

Wat een stomme vraag eigenlijk. Als je echt coeliakie hebt, houd je alleen jezelf voor de gek door te 'cheaten'.

MIAERBIS

Onze dochter houdt zich er streng aan. Anders wordt ze binnen een uur ziek.

GEA DE VRIES

Nee, absoluut niet, dan is ze binnen twee tot drie uur aan het overgeven en voelt ze zich weken niet lekker. Mijn schoonzusje met coeliakie (maar geen klachten) smokkelt weleens. Maar zij is volwassen.

GEESKE SCHOUTEN-WIJSTRA

Mijn zoontje is nog maar vier jaar. Maar als hij het wil uitproberen, hou je het toch niet tegen. Zou ik het toestaan/aanmoedigen? Nee, zeker niet. Maar als ze het willen uitproberen, doen ze het toch.

NATASCHA MINKHORST

Nee, want hij wordt snel ziek na een glutenfout. En hij is er weken erg moe van.

MARIETTE TIMMER

Ik heb zelf als puber enorm gesmokkeld. In die periode had ik zo goed als geen klachten. Ik vond het niet fijn 'anders' te zijn. (Dat was ruim twintig jaar geleden overigens ook wel veel lastiger en onbekender dan nu.) Ben keihard afgestraft. Klachten kwamen rond mijn negentiende gewoon weer terug en ik kreeg er de ziekte van Hashimoto bij. Dus pubers: Doe het niet!

SASKIA VAN BEEK

Mijn zoon Bink gaat er juist heel verantwoord mee om. Ik ben echt megatrots op hem en hij verdraagt zijn coeliakie met zoveel kracht en begrip. We maken er thuis een feestje van. Van zelf gebakken taart tot weleens een snackavond met kipnuggets, patat en alles wat erbij hoort. Thuis probeer ik hem zoveel mogelijk normaliteit wat eten betreft te geven. Dat maakt hem juist sterker voor de buitenwereld. We trakteren regelmatig op de voetbal in de pauze. De andere ouders zijn daardoor extra scherp op hun traktaties - superlief en fijn. Ook zijn er ouders op school, die er echt rekening mee houden, juist omdat we er zo open mee om gaan.

SARAH MOS

Als puber zeker een biertje en saucijzenbroodje geprobeerd. Zou het nu niet meer doen, geen haar op mijn hoofd die eraan denkt en geen goed voorbeeld voor mijn kleuter met coeliakie. Maar als hij in de puberteit het wel wil ervaren, mag hij dat van mij wel. Wel extra controle bij de arts.

SHARON IMTHORN-TELKAMP

Ik heb geen puber met coeliakie, ik ben zelf degene die regelmatig een 'cheat-dag' neemt. Glutenvrij leven vind ik gewoon heel erg moeilijk. Iedereen roept maar dat je glutenvrij 'moet' eten, maar hoe vaker dat gezegd wordt, hoe meer ik denk, ik moet helemaal niks. Ik moet genieten van mijn leven.

Die pubers snap ik dus heel goed. En laten we wel wezen, als puber moet je toch dingen testen? De een gaat roken, de ander gebruikt drugs en pubers met coeliakie eten af en toe een glutenvol product. Natuurlijk is dat niet goed voor hun lichaam, maar dat is roken of drugs gebruiken ook niet, en dat weten ze heus prima. Af en toe eet ik zelf gluten, en neem de eventuele gevolgen voor lief. Ik weet dat ik er tekorten door kan krijgen. Met pubers komt het uiteindelijk heus wel goed, zoals dat meestal het geval is.

ANONIEM
(NAAM BIJ DE REDACTIE BEKEND)

Onder de achttien jaar was ik verantwoordelijk als ouder, wat overigens niet betekende dat kind één nooit smokkelde. Na haar 18e mocht ze het zelf bepalen en smokkelt ze af en toe, zeker met bier. Ze werd/wordt nooit ziek (ja, ik weet het, de schade is er toch). Kind twee smokkelt nooit. Hoe ik daarmee omga? Laat het los, laat het gaan.

MANON LUBAART

Nee, want dan is hij echt hartstikke ziek.

ANGELIQUE VERPLOGEN

Nu 36, maar toen ik zestien was zeker een biertje geproefd, of een hapje hamburger van de McDonald's gegeten. Mijn zoontje met coeliakie is nu vier, maar als 'de puber in hem' die nieuwsgierigheid heeft, hoop ik dat hij hier eerlijk in is en we afspraken zullen maken. Ik heb het destijds besproken met mijn mdl-arts, dr. Mulder in het VUmc. Zonder oordeel heeft hij me toen begeleid en de risico's besproken. Elke zes weken bloedprikken en na zes maanden een scopie. Als de uitslagen lieten zien wat we besproken hadden, zou ik stoppen met dat ene biertje op vrijdag. Dat was ons pubercontract. De pubertijd is een lastige fase, maar het lijkt ook wel dat ik anders reageerde op gluten dan toen ik in de pubertijd zat.

SHARON IMTEL

Vroeger ook gedaan en nu de gevolgen ervan. 45 jaar geleden was er nog niks glutenvrij te koop.

MARGRETH KRAMER-BOERSMA

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 ingrediëntenniveau, maar ook is het productieproces gegarandeerd veilig glutenvrij. Met dit keurmerk hoef je dus geen etiketten te lezen.



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

NEDERLAND

St. Hendrick	NL-023	Borgesius	NL-112
Rosies	NL-026	Mitsuba	NL-113
ZiZo	NL-029	Nusco	NL-114
Meesters van de Halm	NL-035	Chapain	NL-115
Peak's Free From	NL-046	Glutenvrij-Gemak / Ouni	NL-116
Consenza	NL-047	Boekoeloeke	NL-119
Lisa's Choice	NL-049	Go-Tan	NL-120
Fishmasters	NL-050	Van der Westen Family Bakery	NL-121
Yam	NL-051	Glutenvrije Webshop Basics	NL-122
Liberaire	NL-052	Biofan	NL-123
PUUR Rineke	NL-063	MadeGood	NL-124
Inproba	NL-065	Stroopwafel Uniek	NL-125
Fonte del Gusto	NL-071	OERCHEF	NL-126
Koopmans	NL-072	Havery	NL-127 *
La Vida Vegan	NL-074	Nomly	NL-129 *
Grand'Italia	NL-075	Gut Bio - Aldi	NL-130 *
Bavaria	NL-076		
Peijnenburg	NL-077	BELGIË	
Bakker Leo	NL-079	Lima	BE-001
Senzaglut	NL-080	Damhert	BE-003
Leev	NL-082	Poppies	BE-004
Roley's	NL-084	Turtle	BE-005
So Vegan So Fine	NL-085	Delhaize	BE-006
Van der Meulen	NL-089	Boni - Colruyt	BE-009
FunCakes	NL-090	Generous	BE-011
Nuscarobe	NL-091	Mongozo	BE-012
Madame Cocos	NL-097	Nutribel	BE-013
Trouw	NL-098	Gluni	BE-015
Nusco Protein	NL-100	L'Artisane	BE-017
Zonnatura	NL-101	Dibro	BE-018
Gluten Free Bakery Holland	NL-102	Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Vrij en Blij	NL-103	Bio	BE-021
France Kebab	NL-104	Traindevie	BE-023
Jopenbier	NL-105	La Lorraine	BE-025
Lekker Vrij - Jumbo	NL-106	Bionatours	BE-026 *
De Lekkerste	NL-108		
TLANT	NL-109	LUXEMBURG	
AB Mauri	NL-110	Fage Total, Fage Fruyo	LU-001

* NIEUWE LICENTIE

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

Ga naar www.glutenvrij.nl/crossedgrainkeurmerk voor een overzicht van alle glutenvrije producten die deze merken aanbieden. Op deze pagina 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

Hoofredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Catherine
Pijs, Chris Mak, Myriam Bakker (corrector) en Frits Koning.
Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw
Drukwerk Veldhuis Media
Verspreide oplage 19.000
ISSN 1570 - 5420 / ISBN 0169-4928

CONTACT

Kantoor NCV Postbus 5135, 1410 AC Naarden
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl,
www.ncv.nl, www.glutenvrij.nl

Openingstijden leden- en financiële administratie
ma-don 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.

Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur), Marieke
Docters van Leeuwen (informatie en website), Chris Mak
(diëtist), Margrieta Zwaan (bureau medewerker), Annette
Karimi (redactie- en communicatiemanager), Catherine Pijs
(kennismanager) Andrea Newton-Wesselius (licentie- en
accountmanager), Roos Baars (accountmanager Horeca),
Marlyne Ravensbergen (vrijwilligerscoördinator), Samira
Bellali (leden- en financiële administratie), Fatima Chehtite
(leden- en financiële administratie)

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via:
accountmanagement@glutenvrij.nl

DIEETVRAGEN

Telefonisch spreekuur over het glutenvrij dieet:
maandag, dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur:
035 695 4003.

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

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap per jaar €34,50 (bij automatische incasso)
Op factuur: €39,50
Veranderingen, zoals verhuizing, overlijden, opzegging
lidmaatschap, graag melden via ledenadministratie@glutenvrij.nl. Opzeggingen uiterlijk één maand voor het
einde van het kalenderjaar schriftelijk doorgeven. Dus voor
1 december.

BANKREKENINGNUMMERS

Bestellingen webwinkel
NL53INGB0005462688 BIC: INGBNL2A
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging
Contributie NL43INGB0003395313 BIC: INGBNL2A.
Ten name van: Nederlandse Coeliakie Vereniging

Giften en legaten IBAN NL76 RABO 0337809917
BIC: RABONL2U. Ten name van: Nederlandse Coeliakie
Vereniging onder vermelding van giften. Graag wens
besteding vermelden: onderzoeksfonds of NCV.

BESTUUR NCV

Voorzitter Rozemarijn Blanken
Penningmeester Jeroen Knol
(Algemeen) bestuursleden Yvonne Kooy, Maarten van
der Veen, Claire Daniels-Kleijweg, Marlies Tousain, 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. P. Wahab, dr. A. Al-Toma, prof. dr. G. Bouma (voorzitter),
dr. M. Wessels, dr. T. van Gils, dr. 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: oktober 2023.

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 JUNI 2023

Peak's

NIEUW

van Peak's

FRUIT SNACKS

Speel, rol en deel met de nieuwe
Peak's Fruit Snacks!

100% natuurlijk, 0% nonsens.

Probeer al onze vormen en
smaken en start met verantwoord
snacken!



Geen toegevoegde suiker
Geen conserveringsmiddelen
Geen kunstmatige smaakstoffen
Geen kunstmatige kleurstoffen

www.peaks-freefrom.com



NL-046



/peaksfreefrom



Glutenvrij
LE POOLE

De webshop is uitgebreid!
Neem een kijkje op onze vernieuwde
webshop! Meer merken en meer producten.

www.glutenvrij-lepoole.nl

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

gvmagazine2023



/lepoole

www.glutenvrij-lepoole.nl

*kortingscode is geldig t/m 16 juli 2023



Soft Cookies



Probeer onze nieuwe Soft Cookies in de smaken Double Chocolate en White Chocolate & Berry. Verkrijgbaar bij AH en online glutenvrije winkels.