



Patiënteninformatie

Voedingsadvies bij glutenintolerantie (coeliakie) en lactose-intolerantie



Glutenvrij en lactosevrij dieet

Wat is glutenintolerantie of coeliakie?

Glutenintolerantie, ook coeliakie genoemd, is een auto-immuunziekte. Het is een aandoening waarbij de darmen beschadigd worden door het eten van voedingsmiddelen die gluten bevatten. Hierdoor moet je je hele leven glutenvrij eten.

Gluten zijn eiwitten die aanwezig zijn in granen (zoals tarwe, rogge, haver, gerst, spelt, kamut) en in alle producten op basis van deze graansoorten. Boekweit en haver zijn van nature glutenvrij. Toch zijn ze verboden binnen het glutenvrij dieet omdat er altijd kans op kruiscontaminatie is. Enkel haver en boekweit voorzien van het glutenvrije logo zijn toegelaten.

Bij glutenintolerantie worden voedingsstoffen minder goed opgenomen door de beschadiging van de darm, waardoor het risico op tekorten groter wordt. Om dit te voorkomen is het noodzakelijk je strikt aan het glutenvrij dieet te houden.

Wat is lactose-intolerantie?

Lactose is een suiker in melk en melkproducten. Het wordt ook wel melksuiker genoemd. Om lactose goed te kunnen verteren, heeft ons lichaam het enzym lactase nodig. Wie dat enzym niet of onvoldoende heeft, kan lactose niet of moeilijk verteren. Dan spreken we van lactose-intolerantie (overgevoeligheid voor lactose).

Door een tekort aan lactase, komt lactose onafgebroken in de dikke darm terecht. Daar wordt deze door de bacteriën van de darmflora afgebroken. Al bij baby's kan lactose-intolerantie aanwezig zijn, maar het kan ook ontstaan op kinder- of volwassenleeftijd.

Symptomen









Bij lactose- en glutenintolerantie kunnen volgende klachten of symptomen ontstaan: winderigheid, krampen, buikpijn, opgeblazen gevoel, diarree en misselijkheid.

Behandeling

Een levenslang strikt glutenvrij en lactosevrij dieet is noodzakelijk.

Lactosevrije en glutenvrije voeding

1. Lactosevrije voeding

-  Lactose is voornamelijk aanwezig in dierlijke melk en producten: koemelk, geitenmelk, schapenmelk, paardenmelk, ...
-  Behalve dierlijke melk en melkproducten zoals yoghurt, room(ijs) moet u ook bereidingen met melk vermijden: pudding, sauzen, gebak, koekjes, ...
-  Lactose kan als vulmiddel aanwezig zijn in poeders, tabletten en medicijnen.
-  Als volgende termen op de verpakking (ingrediëntenlijst) staan, duidt dit op de aanwezigheid van lactose:
 - Melk, room, kaas
 - Magere melkbestanddelen, droge melkbestanddelen
 - Melkpoeder, mager melkpoeder, volle melkpoeder
 - Wei, weipoeder, melkzout
 - Lactose, melksuiker
-  Vermeldt de ingrediëntenlijst lactaat, melkzuur of lactitol, dan bevat dit product **geen** lactose.
-  Melk en melkproducten zijn een goede bron van calcium, als je deze producten beperkt, kan je op korte termijn tekorten hebben aan calcium. Daarom raden we aan om te kiezen voor lactosevrije melkproducten en/of sojaproducten verrijkt met calcium.
-  Melk en melkproducten worden ook vaak toegevoegd aan allerhande bereidingen waarvan u het niet meteen verwacht (vleeswaren, kant-en-klare gerechten, snacks, ...).
-  Melk (inclusief lactose) is één van de 14 allergenen die verplicht vermeld moet worden in de ingrediëntenlijst op de verpakking

2. Glutenvrije voeding

Ingrediëntenlijst: wat bevat gluten?

Glutenvrije graanproducten/bindmiddelen	Glutenbevattende graanproducten/bindmiddelen
Aardappel, – meel en -zetmeel	Tarwe
Agar-agar	Rogge
Amaranth	Haver
Arabische gom	Gerst
Arrowoot of pijlwortel	Bulgur
Boekweit	Chapatti bloem (atta)
Carobe	Couscous
Fonio, acha	Durum
Gelatine	Eenkoorn
Gierst	Emmerkoorn
Guarpitmeel	Farro
Jicama / YAM / Mexicaanse raap	Gort en grutten
Job'tears	Graham bloem
Johannesbroodpitmeel	Griesmeel
Kuzu	Japane Fu
Maïs	Kamut
Montina	Matsen, matza, matzo, matzah
Polenta	Mout
Quinoa	Orzo
Rijst	Polonicum
Soja	Seitan
Sorghum of kafferkoren	Spelt
Tapioca / manioc	Triticale (kruising tarwe en rogge)
Taro	
Teff	
Xantaangom	

Verborgen gluten:

Let op, gluten kunnen verwerkt zijn in voedingsmiddelen waarvan je het niet direct verwacht. Zo kunnen bereide voedingsmiddelen glutenbevattende ingrediënten zoals onder andere bindmiddelen op basis van gluten bevatten, de zogenaamde “**verborgen gluten**”
Bijvoorbeeld: producten zoals bereide vleeswaren (paté, salami, boterhamworst, ...), bereide blik en diepvriesgroenten, soep in pak, sauzen (cocktailsaus, pickles, ...), snoep, chocolade enz. Raadpleeg altijd de ingrediëntenlijst.

Etikettering





Sinds 2004 zijn alle fabrikanten verplicht zich aan de allergenenwetgeving te houden. Dit betekent dat alle allergenen (van 14 allergenen is de relatie met voedselovergevoeligheid bekend) verplicht op het etiket moeten worden vermeld als ze in een product voorkomen. Dit zijn onder andere de glutenbevattende granen.

Bijvoorbeeld: als op een etiket enkel zetmeel staat, dan is dit glutenvrij, anders moet de herkomst vermeld worden, zoals tarwezetmeel.



Glutenvrije producten zijn ook herkenbaar aan dit logo.

Uitzonderingen die niet allergen zijn:

-  glucosestroop op basis van tarwe, met inbegrip van dextrose.
-  maltodextrinen op basis van tarwe.
-  glucosestroop op basis van gerst.
-  granen die gebruikt worden voor de vervaardiging van distillaten of ethylalcohol uit landbouwproducten voor sterke drank en andere alcoholhoudende dranken.

Opmerkingen

Moutaroma of moutextract kunnen nog sporen van gluten bevatten.
Gerstemout bevat kleine hoeveelheden gluten (bier!).
Extracten en aroma's kunnen minimale hoeveelheden gluten bevatten, maar geven meestal geen klachten.

Contaminatie en tips

-  Was je handen voor je begint met de bereiding van een glutenvrije maaltijd.
-  Bewaar glutenvrije producten apart, liefst in een andere kast.
-  Houd botervlootjes, confituur, choco, siroop, ... apart, om vermenging met kruimels van gewoon brood te voorkomen.
-  Opgepast met bakvormen, broodplanken, snijmachines, broodmandjes.
-  Houd frituurolie apart van gewoon gepaneerde gerechten.
-  Gebruik een aparte broodrooster of schaf toastzakjes aan.
-  Houd de werkvlakken waarop je glutenvrije producten verwerkt zeer proper.

- 👉 Houd de tafel kruimelvrij.
- 👉 Koop alle glutenvrije producten voorverpakt.
- 👉 Controleer dieetwinkels, bakker, slaggers op hun kennis van glutenvrije producten.
- 👉 Sommige voedingsmiddelen zijn glutenvrij, maar worden 'besmet' tijdens fabricage of afvullen.
- 👉 Knutselmateriaal (plakkaatverf, kleurpotloden, wascokrijtjes, klei, lijm, behangerslijm, plakplaatjes, zegels), postzegels, dierenvoeding, cosmetica, tandpasta, medicatie kunnen gluten bevatten, maar ze kunnen niet door de huid geabsorbeerd worden.
- 👉 Let op!! Hosties bevatten gluten.
- 👉 Geef scholen, sportclubs en jeugdbeweging goede voorlichting.
- 👉 Voorzie bij traktaties of kinderfeestjes glutenvrije alternatieven.
- 👉 Melk van dierlijke oorsprong die lactosebeperkt gemaakt is door druppels Kerulac® en Intoleran®, (bevat het enzym lactase om lactose om te zetten) toe te voegen, is ook hier toegelaten.
- 👉 KeruTabs®, lactose-OK, Intoleran®, ... zijn tabletten die het enzym lactase bevatten. Om de ongemakken ten gevolge van lactose-intolerantie te voorkomen neem je vlak voor of tijdens het gebruik van melk of melkproducten één of meerdere tabletten in. Het enzym (in tabletvorm) komt dan samen met de lactose in de dunne darm terecht en zorgt voor een goede vertering van de lactose. KeruTabs®, lactose-OK, Intoleran®, ... zijn vooral handig onderweg en in restaurants, maar ook thuis of bij vrienden. Mensen kunnen zo toch genieten van lekker eten. Voor kinderen is het ideaal als ze een verjaardagspartijtje hebben, ze kunnen gewoon 'meedoen' met de pannenkoeken en het ijsje!

LEES ALTIJD DE INGREDIËNTENLIJST OP DE VERPAKKING OF VRAAG NA BIJ DE VERKOPER

In de lijst die hierop volgt, zijn er voedingsmiddelen die bij verboden staan aangeduid met een *. Van deze producten moet je de ingrediëntenlijst nakijken, ze bevatten niet altijd lactose of gluten.

Fabrikanten kunnen de samenstelling van hun producten wijzigen, lees daarom altijd goed de ingrediëntenlijst op de verpakking na.

Toegelaten en niet toegelaten levensmiddelen in het glutenvrije dieet en lactosevrij dieet

WATER/ DRANKEN

Drinkt 1.5 liter water per dag

Toegelaten

-  Water: bruisend, plat, gearomatiseerd
-  Thee, koffie, decakoffie
-  Alle frisdranken, light/zero frisdranken
-  Soep/bouillon bereid met toegelaten ingrediënten
-  Alcoholische dranken: wijnen, champagne, porto, sherry, wodka, whisky, ...
-  Glutenvrij bier, bier op basis van Quinoa of bananen

Niet toegelaten

-  Instant koffie en instant thee
-  Koffie pads en koffievervangers met melk, cappuccino, latte macchiato
-  Granenkoffie
-  Chocolade en aanverwante dranken
-  Automaatdranken met poedervorm waarvan de samenstelling niet gekend is
-  Duodrank (fruitsap met melk)
-  Bieren en andere gemoute dranken

SOEPEN EN BOUILLONS

Toegelaten

- 👉 Soep/bouillon bereid met toegelaten ingrediënten

Niet toegelaten

- 👉 Alle bereide soepen in blik, glas, pakjes, diepvries en alle bouillons en bouillonblokjes
- 👉 Gistextract, soeparoma
- 👉 Bouillonblokjes*, -poeder*

BROOD, BLOEM EN GEBAK

Toegelaten

- 👉 Brood zelf bakken op basis van glutenvrije bloem of glutenvrije bakmix met toegelaten ingrediënten
- 👉 Kant- en klaar aangekocht glutenvrij brood, glutenvrije beschuit of toast, glutenvrij knäckebröd, glutenvrije crackers, glutenvrije voedingsbiscuits
- 👉 Glutenvrije ontbijtgranen* en glutenvrije muesli*
- 👉 Zelfgebakken koekjes, cake, taart, ... Met glutenvrije bloem en andere toegelaten ingrediënten
- 👉 Glutenvrije en lactosevrije koekjes en gebak uit de handel
- 👉 Glutenvrij paneermeel

Niet toegelaten

- 👉 Alle soorten brood, ook natuurbrood, boekweit- en sojabrood
- 👉 Sandwiches, croissant, brioche, boterkoek, beschuiten, biscuits, matse, ontbijt- en peperkoek, toast, knäckebröd
- 👉 Cake, eierkoek, kant-en-klaar deegmengsels
- 👉 Tarwekiemen, ontbijtgranen, muesli, rijstwafels met chocolade
- 👉 Pizzabodems, wraps
- 👉 Paneermeel
- 👉 Puddingpoeder*
- 👉 Maïzena roux
- 👉 Alle soorten gebak en koekjes van onbekende samenstelling

AARDAPPELEN, RIJST EN DEEGWAREN

Toegelaten

-  Verse aardappelen: gekookt of verwerkt tot puree met toegelaten ingrediënten, gebakken aardappelen, aardappelen in blik of glas, frieten vers of ingevroren.
-  Zoete aardappel
-  Zelfgemaakte kroketten met toegelaten ingrediënten
-  Rijst en glutenvrije deegwaren
-  Quinoa
-  Glutenvrije couscous

Niet toegelaten

-  Puree bereid met melk van dierlijke afkomst, kaas, ...
-  Puree van vlokken*, gekochte aardappelpuree
-  Aardappelen bereid met gewoon paneermeel, kroketten, aardappelgratin
-  Frieten uit de frituur, restaurant of grootkeuken
-  Bereide rijstschotels
-  Gewone deegwaren: spaghetti, macaroni,
(Steeds ingrediëntenlijst nakijken!)





GROENTEN

Zorg voor zo veel mogelijk variatie, eet groenten van verschillende kleuren. Verse en diepvriesgroenten hebben de voorkeur.

Toegelaten

-  Alle groenten: vers, uit blik of glas, uit diepvries, gedroogde, gekookte en gestoofde groenten, zonder saus, niet bereid of op een glutenvrije manier bereid
-  Pure groentesappen
-  Gepelde tomaten, tomatenpuree
-  Zongedroogde tomaten
-  Soep/ bouillon met toegelaten ingrediënten

Niet toegelaten

-  Kant-en-klare groenten in saus, bereide groenten
-  Sommige gehomogeniseerde groenten onder andere babyvoeding
-  Gevitamineerde groentesappen
-  Groenteburgers

FRUIT

Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit. Varieer tussen de fruitsoorten. Eet maximaal een hand vol noten (25 – 30 gram)

Toegelaten

-  Alle soorten fruit: vers, in blik en diepvries, niet bereid, gekonfijt of gedroogd
-  Fruitconserven in eigen nat of in siroop of op water, in geleivorm of gepocheerd.
-  Fruitdesserten, fruitmoes, fruitcompote, fruitsalades
-  Pure fruitsappen
-  Smoothie zonder melk of yoghurt
-  Verse noten

Niet toegelaten

-  Vruchtensausen, -vulling en -desserten van onbekende samenstelling;
-  Fruitgommen.
-  Gevitamineerde fruitsappen
-  Studentenhaver
-  Fruitbeignets
-  Smoothies met melk of yoghurt
-  Noten en pinda's met krokant laagje of chocoladelaagje
-  Japanse mix

VLEES, VLEESWAREN EN VERVANGPRODUCTEN

Wees matig met vlees. Kies wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt.

Eet 1 – 2 keer per week (vette) vis. Eet maximaal 7 eieren per week.

Vervang 1 keer per week vlees door peulvruchten of een vegetarisch gerecht.

Toegelaten

-  Alle soorten onbereid niet gepaneerd vlees: vers, diepvries, gerookt, gestoomd, geroosterd, gebakken of gepekeld vlees vb. biefstuk
-  Ongemengde vleeswaren* filet de sax, filet d'anvers, kippenwit*, blaasham, ossenvlees, paardenvlees, gebrad, ...
-  Zelfbereide vleessalades

Niet toegelaten

-  Bewerkt vlees*: gehakt, hamburger, worst
-  Alle bewerkte vleeswaren zoals paté, boterhamworsten, alle salami's, vleesbrood
-  Kippenwit, kalkoenham
-  Alle gepaneerde / gemarineerde vleessoorten
-  Alle gebruiksklare vleessoorten in saus, in blik of

<ul style="list-style-type: none"> 👉 Tahoe of tofu, tempé en quorn (indien niet bewerkt) 👉 Peulvruchten: alle soorten, vers, gedroogd, uit blik of glas zonder saus (bijvoorbeeld witte bonen, linzen, spliterwten, sojabonen). 	<p>bij traiteur, uit diepvries of grootkeuken</p> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Vleeskroketten en -salades 👉 Frituursnacks 👉 Seitan 👉 Tivall 👉 Gepaneerde vleesvervangers 👉 Bereide vegetarische gerechten
---	---

EI EN EIERGERECHTEN

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> 👉 Alle soorten mits glutenvrij en zonder melk bereid. 	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Roerei of omelet met melk 👉 Eiergerechten waar melk in verwerkt is: pannenkoeken, wafels, poffertjes, quiche

VIS, SCHELP- EN SCHAALDIEREN

Toegelaten	Niet toegelaten
<ul style="list-style-type: none"> 👉 Alle soorten verse of diepgevroren onbereide vis, schelp- en schaaldieren, ongepaneerd en zonder saus. (niet bestrooien met gewone bloem) 👉 Gerookte, gestoomde, gezouten soorten. 👉 Alle soorten bewaard in olie, in eigen nat, met azijn 👉 Zelfgemaakte vissla met toegelaten ingrediënten 👉 Schaaldieren: gamba, garnaal, krab, kreeft, ... 👉 Weekdieren: escargots, inktvis, mosselen, oesters, ... 	<ul style="list-style-type: none"> 👉 Gepaneerde vissoorten, visconserven in saus 👉 Vis bereid met melk of room 👉 Kant-en-klaar gekochte en bereide vis 👉 Kant- en-klaar gekochte en bereide vissalades en salades van schaal- en schelpdieren 👉 Gebruiksklare visschotels; 👉 Vissoepen en viskroketten van onbekende samenstelling. 👉 Gemarineerde vissoorten

MELKPRODUCTEN, KAAS EN SOJAPRODUCTEN

Kinderen jonger dan 4 jaar drinken best volle lactosevrije melk of lactosevrije groeimelk. Vanaf 4 jaar gaat de voorkeur naar halfvolle lactosevrije melk. Gebruik dagelijks ongesuikerde melkproducten. Als er bij de voedingswaarde op de verpakking bij koolhydraten 0 gram staat, bevat de kaas geen lactose (ongeacht er melk bij de ingrediëntenlijst staat)

Toegelaten

-  Sojamelk, groeimelk op basis van soja
-  Sojaproducten en bereidingen op basis van soja: sojayoghurt, sojapudding, soja-schepijs, sojadrink
-  Lactosevrije melk
-  Lactosevrije producten zoals room, chocomelk*, yoghurt, platte kaas
-  Sojaroom
-  Soja-ijs
-  Zelfbereide pudding op basis van toegelaten puddingpoeder* en sojamelk of lactosevrije melk

-  Harde kazen: Hollandse kaas, Gouda, Beemster, Milner
-  Lactosevrije kaas
-  Parmezaanse kaas
-  Gorgonzola, Pecorino
-  Veganistische kaas

Niet toegelaten








-  Alle soorten melk
 -  Pappen, vla's, chocomelk, yoghurt met fruit of met chocolade, verse platte kaas met vruchten, yoghurt drinks en karnemelk drinks, vla, pap, flan
 -  Industrieel bereide pudding
 -  Industrieel ijs
 -  Kefir

 -  Magere kaassoorten
 -  Buitenlandse kazen
 -  Smeerkaas, smeltkaas, kwark, roomkaas, feta
 -  Kaaskroketten
- (Steeds ingrediëntenlijst nakijken!)


SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Wees matig met vet. Kies voor vetten van het onverzadigde type

Toegelaten

-  Lactosevrije boter
-  Margarine*
-  Minarine*
-  Bak- en bereidingsvet*
-  Frituurvet en frituurolie
-  Minarine en margarine op basis van soja
-  Boter met etiket 'zero lactose'

Niet toegelaten






-  Roomboter, kruidenboters, lookboter

SAUZEN, DRESSINGS EN MAYONAISES

Toegelaten

-  Ongebonden jus en braadnat, zelfgemaakte saus met glutenvrij bindmiddel op basis van soja
-  Mayonaise*, ketchup*, tartaar, cocktailsaus*, vinaigrette*, pickles*, mosterd
-  Zelfgemaakte sauzen op basis van toegelaten ingrediënten
-  Dessertsauzen: aardbeiensaus, bosbessensaus, karamelsaus

Niet toegelaten





-  Sauzen in pakjes, tubes, blik, glas, doos of fles
-  Sauzen op basis van melk, room of kaas: bearnaisesaus, currysaus, kaassaus, champignonsaus,
-  Rode en groene pesto
-  Tapenade
-  Sojasaus
-  Dessertsauzen: chocoladesaus

KRUIDEN, SPECERIJEN, SMAAKSTOFFEN EN AROMA'S

Toegelaten

-  Alle (tuin)kruiden, vers of gedroogd
-  Alle specerijen, niet gemengd, azijn, zout, sesamzaad, gember, gist, gistvlokken, citroen, anijs, cacao'snippers, tabasco, truffel, vanille, smaak- en kleuressences
-  Vetsin

Niet toegelaten

-  Alle gemengde soorten kruiden waarvan de samenstelling niet bekend is
-  Bouillonblokjes*, bouillonpoeder*
-  Marinades
-  Kunsthoning

VERSNAPERINGEN, ZOETIGHEDEN EN SUIKERWAREN

Eet deze producten met mate. Ze dragen niet bij tot een evenwichtig en gezond eetpatroon.

Toegelaten


-  Suiker: witte, bloemsuiker, bruine, meel, basterd en vanille
-  Appelsiroop, jam, confituur, gelei, honing, marmelade, pindakaas
-  Glutenvrije, lactosevrije chocopasta
-  Zuurtjes, snoepjes van uitsluitend suiker, kleur- en smaakstoffen: dextrose, maltose, glucose, fructose
-  Noten en pinda's met of zonder zout
-  Chips met zout*, kroepoek, popcorn
-  Zelfgebakken koekjes, gebak en taart met toegelaten ingrediënten
-  Rijstwafels
-  Waterijs, soja-ijs*, sorbet

Niet toegelaten

-  Chocolade, hagelslag*, speculaaspasta, chocopasta*, vruchtenhagelslag*
-  Cacaopoeder*
-  Drop, bonbons, toffees, karamels, muisjes, pastilles, spekjes, marsepein, nougat, suikerbonen van onbekende samenstelling
-  Chips met paprika of pickles, fantasiechips, stapelchips in kartonnen koker
-  Allerlei hartige aperitiefversnaperingen en borrelhapjes
-  Industrieel bereide cake, koek, taart, wafels, pannenkoeken en gebak
-  Koeken met chocolade
-  Roomijs en consumptie-ijs

ZOETSTOFFEN

Toegelaten

 Zoetstoffen in poedervorm: acesulfaam K, aspartaam, cyclamaat, erythritol, isomalt, lactitol, maltitol, mannitol, sacharine, sorbitol, steviapoeder, sucralose, tagatose

Niet toegelaten

 Zoetstof in tablet* vorm op basis van aspartaam, stevie, sucralose

Voorbeeld van een goed dagschema

ONTBIJT

Glutenvrij brood,
Besmeerd met boter, margarine of minarine
Glutenvrij vlees, Hollandse kaas of confituur
Lactosevrije melk, thee, lichte koffie of water
Eventueel met een stuk fruit

10 UUR

Stuk fruit of glas fruitsap

MIDDAG

Groentesoep
Aardappelen of rijst of glutenvrije deegwaren
Gekookte groenten of rauwkost
Glutenvrij vlees, vis of gevogelte
Glutenvrije lactosevrije saus of vleesjus
Vers fruit
Melkgerecht lactosevrij of op basis van soja
Water











15 UUR

Glutenvrij lactosevrije droog koekje
Koffie of thee

AVOND

Glutenvrij brood
Besmeerd met boter, margarine of minarine
Rauwkost
Glutenvrij vlees, Hollandse kaas of confituur
Lactosevrije melk, thee, lichte koffie of water
Eventueel met een stuk fruit
Lactosevrije yoghurt

Vlaamse coeliakievereniging (VCV)

-  Lidmaatschap
-  Website <http://vcv.coeliakie.be>
-  Driemaandelijks contact- en informatieblad
-  Regionale bijeenkomsten
-  Jaarlijkse algemene ledenvergadering met een glutenvrije markt
-  Glutenvrije kerstmarkt
-  Folders:
 - infofolder
 - horecafoldertje voor hotels en restaurants
 - schoolbrochure
 - aanvraagformulieren tot tegemoetkoming
-  Reispasjes met vertalingen van het glutenvrij dieet
-  Lijsten van dieetwinkels, restaurants en hotels met glutenvrije dienstverlening in binnen- en buitenland
-  Glutenvrije hosties

Nuttige publicaties

- Internetsites
 - www.coeliakie.be
 - www.aoecs.org
 - www.cyeweb.eu
 - www.vivresansgluten.be
 - www.patientenrat.be
 - www.cyberpoli.nl
 - www.glutenvrij-eten.nl
 - www.glutenvrij.nl
 - www.celiac.org
 - www.naspghan.org
 - www.coeliac.org.uk
- Winkelsites
 - www.delhaize.be
 - www.colruyt.be
 - www.revogan.be
 - www.ah.be
 - drive.carrefour.eu
- Boeken
 - Jonas mag geen koek. Uitgegeven door de socialistische mutualiteit
 - Celia en het koekjesfeest. ISBN 9789066116498
 - Een broodje kaas.... Zonder broodje. ISBN 9789085482192
 - Glutenvrij, snel en smakelijk. ISBN 9789054264309

Recept nogluten brood

Ingrediënten

500 g glutenvrije bloem (Nogluten)
50 g vetstof (boter, margarine)
7 g droge gist of 25 g verse gist
4 dl water
Eventueel een snuifje zout
Eventueel 10 g witte suiker

Werkwijze

Doe de bloem, de gesmolten vetstof, de gist (verse gist eerst oplossen in een weinig water (lauw)), eventueel de suiker), het water (lauw) en het zout in een beslagkom. Zorg dat de gist niet in contact komt met het zout.

Mix met een handmixer voorzien van een goede garde (dus geen deeghaak) in de laagste stand tot er geen klonters meer in voorkomen.

Vet de bakvorm (handvorm) met inhoud van ongeveer 1 liter (ca. 28 cm) in, giet het deeg in de bakvorm.

Dek het deeg af met een warme vochtige handdoek gedurende 30 minuten en laat het rijzen op een warme plaats (tot ca. 1 cm onder de rand van de bakvorm). Oppassen met tocht!

Bak het deeg 30 minuten bij 220 graden in een voorverwarmde oven (zet tijdens het bakken een vuurvast schaalpje met water in de oven om het uitdrogen van de bovenkorst te voorkomen).

Contact

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de pediatrie diëtisten. U kan ons bereiken op het telefoonnummer 📞 014 44 45 09, elke weekdag tussen 08 en 16.30 uur.

- 👤 Elke Mertens
- 👤 Joke Vanhove
- 👤 Ellen Thys
- 👤 Lena Jacobs
- 👤 Nele Van Hal

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 44 41 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout