

GLUTENVRIJ

OVERAL
INGREDIËNTEN
CHECKEN!

JE GROEIT
ER NIET
OVERHEEN!

NEE,
DIE ÉNE KRUMEL
MAG OOK NIET!

**DOORGEEF
MAGAZINE**

Begrijp jij



Glutenvrij?



nederlandse
coeliakie
vereniging

20 JAAR!

glutenvrije webshop

vier dit jubileum deze maand samen met ons!

- ✓ Jubileumbox
- ✓ Winacties
- ✓ Mega deals



Blijf op de hoogte!

BESTEL OP

www.glutenvrije webshop.nl



Begrijp jij **Glutenvrij?**

Glutenvrij Magazine is deze keer wel heel speciaal! Zoals je in het openingsartikel kunt lezen, is dit een campagne-magazine. Het blad van onze leden is deze keer omgetoverd tot een editie die bestemd is voor 'de omgeving' van onze NCV-leden. Die omgeving kan soms wel een goed bedoeld steuntje in de rug gebruiken om meer kennis over de auto-immuunziekte coeliakie te krijgen en daarmee ook meer begrip ervoor. We hopen natuurlijk van harte dat het magazine, als onderdeel van de campagne 'Begrijp jij Glutenvrij?', daaraan kan bijdragen.

Deze keer wens ik dan ook de familieleden, vrienden, collega's, kennissen en burens van onze NCV-leden veel leesplezier toe als zij dit magazine cadeau krijgen!

Annette Karimi
hoofdredacteur



- 04 Start campagne Begrijp jij Glutenvrij?
- 06 Het glutenvrije dieet simpel uitgelegd
- 08 Puzzel met een missie
- 10 Hellens glutenvrije uitdaging
- 12 Doe een glutenvrije challenge
- 15 Column Floris van Overveld
- 16 Vijf vragen aan horecaman Rob
- 20 Dit is jouw verhaal
- 22 Koken voor glutenvrije vrienden
- 24 Het zit tussen je oren
- 26 8 tips tegen kruisbesmetting
- 28 Een glutenvrij menu
- 32 De droom van meester Jaap
- 34 Uitgaan als twintiger met coeliakie
- 36 Begrip in voetbalkantines ver te zoeken
- 38 Van bananendieet tot bloedtest
- 42 Kun je genezen van coeliakie?
- 44 Lekkernij
- 46 Als coeliakie tot isolement leidt
- 48 Jouw mening
- 50 Colofon



Je kunt twee extra magazines aanvragen via: www.glutenvrij.nl

Volg ook de website en de nieuwsbrief

GEEF DIT MAGAZINE DOOR!

Bijvoorbeeld aan een vriend(in) die voor je wil koken of je favoriete restaurant

OP DE FOTO: INGMAR HOFSTÉ, MIEKE TEUNISSEN EN DENISE SCHNEIDER MET LUME.
CONCEPT: JONA VAN BREEMEN, CORINNE BOLINK
FOTOGRAFIE: KIM KRIJNEN
VISAGIE: MADE UP BY CORINNE

Begrijp jij



Glutenvrij?

VOOR JE LIGT EEN SPECIALE EDITIE VAN GLUTENVRIJ MAGAZINE, HET LEDENBLAD VAN DE NEDERLANDSE COELIAKIE VERENIGING (NCV). DEZE KEER EEN SPECIAAL DOORGEEFMAGAZINE. HIERMEE TRAPPEN WE DE BEWUSTWORDINGSCAMPAGNE **BEGRIJP JIJ GLUTENVRIJ? AF.**

De campagne ga je terugzien op de website, in nieuwsbrieven en op social media. We vragen jou als NCV-lid van harte mee te werken door berichten te delen en het magazine door te geven. NCV-directeur Floris van Overveld: 'Geef het vooral aan mensen van wie je vindt dat ze glutenvrij beter mogen begrijpen. We hebben een prachtig en krachtig blad gemaakt, onderdeel van de campagne, om met jullie ervoor te zorgen dat je vaker zorgeloos kunt meedoen.'

WAAROM DEZE CAMPAGNE?

Onze leden moeten te vaak uitleggen wat coeliakie is. En ze krijgen te veel (goedbedoelde) opmerkingen als 'Een klein beetje gluten kan toch wel?' of 'Misschien groeit je kind er wel overheen in de puberteit'. Ze zien de zoveelste traktatie aan hun neus voorbijgaan, nemen altijd zelf eten mee naar hun werk en slaan de bedrijfsbarbecue maar over.

Met deze campagne willen we de omgeving laten zien wat het glutenvrije dieet écht betekent in het dagelijks leven als je coeliakie, glutensensitiviteit (NCGS) of dermatitis herpetiformis hebt. Op school, op het werk én thuis.

NOODZAKELIJK

In dit magazine lees je onder andere persoonlijke verhalen van mensen met een medisch noodzakelijk glutenvrij dieet. Deze verhalen schetsen een goed beeld van het leven met deze aandoeningen en maken duidelijk dat eten met gluten iemand ernstig ziek maakt.

Deel deze verhalen met vrienden en familie. Of vertel je eigen verhaal. Daarnaast kun je veel lezen over wat het glutenvrije dieet is, en welke misverstanden er heersen. Deel dit. Laat je collega een puzzel invullen. Geef de recepten door aan je familie en daag jezelf, als je niet glutenvrij bent, uit voor een glutenvrije challenge.

WAT KUN JE NOG MEER DOEN?

- Geef de tips over kruisbesmetting door aan je favoriete restaurant.
- Leg dit magazine in de sportkantine, bijvoorbeeld van jouw voetbalclub. Zo lezen anderen over jouw leven met een glutenvrij dieet.
- Gebruik de afsprakenkaart om op school goede afspraken te maken met de leerkracht van je kind met coeliakie.

Vertel mijn juf dat ik geen gluten mag





Deel dit artikel met een geïnteresseerde vriend, collega of familielid!

GEEN HIPPE KEUZE, MAAR NOODZAAK

Het glutenvrije dieet simpel uitgelegd!

GLUTENVRIJ ETEN EEN TREND OF EEN HIPPE KEUZE? BIJ DE AUTO-IMMUUNZIEKTE COELIAKIE (EN GLUTENSENSITIVITEIT/NGGS EN DERMATITIS HERPETIFORMIS) SPEELT GLUTEN EEN HOOFDROL EN IS EEN GLUTENVRIJ DIEET GEEN KEUZE MAAR PURE NOODZAAK. STERKER NOG, HET IS ZELFS DE ENIGE BEHANDELING. EIGENLIJK SPREKEN WE LIEVER VAN EEN GLUTENVRIJ LEVEN, OMDAT JE ER ALTIJD EN OVERAL REKENING MEE MOET HOUDEN. AAN DE HAND VAN DRIE DAGELIJKSE HOOFDMAALTIJDEN LATEN WE ZIEN WAAR IEMAND ELKE DAG OP MOET LETTEN ALS GLUTEN UIT DEN BOZE IS.

TEKST: CHRIS MAK

Maar wat is gluten? Gluten is een eiwit dat van nature voorkomt in de volgende graansoorten: (khorasan)tarwe, spelt, rogge, gerst en gort. Het zit ook in producten die van deze granen zijn gemaakt. Heb je coeliakie, dan maakt je lichaam antistoffen aan tegen je eigen weefsels. Door het eten van gluten ontstaan namelijk ontstekingsreacties in het darmslijmvlies van de dunne darm. Hierdoor beschadigen de darmvlokken en worden belangrijke voedingsstoffen niet goed meer opgenomen. Dan is een strikt dieet zonder gluten nodig. Hoe ziet dat er nu uit?

HET ONTBIJT

KLEINE AANPASSINGEN

Een typisch ontbijt bestaat vaak uit een beschuitje, een cracker, cruesli of een bakje yoghurt met granola met een glas sap en een kop koffie of thee. Dit zijn simpele producten, maar daar zit vrijwel altijd gluten in. Voor een glutenvrij ontbijt moet je deze vervangen door (duurdere) glutenvrije varianten. Pure yoghurt en kwark zonder toevoegingen zijn meestal van nature glutenvrij.

In dranken schuilt ook een risico. Sommige theesoorten bevatten gluten. Alternatieven voor koffie, zoals granenkoffie, zijn vaak ook niet glutenvrij. Hoe zit het met ontbijt- en zuivel dranken? Daar worden steeds vaker vezels aan toegevoegd. Die kunnen weer afkomstig zijn van glutenbevattende granen. Iemand met een glutenvrij dieet moet dus ALTIJD het etiket lezen. Ook omdat ingrediënten in een product kunnen veranderen.

DE LUNCH

DENK IN MOGELIJKHEDEN

De Nederlandse lunch draait nog vaak om brood. En laat dat nou nét heel veel gluten bevatten. Er zijn glutenvrije broodsoorten, en ook crackers, verkrijgbaar. Voor broodbeleg, van hagelstag tot vleeswaren en van chocopasta tot broodsalades, geldt dat hier gluten in verwerkt kan zijn. Beleg dat in de regel vaak wel kan is pinda kaas, appelstroop, jam, groentespreads, hummus en onbewerkte kaas en vleeswaren. Overigens verschilt glutenvrij brood qua prijs enorm van glutenvol brood. Voor 500 gram gewoon brood betaal je gemiddeld € 1,80. Voor glutenvrij brood leg je al gauw € 4,80 neer.

Naast het controleren van de ingrediënten moet iemand die glutenvrij eten klaarmaakt ook goed letten op veel andere dingen. Zo kan een snijplank waar eerder gewoon brood op lag, zorgen voor kruisbesmetting. Oftewel: glu-

tenvolle broodkrumels die op glutenvrij brood komen. Dat kan al voor klachten zorgen bij iemand met een glutenvrij dieet.

Hetzelfde geldt voor messen en ander keukengerei. Eerst een glutenvolle boterham besmeren en daarna met datzelfde mes in de jam? Die jam is dan niet meer glutenvrij. Er kan een kruimel in terecht zijn gekomen. Een huishouden waar glutenvrij wordt gegeten heeft om die reden vaak alles dubbel. Zo staan er vaak een extra pot jam en kuipje smeerboter op tafel met een sticker met 'glutenvrij' erop. Dit is een van de trucjes om kruisbesmetting te voorkomen.

HET AVONDETEN

VERRASSEND EENVOUDIG

Een glutenvrije avondmaaltijd is vaak makkelijker. Aardappelen, groente, vlees (onbewerkt) en rijst zijn van nature glutenvrij. Pasta is dat niet, maar er zijn veel glutenvrije pastasoorten verkrijgbaar.

Waar liggen de risico's bij het warme eten?

- Kant-en-klare pakjes en zakjes, zoals sauzen en kruidenmixen.
- Bouillonblokjes.
- Gepaneerde producten (vaak met tarwe).
- Sommige vleesvervangers.
- Bak- en braadproducten.

HOE KAN JIJ TE WETEN KOMEN OF EEN PRODUCT GLUTENVRIJ IS?

Op verpakkingen staat altijd welke ingrediënten zijn gebruikt. Bevat een product gluten? Dan moet dit vermeld worden. Allergenen moeten worden benadrukt. Glutenbevattende granen zijn allergenen, vandaar dat je **tarwe**, **gerst** of **rogge** vaak dikgedrukt of met HOOFDLETTERS ziet staan.

Zie je een glutenvrij logo of glutenvrije claim? Dan is het product veilig. Geen logo? Lees dan altijd de ingrediëntenlijst. Zie je geen glutenbevattende ingrediënten? Dan is het product qua ingrediënten glutenvrij.

Je leest het al, glutenvrij eten vraagt om aandacht en aanpassingen. Kook je voor iemand die glutenvrij moet eten? Leuk! Stem dan af met diegene, en vraag waar je op moet letten. Verderop leggen we in dit magazine in 8 tips uit hoe jij kruisbesmetting voorkomt. We geven je ook een paar leuke glutenvrije recepten om iemand met coeliakie te verrassen!

Stuur je oplossing
vóór
1 augustus 2026!

Puzzel met een missie!

Deze kruiswoordpuzzel laat je op een leuke manier kennismaken met het glutenvrije dieet. Speciaal gemaakt om door te geven aan iemand zonder coeliakie. Of nog leuker: om samen in te vullen met bijvoorbeeld een vriend, vriendin, klasgenoot, tante, collega... Oftewel: iemand waarvan jij zou willen dat die net wat meer weet over het dieet dat jij zo strikt moet volgen.

Naast het opdoen van meer kennis en hopelijk ook het creëren van meer begrip, valt er nog meer te winnen! Onder de juiste inzendingen verloten we tien heerlijke glutenvrije geniet-pakketjes! Dus geef de puzzel snel door en daag iemand uit! Of pak een pen en doe de puzzel samen.

Stuur de oplossing naar puzzel@glutenvrij.nl en vermeld duidelijk je naam en e-mailadres.

HORIZONTAAL

3. Een eiwit dat voorkomt in de granen tarwe, rogge en gerst.
4. Hierop lees je of een product glutenvrij is of niet.
7. Als gluten onbedoeld terechtkomt in een product dat van nature glutenvrij is.
11. Hierop staat alle productinformatie.
13. Internationaal keurmerk dat aangeeft dat het product veilig glutenvrij is.
16. Veelgebruikte glutenvrije basis voor de avondmaaltijd.
17. Lichaamsdeel dat beschadigt door de inname van gluten als je coeliakie hebt.
18. Wettelijke term die gebruikt mag worden op producten die geen gluten bevatten.
20. Glutenvrij graan dat alleen veilig te gebruiken is als er een glutenvrije claim op staat.

VERTICAAL

1. Auto-immuunziekte waarbij gluten schade veroorzaakt in de darmen.
2. Stoffen die allergische reacties kunnen veroorzaken.
5. Apparaat dat gemakkelijk kruisbesmetting veroorzaakt bij gedeeld gebruik.
6. Hier kan gluten in verborgen zitten.
8. Bestanddelen van een product.
9. Van nature glutenvrije graansoort.
10. Glutenbevattend graan dat gebruikt wordt bij de productie van bier.
12. Veelgebruikte graansoort die gluten bevat en waarmee o.a. brood wordt gebakken.
14. Plek waar je goed moet navragen of het gerecht glutenvrij is.
15. Keukengerei om op te snijden dat een groot risico levert op kruisbesmetting bij gedeeld gebruik.
19. Glutenbevattende graansoort die o.a. gebruikt wordt bij het maken van roggebrood.

Doe mee en
win een glutenvrij
pakket!



Vul hier de oplossing in door de letters uit de groene vakjes in te vullen (gebruik de witte cijfers voor de volgorde).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Hellens
glutenvrije
uitdaging

Een dag strikt glutenvrij eten



EEN DAG ETEN ZONDER GLUTEN? HET IS DE GEWOONSTE ZAAK VAN DE WERELD VOOR IEMAND MET COELIAKIE. MAAR ALS JE NIET GLUTENVRIJ BENT, IS DAT EEN FLINKE UITDAGING. HELLEN SCHMITZ (35) UIT HETEREN WEEFT NU EEN BEETJE HOE HET IS OM GLUTENVRIJ TE MOETEN ETEN. HAAR GLUTENVRIJE VRIENDIN KIKI BUIJS (35) UIT ANDELST DAAGDE HAAR UIT OM EEN DAG STRIKT GLUTENVRIJ TE ETEN. WE SPREKEN MET DE VRIENDINNEN OVER HELLENS ERVARING.

TEKST: ANNETTE KARIMI

Kiki Bujs, moeder van twee dochters, kreeg twee jaar geleden de diagnose coeliakie. 'Ik heb voedings- en gezondheidsleer gestudeerd en ik hou erg van koken en bakken. Dat was een enorm voordeel toen ik met mijn gezin glutenvrij moest gaan eten.'

Dat is een groot contrast met goede vriendin Hellen. 'Ik ben geen keukenprinses. Natuurlijk hou ik van lekker eten, maar ik ben er helemaal niet mee bezig. Ik eet vaak met pakjes en zakjes, en wat voorhanden en makkelijk is', vertelt de verpleegkundige. 'Soms eet ik ook gewoon een boterham uit het vuistje, op weg naar mijn werk'. Toch nam ze de challenge aan om een dag strikt het glutenvrije dieet te volgen.

Hellen: 'Ik was benieuwd naar de inzichten die het me oplevert. Maar ik heb wel gevraagd of Kiki me wilde helpen. Normaal bekijk ik geen enkel etiket en ben ik

na vijf minuten al de winkel uit. Dus toen ik eten ging kopen om een dag glutenvrij te eten, stond ik als een kluns in de winkel. Eerst wist ik niet waar ik glutenvrije producten moest zoeken. Ik deed wel drie kwartier over mijn boodschappen.'

FRAMBOZEN

Hellen: 'Voor het ontbijt had ik bedacht om Griekse yoghurt te eten. Dat eet ik normaal met cruesli. Nu heb ik de cruesli laten staan en extra fruit erin gedaan: ontdoide frambozen, een appeltje en een banaan. Ik haalde expres kleine bakjes yoghurt omdat andere gezinsleden met hun lepel in de grote bak kunnen roeren, en voor kruisbesmetting kunnen zorgen. Voor een toetje heb ik wel met twintig potjes yoghurt, met een smaakje, in mijn handen gestaan om te kijken of er geen gluten in zat.'

'Voor de lunch kocht ik een glutenvrij casinoachtig brood. Daar begon de uitdaging. Thuis lagen kruimels van glutenvol brood op het aanrecht. Dus ik moest mijn brood aan de andere kant van het aanrecht klaarmaken. De jam had ik van tevoren gegoogeld en gecheckt op gluten.

Och, wat viel dat brood tegen... Ik ben een echte broodliefhebber, maar dit brood was niet lekker. Wat het nog erger maakte, is dat mijn vader een warme rookworst op een bord had achtergelaten, en daarop een wit bolletje had gelegd. Broodje rookworst vind ik zo lekker. Maar dat mocht ik natuurlijk niet. Dat vond ik wel lastig.'

'Die dag had ik avonddienst op de afdeling Verloskunde in het ziekenhuis. Normaal eet ik een warme maaltijd, meestal ingevroren restjes of een kant-en-klarmaaltijd die in een bakje past. Er is geen personeelskantine en het bezoekersrestaurant is beperkt open.

Nu moest ik goed nadenken en eten voorbereiden. Omdat ik niet weet wanneer ik pauze kan nemen, is het belangrijk dit snel klaar te kunnen maken. Ik had een recept opgezocht en glutenvrije wraps gehaald om te beleggen met gyrosvlees, feta, tomaatjes en eigengemaakte saus van yoghurt, komkommer en knoflook. Dat ging in vijf bakjes mee.'

BAKBOTER

Op een goed moment dacht Hellen: Oh jee, ik heb bakboter gebruikt maar niet gekeken wat erin zit. Kan dat wel? Of moet ik nu alles weggooien? Toen heb ik Kiki gebeld. Intussen dacht ik: Hoe los ik dit op als er gluten in zit. Wat is mijn plan B? Dan heb ik nog yoghurt. Ik hoorde van Kiki gelukkig dat de bakboter die ik had gebruikt geen probleem was.

Op het werk is het "vechten om de magnetron" met collega's. Er is maar een magnetron op de afdeling en ik moest drie bakjes opwarmen. En die magnetron is ook niet schoon. Dat kan voor kruisbesmetting zorgen, weet ik. Hoe doe ik dat?

Weer appte ik Kiki. Ze zei dat kruisbesmetting geen probleem was zolang de bakjes dicht waren, of goed bedekt waren met magnetronfolie.'



'Ik stond
als een
kluns
in de
winkel'

Na alle moeite zijn de wraps geen succes. 'Ik vond ze vreselijk droog, niet te eten', zegt Hellen. Kiki schiet in de lach. 'Als ik hoor waar Hellen allemaal aan moest denken die ene dag, dan weet ik ook weer hoeveel aanpassingen ik zelf heb moeten doen. Voor mij is het nu heel gewoon. Vrijwel alles maak ik inmiddels zelf, van muesli tot pastasaus en pitabroodjes.'

PLAN B

Voor Hellen was het maar een dag. Toch heeft ze veel geleerd. 'Ik wist niet dat glutenvrij eten veel meer kost. Ik laat me leiden door de aanbiedingen en vergeleken met Kiki heb ik zoveel opties. Ik heb nu een dag niet lekker gegeten, maar morgen eet ik weer lekker mijn stampotje. Maar je zal dit gevecht elke dag maar moeten aangaan: je bewust zijn van alles wat je in je mond stopt, discipline opbrengen, aanpassen, afwegingen maken en telkens een plan B bedenken.'

Kiki: 'Ik vind het echt heel leuk dat je dit voor mij gedaan hebt! Belangrijker dan de vraag of ze bij Hellen zou durven eten vindt ze de vriendschap en het contact.

'Daar gaat het om, en de intentie die iemand heeft om iets voor jou te doen. Afspreken bij een restaurant doen we eigenlijk niet meer, we gaan lekker wandelen of bij mij theedrinken. Dan weet ik zeker dat alles veilig is.'

Daag jezelf uit!

DOE EEN GLUTENVRIJE CHALLENGE

BEN JIJ EEN FAMILIELID, BUURMAN OF LEIDINGGEVENDE VAN IEMAND MET EEN GLUTENVRIJ DIEET? EN ZOU JE WILLEN WETEN HOE HET IS OM GLUTENVRIJ TE MOETEN LEVEN? DAN IS EEN VAN DEZE GLUTENVRIJE CHALLENGES WAT VOOR JOU! ZO KAN JE OP EEN LEUKE MANIER MEER TE WETEN KOMEN OVER IEMAND DIE ALTIJD GLUTENVRIJ MOET LEVEN. EN JIJ KUNT TEGELIJKERTIJD IEMAND VERRASSEN. HOE LEUK IS DAT?!

CHALLENGE 1

Stel een glutenvrij teamuitje voor

Je hebt in jouw team iemand met een glutenvrij dieet. Daag dan jouw leidinggevende uit om het eerstvolgende teamuitje geheel glutenvrij te doen. Zijn er vragen? Dan is jouw glutenvrije collega altijd bereid om die te beantwoorden of om mee te denken.



CHALLENGE 2

Bak een glutenvrije lekkernij

Hou je van bakken? Dan is deze uitdaging zeker iets voor jou. We hebben een eenvoudig recept voor superlekkere glutenvrije kokosbollen in dit magazine staan. Kijk dan ook nog even naar de handige tips om kruisbesmetting te voorkomen. En natuurlijk kan je altijd even overleggen.



CHALLENGE 3

Zoek een leuk glutenvrij restaurant

Is er in jouw kring iemand met een glutenvrij dieet binnenkort jarig? Wat een leuk cadeau als je de jarige job uitnodigt in een restaurant dat is aangesloten bij de Horeca Alliantie Glutenvrij. Wedden dat het ook voor jou genieten wordt?! Kijk hier voor de aangesloten restaurants: www.glutenvrij.nl/overzicht-glutenvrije-restaurants.



CHALLENGE 5

Kook een avondje glutenvrij

Eet jij altijd bij iemand die glutenvrij is? Dan is het natuurlijk superleuk als je de ander verrast met een glutenvrije maaltijd bij jou thuis. Kijk bij het artikel **Het glutenvrije dieet simpel uitgelegd** hoe je dat aanpakt. Ook komen de tips tegen kruisbesmetting heel goed van pas. Je kunt er ook voor kiezen samen in de database van onze website een lekker recept uit te zoeken.



CHALLENGE 4

Eet zelf een dag glutenvrij

Ben je geïnspireerd geraakt door de uitdaging die Hellen aannam van haar vriendin? En wil je voor jezelf ontdekken hoe dat is? Dan kun je natuurlijk altijd beslissen om zelf een dag glutenvrij te eten. Degene met een glutenvrij dieet is vast nieuwsgierig naar jouw ervaringen!



GOUDEN TIPS

Glutenfouten voorkomen? Lees de regels tegen kruisbesmetting in dit magazine!

En hier kun je nog meer info vinden: www.BegrijpJijGlutenvrij.nl/kruisbesmetting en www.BegrijpJijGlutenvrij.nl/challenge



CÉRÉAL

GENIET HEERLIJK GLUTENVRIJ



⚡ Bron van vezels ⚡



www.cereal.nl



UW VOEDINGSSPECIALIST

**DAT IS GLUTENVRIJ
GENIETEN, ZONDER
ZORGEN!**



Met de Mini Wraps stel je een eenvoudige én volwaardige lunch samen of een heerlijke snack voor on the go.

Vind deze wraps terug in de Damhert rayon of het broodschap van je betere supermarkt.

BEZOEK ONZE WEBSHOP OP WWW.DAMHERT.COM.



Floris van Overveld
NCV-directeur

Immunodiversiteit

Je krijgt de diagnose coeliakie. Soms na een lange zoektocht langs klachten, onderzoeken en twijfel. Uiteindelijk vindt een arts wat er aan de hand is: een auto-immuunziekte, voor de rest van je leven. En dan komt het advies dat tegelijk simpel en keihard is: glutenvrij eten. Altijd. Overal. Strikt.

Veel artsen kijken daar bijna verontschuldigend bij. Niet omdat ze de ernst niet zien, maar omdat hun gereedschapskist hier ophoudt. Want o jee: coeliakie is niet te fixen. Hooguit onder controle te houden. Met dat vermaledijde glutenvrije eten. En daarmee verandert niet alleen je bord, maar je hele sociale leven.

Gluten zit namelijk in de hoeksteen van ons Nederlandse eetpatroon: brood. En ook in pasta, koekjes, bier. En in nog veel meer waar je het niet verwacht.

Dus kun je nooit meer spontaan meedoen met al die eetmomenten. Je moet alert zijn, vragen stellen, uitleggen, controleren. Je moet de gezelligheid onderbreken met zinnen die niemand graag uitspreekt:

- Is dit echt glutenvrij?
- Is dit niet in dezelfde oven gebakken?
- Is het snijplankje schoon?

En het ongemak zit niet alleen in het vragen. Elke keer voel je het een beetje. Een zucht. Een blik. Ongeduldige stilte. Of juist die goedbedoelde, maar pijnlijke lichtheid: 'Ach, één keertje kan toch wel?'

In onze Nederlandse context ben je iemand die 'zeurt' over het eten. Iemand die moeilijk doet. En voor je het weet ga je dat ook van jezelf denken. Want je ziekte is onzichtbaar. Dus lijkt het alsof je een voorkeur hebt, geen noodzaak.

Maar wacht even. Ben je dan echt zo anders dan anderen? Voor mensen die neurologisch een beetje buiten het gemiddelde vallen, gebruiken we inmiddels het woord neurodiversiteit. Een variatie, geen fout. Ook ons immuunsysteem kent vele varianten: er is sprake van immunodiversiteit. Coeliakie is een van die varianten.

Want ons immuunsysteem kent vele varianten en het immuunsysteem is bij coeliakie net iets anders afgesteld. En 'net iets anders afgesteld' betekent niet meteen 'raar'.

Het immuunsysteem van iemand met coeliakie reageert nu eenmaal heftig op het eiwit gluten. Dat is geen karaktertrek. Geen dieet-hype. Het is een lichamelijke realiteit. En dan wordt het perspectief ineens helder: dat je niet altijd en overal zomaar kunt mee-eten, ligt niet aan jou. Het ligt aan een wereld die nog niet goed heeft geleerd om met die variatie van normaal om te gaan. Dus die wereld mag dat gaan leren, namelijk dat voor sommige mensen dan de rekensom begint: kruimels, plank, mes, boter. Niet omdat ze zeuren, maar omdat hun lijf geen marge kent.

Als iemand zegt: 'Ik moet glutenvrij', hoor dan geen voorkeur, maar een uitnodiging om samen te bepalen hoe iemand tóch kan meedoen.

Reageer niet met een zucht, maar met: 'Wat goed dat je het zegt. We regelen het.'

Dan is iemand niet meer 'degene die moeilijk doet'. Maar gewoon deel van het gezelschap. Wie samen wil eten, moet samen ruimte maken. Dat geeft vrijheid. Om niet steeds op scherp te hoeven staan. Dan wordt het weer gewoon wat het altijd had moeten zijn: samen eten. Onbevangen.

Met elkaar. Het begin is er.

Vijf vragen
aan horecamaan
Rob Visser

WAT VRAAGT GLUTENVRIJ KOKEN VAN EEN RESTAURANT?

Spontaan uit eten kunnen gaan, zoals anderen, is een hartenwens van NCV-leden. Veel horecagelegenheden vinden glutenvrij koken en bakken ingewikkeld. Ze durven 'het risico' niet aan om hun gerechten of zelfs hun restaurant als 'glutenvrij' te bestempelen. Rob Visser (67), eigenaar van Sea You*, weet niet beter. Op de menukaart in zijn restaurant in Velsen-Noord staan al tien jaar glutenvrije spareribs, kibbeling, bitterballen, kaasstengels, patat en vis. We vragen de doorgewinterde horeca-eigenaar wat ervoor nodig is om glutenvrij eten aan te bieden.

1 WAAROM GING JE GLUTENVRIJ KOKEN EN BAKKEN IN SEA YOU?

'Achtien jaar geleden zei een dame die er verstand van had dat glutenvrij eten "het" helemaal ging worden. Dat glutenvrije maaltijden heel goed zouden zijn voor de omzet van Sea You. Horecacollega's verklaarden me voor gek. Die zeiden: "Je moet continu je handen wassen." Maar zestien jaar geleden kreeg ook mijn dochter Kirsten de diagnose coeliakie. Ik ben toen zelf heel veel gaan lezen over glutenvrij koken. Op YouTube keek ik filmpjes van Cees Holtkamp, patissier en banketbakker. Hij was mijn grote inspiratie. Daarna ben ik zelf de keuken in gedoken en gaan experimenteren en glutenvrij eten gaan aanbieden. Mijn dochter is altijd proefkonijn, want ze wordt al van een kruimeltje ziek.'

2 WAT WAREN DE BELANGRIJKSTE OBSTAKELS TOEN JE GLUTENVRIJ GING KOKEN EN BAKKEN?

'Alles van de kaart kan hier glutenvrij. Daar moet je met je restaurant in groeien. Het heeft ook wel een paar jaar geduurd voordat we helemaal in een routine zaten. De moeilijkheid zat hem erin dat we zowel glutenvolle als glutenvrije maaltijden serveren. Dat vraagt wat in de keuken, en bij het samen uitserveren van glutenvolle en glutenvrije maaltijden. Om het risico op kruisbesmetting zo klein mogelijk te houden, vervingen we alles zoveel mogelijk door glutenvrije producten. Alle soepen en sauzen zijn glutenvrij. Ik heb er anderhalf jaar over gedaan om mijn glutenvrije bitterballen en kroketten te perfectioneren en dat is gelukt. Je eet ze nergens met een krokenter korstje, durf ik wel te zeggen. Onze glutenvrije spareribs zijn ook 'beroemd'. Je kunt ze hier eten, maar we leveren ze ook aan tien andere zaken in andere steden, en we verkopen ze vacuümverpakt met een glutenvrij sausje aan klanten. In coronatijd zijn we ook glutenvrije kibbeling gaan bakken.'

3 WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE MAATREGELEN DIE JE IN DE KEUKEN HEBT GENOMEN?

Rob laat de keuken zien. 'Kijk, links hebben we een glutenvrije frituur staan. En aan de rechterkant van de keuken staat de frituur voor niet-glutenvrij. Als de glutenvrije gerechten klaar zijn, zetten we er altijd een vlaggetje op. Dan is duidelijk voor wie de maaltijd is bestemd. De kok weet precies wat hij moet doen. We hebben de glutenvrije regels voor al het personeel er ook "in gedreund". Een van hen heeft ook een moeder en zus met coeliakie. Hij kwam hier een keer met hen eten. Daarna is hij hier aan de slag gegaan, en weet dus precies hoe het werkt. Het is tot nu toe nooit fout gegaan. We zijn in ieder geval nooit gebeld dat een gast ziek is geworden.'

4 WELKE REACTIES KRIJG JE TERUG VAN MENSEN MET EEN GLUTENVRIJ DIEET?

'Ik heb veel vaste glutenvrije gasten, ze komen van heinde en verre door social media en mond-tot-mondreclame. In januari en februari serveerde ik al vijfhonderd glutenvrije maaltijden. In totaal serveer ik ongeveer aan vijfduizend man per jaar glutenvrije maaltijden. Want een 'gluut' (iemand met coeliakie, red.) komt nooit alleen, zeg ik altijd. Hij/zij neemt altijd iemand, of meerdere mensen, mee. Afgelopen week zat hier zelfs een gezelschap van tien man, een van hen had coeliakie. Dus waren ze hier komen eten, dan hoefden ze niet bezorgd te zijn. Negen van de tien glutenvrije mensen lopen hier voorbij de keuken en zeggen: "Bedankt. Ik heb heerlijk gegeten." Het is voor deze mensen gewoon fijn om alles te kunnen eten van de kaart, al hebben ze hier wel last van keuzestress.'



5 HOE ZOU JE ANDERE HORECACOLLEGA'S ERVAN OVERTUIGEN HETZELFDE TE DOEN?

'Het kan heel goed voor je restaurantomzet zijn als je er goed mee omgaat. Mensen zijn ook heel blij en dankbaar als ze glutenvrij kunnen eten. Maar je moet er als horecagelegenheid wel helemaal achter staan. Het mag niet fout gaan. Dat is funest. Het personeel moet goed de regels kennen. Op een gegeven moment wordt dat wel routine. We hoeven er hier nauwelijks meer over na te denken. Ik blijf ook altijd zelf nieuwsgierig: als ik in de winkel een nieuw glutenvrij product zie, neem ik het mee en kijk ik naar de ingrediënten.'

**Sea You is aangesloten bij de Horeca Alliantie Glutenvrij van de NCV.*

TIP:
Geef dit interview
aan een horecazaak
van jouw keuze!

5 glutenvrije tips voor restaurants

Wij hopen dat andere horecaondernemers, net als Rob, met enige maatregelen ook lekker glutenvrij eten kunnen serveren aan mensen met een glutenvrij dieet.

Als NCV zetten we ons daar hard voor in.

We vroegen onze accountmanager horeca Marissa Siemons naar vijf tips waarmee een restaurant al een goede eerste stap maakt voor glutenvrij eten.

Geef deze door aan een restaurant waar je al weleens eet. Misschien kiest dat restaurant er dan voor om zich ook aan te sluiten bij onze Horeca Alliantie!

1 Plaats een allergenenkaart op de website

Iedereen die allergenen moet vermijden, zal eerst online onderzoek doen. Zorg er dus voor dat zij op jouw website makkelijk terug kunnen vinden wat de mogelijkheden zijn.

2 Geef aan wat wél kan

Maak een allergenenkaart waarop de mogelijkheden staan. Kun je bijvoorbeeld een salade glutenvrij maken door de croutons weg te laten en een andere dressing te gebruiken? Geef dat dan aan. Of heb je glutenvrije hamburgerbroodjes? Geef dan aan welke hamburgers op je kaart glutenvrij aangeboden kunnen worden (met aanpassingen).

3 Werk met schone materialen

Om kruisbesmetting te voorkomen, werk je met schone materialen, zoals bestek, pannen en snijplanken.

4 Pas je basissauzen en marinades aan

Zorg dat je basisproducten zoals sauzen en marinades zoveel mogelijk gluten-, of nog beter, allergenvrij zijn. Dit zorgt ervoor dat je tijdens de drukke avondspits weinig aanpassingen hoeft te doen.

5 Dek maaltijden af in de oven

Dek een glutenvrije maaltijd af met bijvoorbeeld aluminiumfolie, of kies voor glutenvrije broodjes in ovenbestendige folie.

Meer weten over glutenvrij koken en bakken in de horeca?

Bel of mail met Marissa, onze accountmanager horeca.

horeca@glutenvrij.nl of 035-6954002 (keuze 3)

Wil jij iemand meenemen naar een restaurant en geen risico nemen? Kijk dan hier voor de restaurants die zijn aangesloten bij de Horeca Alliantie Glutenvrij:
www.glutenvrij.nl/overzicht-glutenvrije-restaurants

Lekker Glutenvrij wordt Zorgeloos Glutenvrij

Vanaf deze zomer kun je een nieuwe deursticker tegenkomen bij bedrijven die een zorgeloos glutenvrije maaltijd kunnen verzorgen. De Horeca Alliantie Glutenvrij gaat voortaan verder met het Zorgeloos Glutenvrij-keurmerk, in plaats van 'Lekker Glutenvrij'. De NCV denkt dat dit beter weergeeft waar het écht om draait, namelijk een veilig, zorgeloos gevoel in de horeca.

Ambachtelijke bedrijven die zorgeloos glutenvrij kunnen garanderen, krijgen dit keurmerk. Denk aan restaurants, bakkerijen, hotels, cateraars en foodtrucks. Zij worden geaudit op hun glutenvrije processen, ingrediënten en uiteraard hun omgang met kruisbesmetting.

Dus wil je zorgeloos glutenvrij uit eten?
Ga dan voor een restaurant met het keurmerk
Zorgeloos Glutenvrij!

Zo ziet het nieuwe logo eruit:



Nieuw animatiefilmpje voor horeca- ondernemers

Speciaal voor de horeca hebben we een kort animatiefilmpje gemaakt, dat in twee minuten uitlegt wat coeliakie is, waarom glutenvrij eten zo belangrijk is en hoe de horeca hun glutenvrije gast kan voorzien van een zorgeloze glutenvrije maaltijd.

Dit filmpje maakten we in het kader van de bewustwordingscampagne 'Begrijp jij Glutenvrij?'. Want niet alleen jouw collega's, vrienden en familie moeten begrijpen hoe het werkt, we willen ook dat je zorgeloos kunt genieten in de horeca!

Het filmpje kun je hier vinden, samen met alle andere informatie speciaal voor horecaondernemers:
www.BegrijpJijGlutenvrij.nl/horeca



Let go, be human and feel a sense of home.

your glutenfree comfort zone...



Deel het!

DIT IS JOUW VERHAAL

Je leeft met een strikt glutenvrij dieet. Dat betekent dat je altijd alert moet zijn, dat je vaak 'nee' moet zeggen, en dat je soms de uitzondering bent aan tafel.

Misschien heb je wel een steuntje in de rug nodig. Bijvoorbeeld van een familielid, een collega, een vriend(in), of je leidinggevende. Maar hoe leg je dat uit zonder dat het voelt als een last?

Wij maakten een invulpagina voor jou.

Hier schrijf je persoonlijk op wat jij wilt delen, en hoe de ander jou kan steunen. Geen algemene regels, maar jouw verhaal.

Jouw wensen. Jouw grenzen.

Vul hem in. Geef hem aan wie je wilt. En maak het gesprek makkelijker.

Begrijp jij 

Glutenvrij?

Dit betekent coeliakie voor mij

(Beschrijf bijvoorbeeld hoe lang je al coeliakie hebt en wat er gebeurt als je toch gluten binnenkrijgt)

Wat betekent dit voor mijn bord?

(Schrijf op wat je niet mag eten of juist wél graag eet)

Waar loop ik tegenaan?

(Wat zijn de situaties die je het lastigst vindt?)

Hoe kun je mij helpen?

Deel dit artikel met een geïnteresseerde vriend, collega of familielid!

KOKEN VOOR GLUTENVRIJE VRIENDEN

MET DE AIRFRYER OF EEN OVENTJE ONDER DE ARM NAAR JE BESTE VRIENDEN OM DAAR LEKKER GLUTENVRIJ TE ETEN. HET LIJKT VOOR BUITENSTAANDERS MISSCHIEN OVERDREVEN. VOOR RICHARD (35) EN TAMARA VENEMA (31) IS HET DE GEWOONSTE ZAAK VAN DE WERELD. BIJ VRIENDEN SJOUKJE DE VRIES EN FREARK FLUITMAN (31) WACHT EEN GRONDIG SCHOON GESOPTE KEUKEN EN WORDT 'GEWOON' GLUTENVRIJ GEKOOKT. 'WE ZIJN SAMEN MEEGEGROEID IN GLUTENVRIJ ETEN NA MIJN DIAGNOSE GOELIAKIE', ALDUS TAMARA.

TEKST: ANNETTE KARIMI

Iemand met een medisch glutenvrij dieet thuis uitnodigen? Er is veel angst om dat te doen. Want stel dat je een fout maakt? Glutenvrije mensen huiveren zelf ook voor glutenfouten in andermans keuken. Voor vriendin Tamara leerden Sjoukje en Freark etiketten lezen en hun keuken op glutenvrij eten aan te passen.

CHINEES

Bijna tien jaar geleden raakten Sjoukje en Freark bevriend met Tamara en Richard. Een jaar daarvoor had Tamara de diagnose coeliakie gekregen. Een grote verrassing: 'Het had net zo goed nummer zeventien op de menukaart van de Chinees kunnen zijn', grapt ze. 'Ik wist niet wat het was en had niemand in mijn omgeving met deze auto-immuunziekte. We vermoeden wel dat het van mijn vaders kant komt.' Terwijl Tamara aan haar glutenvrije leven begint te wennen, komen Sjoukje en Freark in de flat wonen. Sjoukje: 'Wij kwamen schuin boven hen wonen. Ik weet nog goed dat ze de eerste keer op bezoek kwamen. We nodigden hen uit voor een kennismaking bij ons. Maar we dachten: wat halen we in hemelsnaam in huis? We gingen naar de winkel en daar stonden we voor het glutenvrije schap. We kochten heel droge

koek voor bij de koffie. Tamara was wel blij dat we iets voor haar hadden.'

Sjoukje en Freark ontdekken daarna dat ook bakkerijen soms glutenvrij gebak verkopen dat er 'veel smakelijker uitziet dan wat je in de winkel ziet liggen'.

SYMBOOL

In de jaren erna raken de stellen steeds meer bevriend en ze komen vaak bij elkaar op bezoek. Warm (glutenvrij) eten gebeurt vooral bij Tamara en Richard. Totdat Sjoukje en Freark kinderen krijgen. Dan is het ook makkelijk dat er bij hen thuis wordt gegeten.

Ze wennen eraan om de keuken goed schoon te maken om kruisbesmetting te voorkomen. Het stel leert welke producten Tamara wel en niet kan eten. Freark: 'In de winkel heb ik etiketten leren lezen. Als er tarwe op staat, dan weet ik dat het niet goed is. De meeste producten van Tamara's lijstje kennen we inmiddels uit ons hoofd. Als er een nieuw product is, stuur ik meestal een fotootje van het etiket naar Tamara om dubbel te checken. Zij weet meestal meteen of iets kan of niet. Het wordt wel steeds makkelijker met een glutenvrij symbool op de producten, of dat er glutenvrij op staat.'



V.l.n.r.: Sjoukje, Freark, Richard en Tamara (eigen foto's).



SPANNEND

Sjoukje vindt het soms nog spannend met drie kinderen in huis. 'Ook al maak ik de keuken goed schoon, hang ik schone handdoeken op en komt alles schoon uit de vaatwasser, dan weet ik toch niet helemaal zeker of de kinderen misschien nog een kruimel aan hun handen hebben van een cracker of zo.'

Tamara klopt af aan de tafel: 'Er is nog nooit iets misgegaan. En dat zegt wel wat, want ik ben supergevoelig: van een kruimel word ik al ziek.' De vier zijn het erover eens dat ze samen zijn 'meegegroeid in het glutenvrije eten'. Om sommige situaties sowieso voor te zijn, nemen Tamara en Richard zelf hun airfryer en een bakoventje mee naar hun vrienden. Bijvoorbeeld als er een patatavondje wordt georganiseerd. Richard lacht: 'De burens zullen wel denken: daar gaan ze weer met hun oventje.' Als Tamara's man weet hij heel goed wat er komt kijken bij glutenvrij eten en dat geldt ook beroepshalve. 'Ik werk in de horeca, in de bediening. Steeds meer mensen vragen om glutenvrij eten. Dan roepen mijn collega's mij

erbij en ga ik naar hun tafel. Dan neem ik de kaart met ze door, en bespreek wat wel en niet kan.'

KIPSATÉ

Een keer wist Richard zelfs een enorme glutenfout te voorkomen, al kostte hem dat wel een discussie in de keuken. Richard: 'De kok was ervan overtuigd dat de saté van de kipsaté glutenvrij was. Ik zei: "Nee, daar zit gluten in." Pas toen ik de ingrediëntenlijst erbij haalde, moest hij toegeven dat het niet glutenvrij was.' Die fout maken Sjoukje en Freark niet. Is dat lastig? Sjoukje: 'Het valt echt wel mee, de aanpassingen om glutenvrij te koken. Ik zou adviseren om de ander (die glutenvrij is) erbij te betrekken als je glutenvrij wilt koken. Dat schept vertrouwen. En daardoor voelt de ander zich ook fijn. Freark en ik willen dat iedereen zich hier welkom voelt. Ook met verjaardagen, dan maak ik speciaal een bordje met worst en kaas voor Tamara.' 'En daar', zegt Tamara, 'ben ik enorm dankbaar voor.'

Psycholoog herkent coeliakie bij Paulien

Het zit tussen je oren!

STEL JE VOOR: ACHT JAAR LANG HEB JE ERNSTIGE GEZONDHEIDSKLACHTEN EN KLOP JE AAN BIJ HUISARTS EN SPECIALISTEN. JE WORDT VAN HET KASTJE NAAR DE MUUR GESTUURD. DAN KRIJG JE, DOODZIEK, DE BOODSCHAP: 'HET ZIT TUSSEN JE OREN.' MAAR DE PSYCHOLOOG HERKENT JOUW KLACHTEN, EN ZEGT: 'JIJ HEBT GOELIAKIE.' DAARMEE KOMT EEN EINDE AAN EEN LANGE ZOEKTOCHT, DIE VELE NCV-LEDEN ZULLEN HERKENNEN. HET OVERKWAM PAULIEN GROENEVELD (32) UIT GRONINGEN.

TEKST: ANNETTE KARIMI

Pauliens lange lijdensweg naar een diagnose is geen uitzondering. Mensen met coeliakie zoeken vaak jaren voordat hun gezondheidsklachten eindelijk een naam krijgen. Ook in Pauliens geval: acht jaar lang valt het kwartje niet bij de medici. Daarover is ze nog steeds verbaasd: 'Ik had de klassieke symptomen van coeliakie.'

SINTERKLAAS

In haar gezellige appartement in de Groningse binnenstad hangt de heerlijke geur van versgebakken koekjes. Een populair recept dat Paulien bakt met kinderen. Als vrijwillig bakinstructrice bij de NCV geeft ze al 1,5 jaar bakworkshops aan glutenvrije kinderen en volwassenen.

Met een kopje thee en een koek gaan we terug naar haar eigen kindertijd. Ze vat haar vroegste jeugd samen in een zin: 'Mijn opa woonde twee straten verderop en hij zei tijdens de eerste drie maanden: "Er is wat mis met dat kind. Paulien heeft altijd wat, ze is altijd aan het huilen."' Zelf weet ze nog dat ze in groep 2 ziek was op 5 december en na het bezoek van Sinterklaas 'snel weer werd opgehaald'.

Vanaf haar zestiende worden Pauliens gezondheidsklachten extremer. Ze kampt vrijwel dagelijks met ernstige buikpijn, ontlastingsproblemen, vermoeidheid, extreem gewichtsverlies et cetera. De huisarts tast in het duister en stuurt haar (telkens) naar het ziekenhuis. Daar volgen onderzoeken bij de kinderarts tot de allergiepolikliniek (waar ze het advies kreeg om meer brood en pasta te eten). Die leveren allemaal niks op.

Paulien: 'Ze zochten op de verkeerde plekken. Ik heb in die periode zo'n vier keer aangegeven in het ziekenhuis en aan mijn huisarts dat het misschien coeliakie kon zijn. Ik had zelf ook op internet gezocht naar een verklaring voor mijn klachten. En ik merkte dat ik na het eten van pasta en brood altijd een heftige reactie kreeg. Maar nee, zeiden ze, dat kon het niet zijn.'

Intussen begint Paulien op haar negentiende aan de pabo voor de opleiding tot onderwijzeres. 'Ik moest op een goed moment zwangerschapsbroeken aan vanwege mijn gezwollen buik. Ik leek wel hoogzwanger terwijl ik verder broodmager was. En



'Ik kan er nog niet tegen als mensen me niet serieus nemen, of zelfs maar suggereren dat ik me aanstel'

vriendin geworden; we geven samen bakworkshops', lacht Paulien.

Het goede nieuws is dat Paulien goed herstelt met het glutenvrije dieet. Zo goed dat ze al na korte tijd niks meer voelt in haar buik. 'Maar dat was zo enorm onwennig dat ik de eerste maand zelfs een klein beetje gluten at om iets te voelen. Dan nam ik wel eens een Engels dropje. Het is namelijk best eng niks meer te voelen in je buik.'

Maar de 'zakjes en pakjes' waarmee ze thuis met haar ouders eet, zijn voorgoed verleden tijd. Ze gaat zich verdiepen in glutenvrij koken en bakken. 'Dat is echt een hobby geworden. Alles maak ik zo nodig zelf, van quiches tot sauzen. Dat doe ik in grote hoeveelheden, zodat ik het ook kan invriezen. Ik probeer veel dingen nieuw te maken.'

TRAUMA

Nog altijd kampt ze met een trauma, volgens eigen zeggen van al het onbegrip dat ze jarenlang moest meemaken. 'Ik kan er nog niet tegen als mensen me niet serieus nemen, of zelfs maar suggereren dat ik me aanstel. Als ik dat enigszins merk, reageer ik redelijk heftig.'

Dat staat haar geluk niet in de weg, verzekert ze lachend. 'Ik blijf een heel positief mens hoor. Ik heb een leuk leven. Ik geef Nederlandse les en schaatsles. En ik geef kook- en baklessen voor de NCV. Tijdens deze bakworkshops probeer ik kinderen ook tips mee te geven. Bijvoorbeeld dat ze zelf wat lekkers meenemen bij verjaardagen waar er niet aan hen is gedacht. Ook geef ik via de NCV bij de opleiding Diëtiek gastcolleges. Zo help ik diëtisten om de fouten uit het glutenvrije dieet te halen.'

ik was vaak afwezig. Mijn klasgenoten konden daar weinig begrip voor opbrengen: iedereen was toch weleens ziek?'

WONDER

Op het laatst ligt Paulien veel op bed, niet meer in staat om veel meer te doen. 'Mijn lichaam viel uit. Ik was zo ziek dat ik werkelijk dacht dat ik dood zou gaan. Maar de artsen dachten dat het tussen mijn oren zat. Ja, ik begon dat zelf ook te geloven.' Bij de psycholoog legt ze al haar klachten op tafel. Het kan vervolgens een klein wonder heten dat haar psycholoog in een diagnostraject zit voor coeliakie. 'Zij had dezelfde klachten als ik, en ze zei meteen: "Volgens mij heb je coeliakie."'

Met deze boodschap gaat Paulien weer terug naar haar huisarts. Die schrijft een bloedonderzoek voor, en de rest is geschiedenis. Op haar 24ste krijgt Paulien een officiële diagnose. Dezelfde huisarts ontdekt dan bij haar eigen dochter ook coeliakie. Ze stuurt haar dochter vervolgens naar Paulien als 'lotgenoot' van het glutenvrije dieet. 'Lotte is mijn

WANNEER GLUTEN ONBEDOELD TERECHTKOMT OP EEN PRODUCT OF GERECHT DAT (VAN NATURE) GLUTENVRIJ IS, NOEMEN WE DIT KRUISBESMETTING. MENSEN MET GOELIAKIE MOETEN STRIKT GLUTENVRIJ ETEN. OMDAT EEN KRUIJEL AL SCHADELIJK KAN ZIJN, MOET OOK KRUISBESMETTING WORDEN VOORKOMEN. KRUISBESMETTING KAN OVERAL VOORKOMEN: OP DE WERKPLEK, IN DE KANTINE, OP DE SPORTSCHOOL OF GEWOON IN DE EIGEN KEUKEN. WE GEVEN JE ACHT GOUDEN TIPS OM KRUISBESMETTING TE VOORKOMEN.

Geef deze 8 tips door aan iemand in jouw omgeving

8 tips om kruisbesmetting te voorkomen

1

CHECK DE INGREDIËNTEN!

Controleer de ingrediënten die je gaat gebruiken of stuur een foto van de verpakking naar degene voor wie je gaat koken. Diegene weet heel goed welke ingrediënten wel en welke niet kunnen. Zo wordt het voor iedereen een fijnere ervaring.

2

WAS GOED JE HANDEN

Was altijd goed je handen voordat je een glutenvrij product aanraakt en droog ze af met een schone doek! Als je bijvoorbeeld eerder een koekje hebt gepakt, zit er al gluten aan jouw handen en één kruimel kan al schadelijk zijn.

3

MAAK JE WERKBLAD SCHOON

Reserveer een deel van het aanrecht of werkblad speciaal voor de glutenvrije producten en maak het goed schoon. Zo komen deze producten niet in aanraking met glutenvolle producten.

4

ZORG VOOR SCHOON KEUKENGEREI

Zorg ervoor dat ál het keukengerie dat je gaat gebruiken, zoals snijplanken, messen, spatels, pannen en keukendoeken, goed schoon is en vrij van gluten. Goed afwassen is daartoe voldoende. Laat het tijdens het bereiden van de glutenvrije maaltijd niet meer in contact komen met gluten. Zo voorkom je risico's zoals een kruimeltje in de bestekbak of op je snijplank.

7

ZORG DAT IN GLUTENVRIJE DIPJES OF SAUSJES GEEN GLUTENVOLLE PRODUCTEN WORDEN GEDIPT

De dipjes zijn daarna namelijk niet meer glutenvrij, en degene met coeliakie kan ze dus niet meer gebruiken. Doe daarom een deel in een apart bakje voor je glutenvrije bezoek, bijvoorbeeld bij een borrel, barbecue of feestje.

5

HOUD HET GESCHEIDEN

Reserveer een deel van de tafel, het picknickkleed of de borreltafel voor glutenvrije producten. Net als bij het aanrecht, voorkom je op deze manier dat glutenvrije producten in aanraking komen met gluten.

6

LAAT ALS HET KAN DE GLUTENVRIJE PRODUCTEN IN DE VERPAKKING

Maak glutenvrije producten altijd als allerlaatste open of serveer ze het liefst nog verpakt. Zo voorkom je kruisbesmetting en kan degene met coeliakie het etiket nog bekijken.

8

EN HET ALLERBELANGRIJKSTE: JE HOEFT NIET ALLES PRECIES TE WETEN

Als je het even niet weet, vraag het dan aan degene met het glutenvrije dieet. Het is veiliger om dingen te vragen en te overleggen dan te gokken wat je het best kunt doen.

Als je meer wilt lezen over kruisbesmetting voorkomen, lees dan verder op www.BegrijpJijGlutenvrij.nl/kruisbesmetting.

Deel dit menu met familie en vrienden

MAAK INDRIJK MET DIT GLUTENVRIJE MENU

JE WILT EEN KEERTJE KOKEN OF BAKKEN VOOR IEMAND MET EEN GLUTENVRIJ DIEET. HOE DOE JE DAT? LEES IN DIT MAGAZINE EERST DE 8 TIPS OM KRUISBESMETTING TE VOORKOMEN. ZO MAAK JE TIJDENS HET GLUTENVRIJ KOKEN OF BAKKEN GEEN FOUTEN. WIJ HEBBEN EEN MAKKELIJK EN LEUK GLUTENVRIJ MENU SAMENGESTELD MET CHOCOLADE-AARDBEIEN ALS APERITIEFJE, SOEP, EEN HOOFDGERECHT EN EEN NAGERECHT. DEZE RECEPTEN KOMEN UIT ONZE DATABASE VAN RECEPTEN EN ZIJN AL EENS BEPROEFD DOOR ONZE LEDEN. ZO MAAK JIJ INDRIJK!

INGREDIËNTEN (3 PERSONEN)

1 prei
1 ui
1 teentje knoflook
2 el kokosolie
40 g rijstmeel (glutenvrij)*
750 ml water
2 bouillonblokjes (glutenvrij)*
250 g glutenvrije spekreepjes**
1 bosje lente-ui
3 el Doesburgsche mosterd (glutenvrij)*
100 ml kokosroom
snufje peper en zout

KEUKENHULP-JES

mes en snijplank
vergiet
knoflookpers
soeppan
koekenpan

BEREIDING

- 1 Snijd de prei in ringen en was de prei.
- 2 Snipper de ui en pers de knoflook.
- 3 Smelt de kokosolie in de soeppan en bak de prei, ui en knoflook 3 tot 5 minuten.
- 4 Voeg het rijstmeel toe en bak een paar minuten mee.
- 5 Voeg het water in delen toe.
- 6 Voeg ook de bouillonblokjes toe.
- 7 Breng aan de kook en laat het 5 minuten doorkoken.
- 8 Bak ondertussen in een koekenpan de spekjes en snijd de lente-ui in ringen.
- 9 Voeg de mosterd en kokosroom aan de soep toe, roer het goed door en verwarm dit nog even mee.
- 10 Breng de soep op smaak met peper en zout en voeg de lente-ui en spekjes toe.

* KIES BIJ VOORKEUR EEN PRODUCT MET HET CROSSED GRAIN KEURMERK. INDIEN NIET VERKRIJGBAAR: DAN MET EEN ANDER GLUTENVRIJ LOGO OF EEN GLUTENVRIJE CLAIM.

** VERVANG VOOR EEN VEGETARISCHE OF EEN VEGAN SOEP DE SPEKREEPJES DOOR GLUTENVRIJE VEGAN SPEKREEPJES.

DOESBURGSCH MOSTERDSOEP

TIP
VIND JE DE
SOEP TE MILD?
VOEG DAN NOG
WAT EXTRA
MOSTERD TOE.



CHOCOLADE-AARDBEIEN als aperitiefje

INGREDIËNTEN (20 PORTIES)

- 150 g pure chocolade (glutenvrij)*
- 20 aardbeien
- 25 g witte chocolade (glutenvrij)*
- 25 g melkchocolade (glutenvrij)*

KEUKENHULP-JES

pan, groot mes en snijplank, 3 vuurvaste mokken, dienblad of bakplaat, bakmatje of bakpapier, schaar (optioneel), 2 plastic spuitzakken of stevige plastic diepvrieszakken (optioneel)

BEREIDING

- 1 Breng een pan met ongeveer 3 cm water erin aan de kook.
- 2 Hak de pure chocolade in stukjes en doe 100 gram in een vuurvaste mok.
- 3 Wanneer het water kookt, houd het nog net tegen de kook.
- 4 Plaats de mok met de pure chocolade in de pan met water en laat de chocolade, terwijl je het af en toe doorroert, smelten.
- 5 Bekleed een dienblad/bakplaat met een bakmatje of bakpapier.
- 6 Haal de mok met gesmolten chocolade uit de pan met water.
- 7 Meng de rest van de pure chocolade door de gesmolten chocolade en laat die ook smelten.
- 8 Dip de aardbeien een voor een voor twee derde in de chocolade en leg ze op het bakpapier.
- 9 Bestrooi, wanneer je geen witte en melkchocolade gebruikt, de chocolade-aardbeien met de taartversiering. Wil je wel chocoladestrepen, sla deze stap dan over.
- 10 Laat de aardbeien 15 minuten in de koelkast opstijven. Breek de witte chocolade in stukken en doe die in een schone mok.
- 11 Breek de melkchocolade in stukken en doe die in een schone mok.
- 12 Plaats beide mokken in de pan met water en laat de witte en de melkchocolade smelten.
- 13 Sprengel met een lepeltje de witte chocolade over de helft van de aardbeien. Je kunt voor strakke strepen de gesmolten chocolade ook in een plastic spuitzak of diepvrieszak doen, waar je een puntje van afknijpt. Doe hetzelfde met de melkchocolade bij de andere helft van de aardbeien.
- 14 Zet de aardbeien daarna maximaal een halfuur terug in de koelkast om de chocolade helemaal hard te laten worden.

'CANNELLONI' met geitenkaas en walnoot

GLUTENVRIJE CANNELLONI IS LASTIG TE KRIJGEN. WE GEBRUIKEN DAAROM VOOR DIT RECEPT GLUTENVRIJE LASAGNEBLADEREN.

INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

- 1 paksoi (circa 400 g)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- scheutje olie
- 250 g tomatenblokjes
- peper en zout
- 1 à 2 takjes tijm
- 120 g hüttenkäse
- 10 ml citroensap
- 8 glutenvrije lasagnebladeren*
- 100 g cherrytomaten
- 100 g walnoten
- 50 g zachte geitenkaas
- optioneel: rucola

KEUKENHULP-JES

mes en snijplank, wok of braadpan, ovenschaal, ruime kom, kookpan, schone, droge theedoek

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C. (Fijn als je deze van tevoren schoonmaakt.)
- 2 Was de paksoi. Snijd de bladeren van de stelen en leg deze apart. Snijd de harde onderkant eraf. Snijd de stelen van de paksoi in de lengte doormidden en in dunne reepjes. Zorg dat je 200 gram gesneden paksoi hebt.
- 3 Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verhit een scheutje olie in een wok. Fruit de ui en knoflook circa 2 minuten aan.
- 4 Voeg de gesneden paksoi toe en bak 5 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes toe en breng de saus aan de kook. Laat de saus enkele minuten zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout.
- 5 Giet de helft van de saus over de bodem van de ovenschaal. Zet de andere helft even apart.
- 6 Hak de bladeren van de paksoi fijn. Ris de tijm van de takjes en hak fijn.



TIP

Zorg dat de randen van de lasagnevellen goed bedekt zijn met saus, tomaat of geitenkaas. Anders drogen ze uit en worden ze erg hard.

- 7 Meng de tijm en de paksoibladeren in een ruime kom met de hüttenkäse. Breng op smaak met citroensap, peper en zout.
- 8 Kook de glutenvrije lasagnebladeren circa 3 minuten in een ruime pan met kokend water tot ze buigzaam zijn, maar nog niet slap. Leg de lasagnebladeren afzonderlijk op een schone, droge theedoek en dep droog.
- 9 Leg aan de korte kant van elk lasagneblad wat van het mengsel van hüttenkäse, paksoi en tijm. Rol het blad op tot een 'cannelloni'.
- 10 Leg de gevulde lasagnebladeren op de tomatensaus in de ovenschaal. Bedek de gevulde lasagnebladeren met de rest van de tomatensaus. Zorg dat je de randen ook bedekt met de saus.
- 11 Was de cherrytomaten en snijd ze doormidden. Snijd grotere cherrytomaten in kwarten. Verdeel ze over de ovenschaal.
- 12 Hak de walnoten grof. Verdeel ze samen met de geitenkaas over de ovenschaal.
- 13 Zet de ovenschaal voor circa 25 minuten in de oven. Serveer de 'cannelloni' op een bedje van rucola.

FRAMBOZENMOUSSE

INGREDIËNTEN

- 220 g frambozen, vers of ontdooid, plus enkele frambozen voor de garnering
- 1 rijpe avocado
- ½ limoen
- ketozoetstof* (glutenvrij)
- naar smaak: ongezoete amandelmelk
- optioneel: snufje zeezout, vanillepoeder of -extract,
- 1 el pure amandelpasta

KEUKENHULP-JES

blender en mes

BEREIDING

- 1 Doe de frambozen in de blender samen met de ontpitte avocado en het sap van een halve kleine limoen. Voeg ketozoetstof toe naar smaak en zoveel amandelmelk als nodig is voor je blender om alles tot een gladde, romige mousse te mixen.
- 2 Breng de mousse eventueel extra op smaak met een snufje zeezout, wat vanille en een lepel pure amandelpasta.
- 3 Plaats de mousse 30 minuten in de koelkast (of 15 minuten in de diepvries) om af te koelen. Zo smaakt hij nog beter.
- 4 Werk af met verse frambozen.

TIPS De avocado kun je vervangen door dezelfde hoeveelheid zijdetofu, verkrijgbaar in o.a. de biowinkel. Gebruik bij voorkeur een high speed blender en zorg ervoor dat je avocado goed rijp is. Hoe krachtiger de blender, hoe romiger het toetje.



De droom van meester Jaap

Alle kinderen (met coeliakie) doen 'gewoon' mee

SAMEN PANNENKOEKEN OF PEPERNOTEN BAKKEN, KERSTONTBIJT EN PAASBRUNCH, TRAKTATIES: HET ZIJN DE FEESTELIJKE EETMOMENTEN OP BASISCHOLEN. MAAR KINDEREN MET GOELIAKIE MOETEN DEZE LEKKERNIJEN EN ACTIVITEITEN GEREGELD OVERSLAAN. 'DAT KAN EEN ENORME IMPACT OP KINDEREN HEBBEN', ZEGT JAAP VOLLENBROEK UIT OLDENZAAL. DE LOCATIELEIDER VAN EEN BASISCHOOLOOFT EEN GLUTENVRIJE DOCHTER VAN ZEVEN JAAR OUD. HIJ SPANT ZICH HARD IN OM DEZE MOMENTEN VOOR ALLE KINDEREN INCLUSIEF TE MAKEN. DAARVOOR IS DE INZET VAN BASISCHOLEN, MAAR OOK VAN ANDERE OUDERS, ONMISBAAR.

TEKST: ANNETTE KARIMI



Medewerking scholen en ouders onmisbaar

Laatst maakte meester Jaap het weer mee: de kinderen uit de klas van zijn dochter kregen onverwacht donuts van de lokale bakker, terwijl zijn dochter iets uit haar eigen snoeptrommel moest pakken. Dat is toch een hard gelag voor een kind van zeven jaar oud. Nu was dat een spontane lastminuteactie. Er zijn ook momenten waarop leerlingen die glutenvrij moeten eten zich buitengesloten kunnen voelen, terwijl dat vaak te voorkomen is. 'Denk aan pannenkoeken bakken op school of pepernoten met Sinterklaas,' noemt Jaap als voorbeeld. Dat hoeft niet per se voor iedereen glutenvrij te zijn, maar zorg er wel voor dat deze leerlingen kunnen meedoen door een passend glutenvrij alternatief aan te bieden, waarbij je tijdig afstemt met ouders,' zegt de schoolmeester die zelf ook coeliakie heeft. Volgens hem ligt er een verantwoordelijkheid bij de school om rekening te houden met het kind, in plaats van andersom. Op de school van zijn dochter ziet hij dat dit steeds beter wordt opgepakt.

Aan het begin van het schooljaar maken Jaap en zijn vrouw Ellen duidelijke afspraken met de school of leerkracht van hun dochter. Over schoolreisjes en feestdagen, maar ook over kruisbesmetting. 'Dat leggen we vast, zodat de risico's voor onze dochter beperkt blijven.'

ONMISBAAR

Hetzelfde geldt voor traktaties bij verjaardagen. Medewerking van andere ouders is daarbij onmisbaar. Jaap sloot zich om die reden aan bij de oudervereniging van zijn dochter, die op een basisschool in Oldenzaal zit. 'Wij delen elk jaar in de WhatsApp-appgroep voor ouders een foto van Ise met een korte uitleg over coeliakie. We vertellen dat Ise het heel leuk vindt als ze gewoon mee kan doen.'

Jaap en zijn vrouw leggen uit dat hun dochter alleen met een traktatie kan meedoen als met hen is afgestemd. 'We vragen andere ouders door te geven wat de ingrediënten van hun traktatie zijn. Dan kunnen wij kijken of onze dochter mee kan doen of dat we een vervangende traktatie meegeven. Vervolgens communiceren we dat met de leerkracht.'

'In de oudervereniging heb ik benadrukt hoe belangrijk ik het vind dat ieder kind zich erbij voelt horen. Wanneer het ene kind een chocoladelolly krijgt, en een ander genoeg moet nemen met een Fruittella, voelt dat niet gelijkwaardig. Mijn voorstel was daarom om traktaties zo te regelen dat er rekening wordt gehouden met alle leerlingen die met allergenen te maken hebben, maar dat bleek een stap te ver. Gelukkig worden tegenwoordig de ingrediënten van traktaties die via de oudervereniging worden uitgedeeld wel van tevoren gedeeld. Ouders

kunnen zo zelf een passend alternatief regelen, zodat hun kind zich in ieder geval geen uitzondering hoeft te voelen,' aldus de locatieleider.

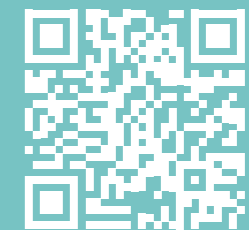
Ongeveer een op de vier ouders neemt ook daadwerkelijk contact op om te overleggen over Ise. 'Dan besluit een ouder bijvoorbeeld een glutenvrije stroopwafel te trakteren naast de glutenvolle. Dat zijn fijne voorbeelden.'

Zelf geeft hij les in het dorp Noord Deurningen. Als locatieleider en lid van de tweekoppige directie maakt hij zich in de regio sterk voor inclusiviteit van alle kinderen met coeliakie. 'Aan andere schoolleiders leg ik dan uit: stel je voor dat je geregeld feestjes hebt met lekkere hapjes. Maar jij kunt niet meedoen, en je moet altijd een eigen trommeltje met eten meenemen. Ja, dan zie ik het kwartje wel vallen.'

Eten en trakteren op school zijn sowieso aan verandering onderhevig. 'We zien dat bij Kosmo, een kinderopvangorganisatie in het oosten van het land, een feestbeleid is ingevoerd in plaats van een traktatiebeleid. Je kunt je voorstellen dat het soms veel te veel voor een kind wordt: op een dag traktatie op school, op de bso, op de sportclub, et cetera.' Jaaps droom is dat een uitzonderingspositie 'uitzonderlijk' wordt voor een kind met welk dieet dan ook. 'En "ik hoor erbij" doodgewoon wordt,' aldus de locatieleider.

AFSPRAKENKAART EN POSTER

Jaap nam samen met anderen, op uitnodiging van de Nederlandse Coeliakie Vereniging, deel aan een panel. Zij ontwikkelden twee direct toepasbare tools om kinderen met coeliakie veilig en zorgeloos mee te laten doen. Die bieden duidelijkheid voor leerkrachten en ouders. De afsprakenkaart is bedoeld om alle afspraken voor het individuele kind vast te leggen. Over bijvoorbeeld eetmomenten, traktaties en uitjes. Ouders en leerkracht vullen die samen in. De poster voor in de lerarenkamer is verstuurd naar alle basisscholen in Nederland. Deze zorgt voor extra bewustwording en kennis bij het team. Hangt hij niet op jouw school: wijs de school dan op de poster.



Scan de QR-code en lees meer over school en coeliakie.



'IK BEN AL BLIJ ALS ER FRIET IS OP EEN FESTIVAL'

Uitgaan als twintiger met coeliakie

TEKST: ANNETTE KARIMI

VROLIJKE FESTIVALS, STAPWEEKENDJES, (UIT)ETEN MET VRIENDEN EN LEUKE STEDENTRIPS. TOCH DE NORMAALSTE ZAAK VOOR EEN GEMIDDELTE TWINTIGER? VOOR **LORENA SEVILLANO LAMMERS (22)** ZIJN DAT GEEN ZORGELOZE UITJES: ZE VOLGT NAMELIJK EEN GLUTENVRIJ DIEET OMDAT ZE GOELIAKIE HEEFT. MET HARTSVRIENDIN MARISA LEMA VIGO (22) VERTELT ZE HOE HET UITGAANSLEVEN MET COELIAKIE ER VOOR HAAR IN HUN VRIENDENGROEP UITZIET, WAT ZE JAMMER VINDT EN HOE HET VOOR HAAR MAKKELIJKER ZOU WORDEN.

Lorena Sevillano Lammers uit Heemskerk stelt voor het interview te doen in een cafeetje in hartje Haarlem. Ze heeft vooraf wel haar research gedaan. 'Ze hebben hier ook glutenvrije opties', licht ze toe als ze met haar vriendin Marisa aanschuift. Ze bestelt een café latte, maar het stukje ontbijtkoek raakt ze niet aan.

Het regelen van restaurants is Lorena gewend. 'Ik heb een leuke vriendengroep met jongens en meiden. Als we ergens naartoe gaan regel ik eigenlijk altijd het restaurant. Je kunt natuurlijk niet van anderen verwachten dat ze altijd rekening met jou houden', zegt de toegepast psycholoog.

Rare broodjes

Haar vroegste herinneringen zijn hierop geen uitzondering. Ze noemt voorbeelden uit de tijd dat ze op de basisschool zat. 'Soms niet uitgenodigd worden op kinder-

feestjes, terwijl de hele klas ging, omdat ouders er geen rekening mee wilden houden. Schoolkamp was ook niet leuk, nooit. Je ziet er niet anders uit, maar je wordt wel anders behandeld. Op de middelbare school werd het wel beter. Je bent dan wel de enige met "rare broodjes". Daar word je onzeker van. Je wilt er gewoon bij horen.' Vriendinnen in die tijd hielden er niet per se rekening mee. 'Ze wisten wel dat ik het had, maar namen bijvoorbeeld geen lekkers voor mij mee als ze naar de winkel gingen.'

Het zou natuurlijk fantastisch zijn, als vrienden haar een keer mee uit eten nemen, geeft ze toe. Dat zij een keer een restaurant uitzoeken waar ook glutenvrij eten wordt geserveerd. Of nog beter, een restaurant dat is aangesloten bij de Horeca Alliantie Glutenvrij. 'Nu kijk ik vooraf of er op de kaart ook iets staat dat ik kan eten. Het mooiste zou zijn als er bijvoorbeeld bij de Italiaan standaard ook gewoon glutenvrije pizza's zijn.'

Festivals

Superfijn lijkt het haar om gewoon eens niet de uitzondering te zijn, niet speciaal te zijn, zoals op festivals waar haar vriendengroep ook naartoe gaat. Ook op die plekken is het nog altijd een 'glutenvrij drama'. 'Er zijn veel foodtrucks, maar glutenvrije opties? Nee, ik ben echt al blij als er friet is', zegt Lorena hoofdschuddend.

Lopen de vrienden naar de foodtrucks met hamburgers of ander lekkers, dan blijft hartsvriendin Marisa altijd bij haar. Zodat Lorena niet alleen in de rij hoeft te wachten voor de friettruck. Dat doen ze samen. 'Dat vind ik zo lief', zegt Lorena. 'Natuurlijk doe ik dat', reageert Marisa.

Voor Marisa hoort rekening houden met Lorena's ziekte gewoon bij de vriendschap. 'Dat doe je voor elkaar. Ik weet niet beter, ik kan me niet herinneren dat ze wel

gluten mocht. Ik ben haar ziekte pas echt gaan begrijpen toen we pubers waren, toen kwam het echt binnen.' Twee andere vriendinnen van Lorena houden op dezelfde manier rekening met haar.

Assertief

Als anderen rekening met haar houden, voelt Lorena zich vaak 'bezwaard'. Bij vrienden thuis aan de bittergarnituur en niets voor haar? 'Ik eet wel een chipje. Ik weet dat ik me ook niet bezwaarlijk zou moeten voelen. Assertief worden, en bijvoorbeeld een bord weigeren in een restaurant, moest ik echt leren. Of als we bij iemand thuis eten, vragen of er iets voor mij is. Dat gaat nu wel goed.'

Lorena laat zich het reizen met een backpack naar het buitenland niet ontnemen. Zoals laatst naar Indonesië. Maar dat was wel 'heel moeilijk soms'. 'Op Java heb ik eigenlijk alleen maar rijst en eieren gegeten. In alle snackjes zat gluten. Er was daar niet echt een snelle hap voor mij. Een week reizen in een land waar ze niets van coeliakie begrijpen, is dan echt genoeg', concludeert ze. 'Je bent de controle over je eten helemaal kwijt.'

In september gaat ze doorstuderen tot orthopedagoog. 'Ik denk wel dat mijn ziekte eraan bijdraagt dat ik me beter in kinderen kan inleven die zich buitengesloten voelen. Dat mijn inlevingsvermogen groot is.'

Wens

Als ze dan toch een wens voor haarzelf mag noemen? 'Dat anderen een beetje rekening houden en ervoor zorgen dat je je niet anders voelt. Bijvoorbeeld dat er iets voor jou in huis is in de vriezer, of in de voorraadkast. Met een vriendin van de basisschool ga ik soms samen koken. Zij haalt dan de boodschappen. Dan neemt ze een speciaal toetje voor mij mee, of een pak koekjes. Dat vind ik echt heel fijn.'

LORENA IN RODE JURK MET HAAR VRIENDEN. RECHTS VAN HAAR STAAT VRIENDIN MARISA IN ORANJE JURK.



'Oh, Eloy heeft weer wat'

BITTERBALLEN, PATAT, EN BIER... DE NORMAALSTE ZAAK ALS JE BOVEN DE ACHTTIEN BENT, EN NA EEN VOETBALWEDSTRIJD VASTE PRIK VOOR VEEL SPORTCLUBS. DEZE ZOGEHETEN 'DERDE HELFT' IN DE SPORTKANTINE WORDT EEN TERUGKERENDE FRUSTRATIE VOOR ELOY SMIT (33) NA ZIJN DIAGNOSE GOELIAKIE. 'ELKE KEER WEER ALLES MOETEN AFSLAAN, EN DAN HOREN "OH, ELOY HEEFT WEER WAT" OF "HIJ MOET WEER WAT ANDERS":' WAT HEM BETREFT MAG DE KONINKLIJKE NEDERLANDSE VOETBALBOND (KNVB) DE SPORTKANTINES OPDRACHT GEVEN BETER VOOR GLUTENVRIJE SPORTERS TE ZORGEN.

Sport en een gezond leefpatroon spelen in het leven van Eloy Smit een hoofdrol. Het heeft zijn leven misschien wel letterlijk 'gered', vertelt hij. 'Ik speelde op hoog niveau voetbal bij de voetbalclub AFC in Amsterdam. Vijf jaar geleden ben ik ook gaan trainen voor de triatlon. Ik ging nog veel meer sporten, zoals lange fietstochten maken. Dan moet je ook veel meer eten omdat je zoveel verbrandt. Ik begon borden pasta, krentenbollen en witte broodjes te eten.'

SCHNITZEL

Dat 'extreem' glutenvolle eetpatroon blijkt een aanslag op zijn lichaam. Eloy wordt zieker en zieker. Als hij voor werk in Duitsland is en een schnitzel eet, volgt de spreekwoordelijke druppel. Een 'shutdown' volgt. 'Toen ben ik voor het eerst naar de dokter gegaan. De huisarts noemde meteen "gluten". Hij vond dat ik mijn bloed moest laten testen. Mijn bloedwaarden waren skyhigh, dus het was meteen duidelijk. Een endoscopie bevestigde de diagnose.'

Geen kruimel gluten meer eten, luidt de opdracht van de dokters. Eloy heeft niet eerder van het glutenvrije dieet gehoord en weet eerst niet waar hij moet beginnen. 'Ik ben meteen heel veel over het dieet gaan lezen, en ik heb me aangemeld bij een diëtist. Ik hou me er heel streng aan, en laat me ook elk halfjaar checken.'

Hij knapt snel op. 'Ik realiseerde me toen dat een dikke buik na een pizzaatje en bier niet normaal was. Nu denk ik: Was ik maar eerder naar de dokter gegaan.'

TRIATLON

De triatlon voltooit hij succesvol. 'Ik moest wel voorzichtig zijn met het eten dat aan de kant van de weg werd uitgedeeld. Als hij weer gaat voetballen, ervaart hij hoe het is om altijd de uitzondering onder twintig jongens te zijn. 'Na de wedstrijd ga je de kantine in. Het is daar een beetje een machocultuurtje met de mannen onder elkaar', legt hij uit. Die 'mannen-dynamiek' werkt na zijn diagnose helaas averechts. Zijn medevoetballers tonen niet veel begrip als hij het zoveelste biertje en de bitterballen afslaat, en een colaatje neemt. "Oh, Eloy heeft weer wat", is dan de reactie.'

Eloy: 'Vrouwen gaan anders met elkaar om. Ze reageren meer van 'Oh, wat vervelend voor je.'

Na een paar jaar krijgt hij het in ieder geval voor elkaar dat er in de kantine van AFC glutenvrij bier beschikbaar is. Eloy lacht meewarig: 'Dan zit je nog met je boterhammetje, en de rest aan de bitterballen. Beetje knullig, maar ja.'

BAMMETJE

Bij de volgende voetbalclub waar hij gaat voetballen, is opnieuw niks glutenvrij te krijgen. De vader van een zoon

TEKST: ANNETTE KARIMI



Deel het artikel op je sportclub

en een dochter haalt zijn schouders op. 'Dat er voor mij niks is, heb ik wel geaccepteerd. Maar ik maak me wel zorgen over mijn zoon. Hij is drie jaar, en we vermoeden dat er ook een kans is dat hij coeliakie krijgt. Als hij gaat voetballen, zou ik het erg vinden om hem dan met een bammetje te zien. Moeilijkheid is ook dat vrijwilligers, vaak de ouders, de sportkantines bemannen. Die weten natuurlijk niet hoe ze glutenvrije snacks kunnen klaarmaken.'

Genoeg verbetering mogelijk, wat Eloy betreft. Hij is vrijwillig lid van de raad van toezicht van de NCV. Hij maakt zich onder andere sterk voor betere glutenvrije opties in de horeca. 'Als ik uit eten ga, kan ik 89 procent van wat er op de menukaart staat niet eten', vertelt hij. Ook lunchen op zijn werkplek is niet ideaal. Eloy's kantoor bevindt zich in de voormalige koepelgevangenis van Haarlem. Hij wijst naar het bedrijfsrestaurant. 'Ik werk hier al een paar jaar, ze kennen me, dus is er altijd een glutenvrij broodje voor mij. Maar glutenvrij eten is altijd kwalitatief minder, minder lekker en duurder. De pech is

natuurlijk ook dat ik nog heel goed weet wat de smaak is van vers brood en een croissantje.'

DRAMA

'En uitgaan vind ik echt een drama. Ik probeer dan altijd aan te sturen op een kroeg waarvan ik weet dat er glutenvrij bier is. Of als er een rondje wordt gegeven in de kroeg, ik altijd mijn vinger moet opsteken, zo van "denk aan mij"'. Er zijn gelukkig andere voorbeelden zoals in landen als Italië en Spanje. Eloy: 'Daar is het zoveel beter geregeld voor mensen met een glutenvrij dieet. De horeca is daar veel beter op de hoogte.' Een goede en up-to-date app voor glutenvrije horecagelegenheden in Nederland zou wat hem betreft ook al enorm kunnen helpen.

Al mist hij in de sport begrip, toch ziet Eloy ook een voordeel. 'Na mijn diagnose ben ik veel bewuster en gezonder gaan eten. Ik heb mijn levensstijl aangepast. Voor mij geen dagelijkse koekjes en chips meer', lacht hij.

VAN BANANEN-DIEET TOT BLOEDTEST

12 verrassende feiten over coeliakie!

TEKST: LIEKE DILLEN

ALS JE 100 MENSEN IN EEN KAMER ZET, IS HET STATISTISCH GEZIEN WAARSCHIJNLIJK DAT ER MINSTENS 1 PERSOON COELIAKIE HEEFT. Coeliakie komt voor bij 1-1,5 procent van de Nederlandse bevolking. Dat betekent dat minstens 1 op de 100 personen coeliakie heeft. Hoeveel mensen werken er op je kantoor, of zitten er op jouw school? Zijn dat er 100 of meer? Dan kan het dus zijn dat er minstens één persoon met coeliakie bij zit.

1

COELIAKIE WERD HEEL VROEGER BEHANDELD MET EEN BANANENDIEET. Aan het begin van de twintigste eeuw hadden veel kinderen last van een mysterieuze, ernstige ziekte. Er gingen zelfs veel kinderen aan dood. Een Amerikaanse kinderarts genaamd Sidney Valentine Haas besloot deze kinderen op een strikt dieet te zetten, waarin ze alleen bananen mochten eten. Deze kinderen knapten snel op en werden met een dieet van alleen bepaalde koolhydraten naar huis gestuurd.

2

DE NAAM COELIAKIE KOMT VAN HET GRIEKSE WOORD VOOR BUIK. De Griekse arts en schrijver van medische teksten, Aretaeus van Cappadocië, gebruikte het woord koelia, Grieks voor buik, en bedacht de term koiliakos, wat vertaald kan worden naar 'in de buik lijden'. Aretaeus schreef de meeste van zijn teksten in de tweede eeuw n.Chr., en was een voorloper van zijn tijd. Zo heeft hij ook de naam voor diabetes bedacht.

3

HET VERBAND TUSSEN TARWE EN COELIAKIE WERD VOOR HET EERST GELEGD DOOR EEN NEDERLANDSE ARTS. Dokter Willem Karel Dicke legde dit verband rond het einde van de Tweede Wereldoorlog. Helaas werd hij niet altijd serieus genomen. Het duurde daarom best een tijd voordat het tarwevrije dieet voor mensen met coeliakie als geaccepteerde behandeling werd gezien. Nadat het duidelijk werd dat klachten ontstonden door het gluten in tarwe, werd het tarwevrije dieet uitgebreid met andere bronnen van gluten, en ontstond het glutenvrije dieet.

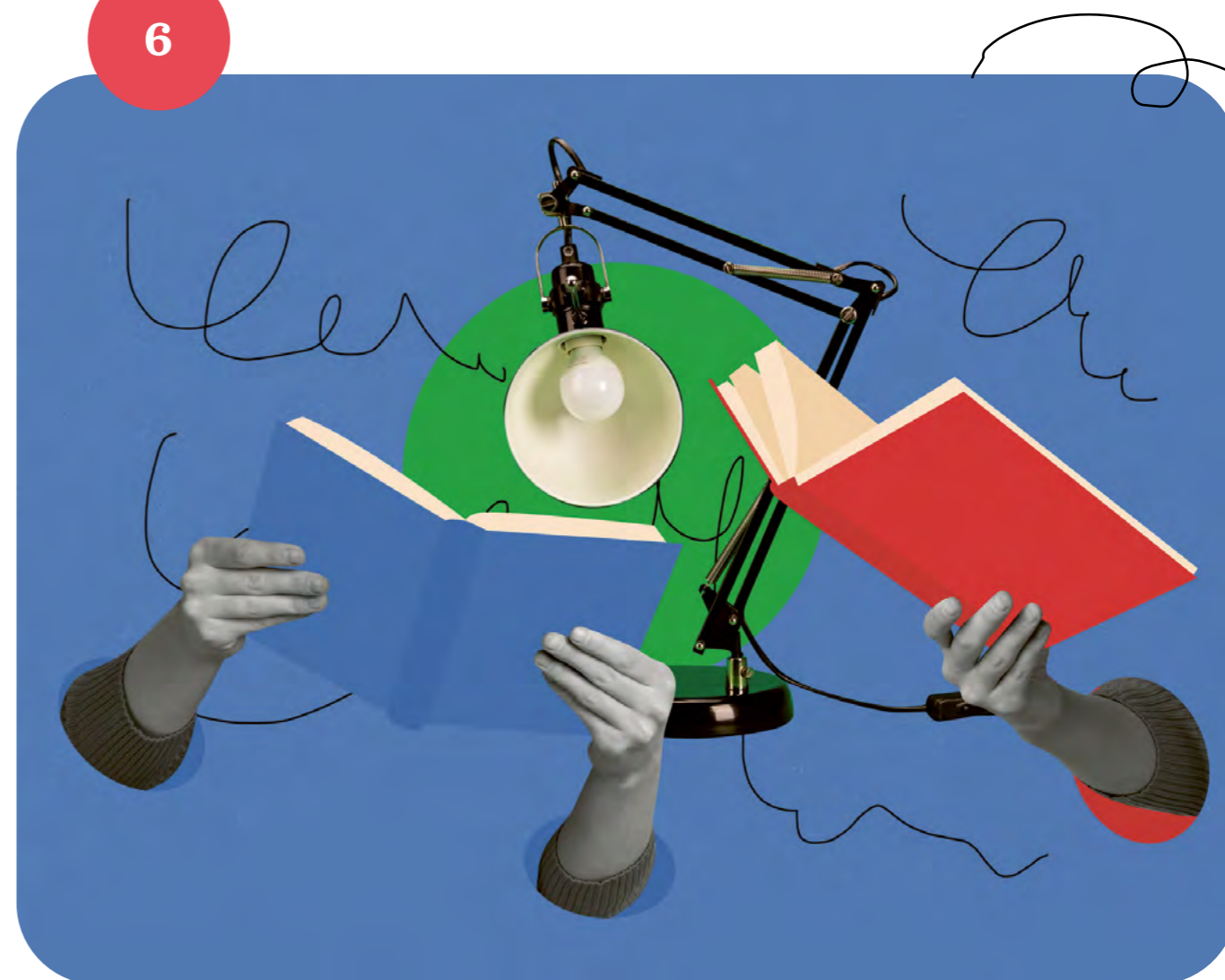
4

COELIAKIE BESTAAT WAARSCHIJNLIJK AL SINDS MINSTENS DE EERSTE EEUW. In 2008 werden er in Italië resten gevonden van een vrouw van 18-20 jaar uit de eerste eeuw n.Chr. Zij had niet alleen de genetische aanleg voor coeliakie, maar haar botten lieten ook de gevolgen van coeliakie zien.

6

WIST JE DAT ER IN BOTERHAMWORST, THEE, BOUILLON EN GEHAKTBALLEN SOMS GLUTEN ZIT? Het gebruik van tarwe, bijvoorbeeld als tarwetzetmeel, als verdikkingsmiddel maakt sommige onverwachte producten onveilig voor mensen met coeliakie. Dat maakt het glutenvrije dieet vaak ingewikkelder dan sommige mensen denken.

5



DE EERSTE ENDOSCOPIE EN BIOPSIE WERDEN

GEDAAN IN 1956. Lange tijd kon coeliakie alleen worden vastgesteld door een endoscopie. Daarbij wordt via een slangetje door de mond een klein stukje darmweefsel weggenomen om onder de microscoop te bekijken. Vooral voor kinderen was dit een belastend onderzoek. Gebleken is dat de diagnose coeliakie ook betrouwbaar kan worden vastgesteld door bloedonderzoek. In sommige twijfelgevallen is een endoscopie nog steeds nodig. Maar in de meeste gevallen hoeven kinderen en volwassenen geen endoscopie meer te ondergaan.

7

COELIAKIE IS GEEN GLUTENALLERGIE.

Er wordt vaak gedacht dat coeliakie een glutenallergie is, maar dat klopt niet. De reactie van het lichaam op gluten bij iemand met coeliakie zit net wat anders dan bij een allergie. Coeliakie is een auto-immuunziekte, waarbij het immuunsysteem de eigen darmen aanvalt wanneer iemand gluten eet.

8

COELIAKIE KAN OP ELKE LEEFTIJD ONTSTAAN.

Lang werd gedacht dat coeliakie alleen op kinderleeftijd begon. Mensen die later werden gediagnosticeerd zouden al die tijd al coeliakie hebben gehad, maar dat was gewoon nog niet vastgesteld. Nieuw onderzoek heeft aangetoond dat je op elke leeftijd coeliakie kan krijgen. Sterker nog, coeliakie lijkt relatief vaak te beginnen tussen de 70-75 jaar, alhoewel de meeste mensen nog steeds coeliakie lijken te ontwikkelen in de kindertijd.

9

COELIAKIE IS EIGENLIJK OOK GEEN GLUTEN-INTOLERANTIE.

Het woord intolerantie wordt vaak gebruikt wanneer mensen last hebben van bepaalde voedingsmiddelen, zoals tomaten of melk, maar het immuunsysteem daar niet bij betrokken is. Bij een auto-immuunziekte zoals coeliakie is het immuunsysteem wel degelijk betrokken. In de praktijk wordt coeliakie toch vaak een glutenintolerantie genoemd. Dit is wat makkelijker uit te leggen dan 'coeliakie' of 'auto-immuunziekte'.

10

COELIAKIE KOMT VEEL VAKER VOOR BIJ VROUWEN DAN BIJ MANNEN.

Zo'n driekwart van de mensen met coeliakie is een vrouw. Hoe dat komt is nog onbekend. Het zou kunnen dat vrouwen meer klachten hebben, of dat hun klachten beter herkenbaar zijn. Of coeliakie ontwikkelt zich simpelweg minder vaak bij mannen. Hier wordt nog volop onderzoek naar gedaan.

11

12

De Nederlandse Coeliakie Vereniging begon in 1974. Bij de eerste echte telling in 1979 had de NCV 860 leden. **VANDAAG DE DAG HEEFT DE NCV RUIM 23.000 LEDEN.** De NCV groeit nog steeds, er worden immers steeds meer mensen gediagnosticeerd met coeliakie.

Echt veilig glutenvrij Voor iedereen met coeliakie

Wist je dat...?

Voor mensen met coeliakie zelfs kleine sporen gluten al klachten kunnen geven? Bij Bakker Leo snappen we dit als geen ander.

Van vers brood tot iets lekkers bij de koffie, wij bakken altijd met aandacht voor smaak én veiligheid.

Glutenvrij is meer dan een ingrediënt weglaten. Het vraagt om vakmanschap, begrip en vertrouwen.



NL-079



Ontdek ons assortiment
GLUTENVRIJ.BAKKERLEO.NL

Glutenvrij@bakkerleo.nl
085 066 0250

NU VERKRIJGBAAR!

NIEUW



Anti-Gluten Pillen.

Voor wie wil eten zonder zorgen over kruisbesmetting.



www.littlehelpers.nl

Geen vervanging van het glutenvrije dieet.



KUN JE GENEZEN VAN COELIAKIE?

Wetenschappelijke onderzoeken volop in gang

ZIJN GOELIAKIE, GLUTENSENSITIVITEIT (NGGS) EN DERMATITIS HERPETIFORMIS BINNENKORT TE GENEZEN? DIE VRAAG KRIJGT DE NCV GEREGELD. OVER DE HELE WERELD WORDEN COELIAKIE EN NGGS ONDERZocht, ONDER ANDERE IN AUSTRALIË, ITALIË EN HET VERENIGD KONINKRIJK. OOK IN NEDERLAND PROBEREN ONDERZOOKERS TE BEGRIPpen HOE GOELIAKIE ONTSTAAT EN OF HET IN DE TOEKOMST TE GENEZEN OF TE VOORKOMEN IS. OOK WORDT ONDERZocht WAAROM MENSEN MET NGGS KLACHTEN KRIJGEN VAN GLUTEN ZONDER DAT ZE GOELIAKIE HEBBEN.

TEKST: LIEKE DILLEN

Help je mee?

Alleen mensen met een bepaald gen krijgen coeliakie. 50-60 procent van de bevolking heeft dat gen, maar slechts 1-1,5 procent van de bevolking ontwikkelt coeliakie. Er moet dus nog een oorzaak zijn voor coeliakie. Daarvoor kijken wetenschappers naar factoren zoals voeding, infecties en het immuunsysteem. Ze willen begrijpen waarom sommige mensen coeliakie krijgen, en andere niet. Er wordt door de farmaceutische industrie ook onderzoek gedaan naar medicijnen. Zowel om de gevolgen van coeliakie te verzachten als om coeliakie te voorkomen. Dat heeft nog niet tot een echt medicijn geleid, en als het lukt, gaat het nog jaren duren.

Omgevingsfactoren

Bij onderzoek naar het ontstaan van coeliakie wordt ook gekeken naar omgevingsfactoren zoals virussen en bacteriën. Er zijn aanwijzingen dat bijvoorbeeld een virusinfectie, een bacteriële infectie en/of het microbiom invloed heeft op het ontstaan van coeliakie. Neem bijvoorbeeld het microbiom, de bacteriën in de darm die belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering. Onderzoekers ontdekten verschillen in het microbiom tussen mensen met en zonder coeliakie, zelfs voordat coeliakie ontstaat. Is dit verschil in het microbiom de reden waarom maar een deel van de mensen ook echt coeliakie krijgt? Met dit soort vragen houden internationale wetenschappers zich bezig.

De manier waarop coeliakie wordt vastgesteld, is inmiddels veranderd. Vroeger was altijd een darmonderzoek nodig. Via een endoscopie werd dan een klein stukje darmweefsel afgenomen. Tegenwoordig kan de diagnose in veel gevallen gesteld worden via bloedonderzoek. Daarbij wordt gekeken naar bepaalde stoffen in het bloed die er alleen zijn als iemand met coeliakie nog gluten eet.

Klachten

Om coeliakie vast te stellen moet iemand wel gluten blijven eten. Sommige mensen stoppen met gluten eten bij een vermoeden van coeliakie: ze willen dat gezondheidsklachten zo snel mogelijk verminderen. In dat geval moet iemand helaas weer gluten gaan eten om coeliakie vast te stellen. Wetenschappers wereldwijd onderzoeken of coeliakie vastgesteld kan worden zonder gluten te hoeven eten. Hoewel dat onderzoek nog wel eventjes duurt, zou dat voor veel mensen een uitkomst zijn.

Er is geen twijfel mogelijk: de enige echte behandeling voor coeliakie is het glutenvrije dieet. Waar wel naar wordt gekeken is de medische controle van mensen met coeliakie. Moet iedereen bijvoorbeeld elk jaar naar een mdl-arts: een arts voor maag, darm en lever? Of kan de huisarts een deel van die zorg overnemen? En als je bij de dokter komt, wat moet er dan gecontroleerd worden?

Deze en andere vragen staan centraal in het Nederlandse onderzoeksproject 'Grip op coeliakie'. Mdl-arts Gerd Bouma – werkzaam bij het Amsterdam UMC en expert op het gebied van coeliakie – probeert samen met PhD-student Madeleine Mosterd antwoord op deze vragen te krijgen.

Coeliakie is een ernstige auto-immuunziekte die grote impact heeft op het dagelijks leven. Er is meer wetenschappelijk onderzoek én betere voorlichting nodig zodat coeliakie sneller wordt herkend en mensen de juiste zorg en steun krijgen.

Dat is het doel van 'Grip op coeliakie', een onderzoeksproject van de NCV, in samenwerking met het MDL Fonds, artsen en onderzoekers.

Lees meer over het onderzoek op: www.mdlfonds.nl/grip-op-coeliakie/.

Goed doel

Misschien ken je iemand met coeliakie, en vind je het leuk om je voor deze ziekte in te zetten. Of kun je dit onderzoeksproject op je werk aandragen als een goed doel. Het MDL-fonds houdt tijdens de jaarlijkse collecte in de week van 14 t/m 20 juni een collecte voor iedereen met een maag-, darm- of leverziekte. Met jouw eigen online-collectebus kun je ook meehelpen aan meer wetenschappelijk onderzoek, én aan betere voorlichting.

collectebus.mdlfonds.nl/team-nederlandse-coeliakie-vereniging



Maak indruk met glutenvrije kokosbollen!

Je krijgt je glutenvrije buurvrouw op de koffie, je wilt glutenvrij trakteren op je werk vanwege je collega met coeliakie, of jouw kind gaat trakteren op school en heeft een glutenvrij klasgenootje. Een kant-en-klaar glutenvrij product kopen is natuurlijk het makkelijkst, maar je kunt ook zelf iets origineels maken. Wat dacht je van deze glutenvrije en lactosevrije kokosbollen? Daar maak je indruk mee!

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN OVENTIJD 20 MINUTEN WACHTTIJD 90 MINUTEN

INGREDIËNTEN (14 PORTIES)

150 g rozijnen
Kokend water
160 g suiker
190 g geraspte kokos
2 g zout
1 volle eetlepel glutenvrije maizena*
3 eieren
1 klein theelepeltje vanillearoma

KEUKENHULPJES

Schaal
Mengkom
Keukenpapier
Plastic huishoudfolie
Bakplaat
Bakmatje of bakpapier

WIL JE EEN ANDERE SMAAK?

Vervang de rozijnen dan eens door:
*190 g gehakte, glutenvrije chocolade
of chocolade callets,
naar wens puur, melk of wit.
*160 g glutenvrije bitterkoekjes en een
theelepeltje amandeleextract.

BEREIDING

- 1 Doe de rozijnen in een schaal en giet er zoveel kokend water op dat ze helemaal onder water staan. Laat de rozijnen minimaal een halfuur te wellen, of doe dit de dag ervoor.
- 2 Doe de suiker, geraspte kokos, het zout en de maizena in een mengkom en roer alles goed door elkaar met een lepel.
- 3 Doe de eieren en het vanillearoma bij de kokos en kneed dit met de hand tot een samenhangend deeg.
- 4 Laat de rozijnen uitlekken en dep ze voorzichtig droog met keukenpapier. Meng de rozijnen door het kokosdeeg.
- 5 Dek het kokosdeeg af met huishoudfolie en laat het minimaal 1 uur op kamertemperatuur rusten. Hoe langer het deeg rust, hoe beter het eindresultaat.
- 6 Verwarm de schoongemaakte oven voor op 200°C hetelucht. Hierdoor krijgen de kokosbollen een knapperig korstje.
- 7 Bekleed een bakplaat met een bakmatje of bakpapier.
- 8 Maak je handen een klein beetje nat met water en vorm van het kokosdeeg balletjes van 50 gram.
- 9 Leg de kokosbollen op de bakplaat en bak ze in de voorverwarmde oven in 13-18 minuten goudbruin en gaar.
- 10 Laat ze op een rooster afkoelen.

TIPS & TRUCS

Je kunt het deeg een dag van tevoren maken en in de koelkast bewaren. Je bakt ze dan kort voordat je ze nodig hebt. Het deeg kun je ook per twee of vier bollen invriezen. Wanneer je er dan zin in hebt, hoeft je ze alleen te ontdooien en af te bakken. Gebakken kokosbollen kun je een kleine week in een luchtdicht afgesloten bak of pot op kamertemperatuur bewaren.

Lees ook nog even het artikel over kruisbesmetting voordat je begint of kijk op www.BegrijpJijGlutenvrij.nl/kruisbesmetting.

TIP

Hoe meer tijd je de ingrediënten geeft om het vocht te absorberen, hoe sappiger de kokosbollen worden. Het beste begin je dus een dag voordat je ze nodig hebt!



ALS HET GLUTEN-VRIJE DIEET TOT EEN 'ISOLEMENT' LEIDT

SOMMIGE MENSEN DURVEN NIET MEER HET RISICO TE LOPEN OM DOODZIEK TE WORDEN DOOR TE ETEN BIJ ANDEREN. ZE KIEZEN ERVOOR 'BUITENSHUIS' ETEN, IN EEN RESTAURANT OF BIJ FAMILIE EN VRIENDEN, ZOVEEL MOGELIJK TE VERMIJDEN. LIEVER EEN 'ISOLEMENT' DAN HET RISICO OM ZIEK TE WORDEN, VERTELLEN ODETTE, JACOB EN CHLOÉ. MAAR DE OMGEVING KAN HUN OOK EEN STEUNTJE IN DE RUG GEVEN, ZO VERTELLEN ZE.

Zorgeloos iemand uit eten nemen? Kijk hier voor restaurants die zijn aangesloten bij de Horeca Alliantie Glutenvrij: www.glutenvrij.nl/overzicht-glutenvrije-restaurants



'Het kerstdiner werd een ramp'

Odette van Eden (68) kan er nog steeds boos om worden. 'Mijn man en ik hadden besloten de gok nog eens te wagen. We boekten afgelopen kerst een hotel in Nederland voor een paar dagen. Van tevoren had ik gebeld en uitgebreid met het hotel doorgenomen wat ik kon eten. Ook stuurde ik een lijst met producten die ik niet kon eten. Dat was allemaal geen probleem volgens het hotel, ze konden rekening houden met allergenen', vertelt de docent Gezondheidskunde uit Puifluik (bij Nijmegen).

'Het kerstdiner was een ramp. Ik heb met buikpijn aan het diner gezeten. Ik kreeg ook koekjes aangeboden, en iets met een speculaassaus. Ze wisten er dus niks van.'

'Ik heb een klacht ingediend en excuses gekregen. Maar wat schiet je ermee op? Ik ga niet meer uit eten. Ja, dan maar liever dat gevoel van isolement. Misschien dat ik ooit nog een keer uit eten ga als een restaurant helemaal glutenvrij is. Anders echt niet. Ook op vakantie ga ik alleen naar een huisje waar ik zelf kan koken, en ik mijn eigen kookpullen kan meenemen.'

Wat zou helpen om weer meer vertrouwen te krijgen?

'Als mensen zich een beetje zouden inlezen over coeliakie, en beseffen dat het echt iets anders is dan "een beetje niet tegen gluten kunnen" of "iedereen heeft weleens last van zijn darmen". Als mensen die kennis hebben, daar ben ik van overtuigd, gaan ze ook anders handelen.'

Een eitje met spek, hoe kan daar nou gluten in zitten? **Jacob Duursma** (71) uit Harkema weet beter. Hij werd er drie jaar geleden doodziek van, viel zes kilo af en had maanden nodig om bij te komen. 'Ik belde de slager. De spek was gesneden met een snijmachine waar ook boterhamworst mee was gesneden. In de worst zat gluten. Daar had ik niet aan gedacht, dus het was mijn eigen schuld', vertelt de oud-Philips-medewerker.

'Sinds 1988 heb ik coeliakie en eet ik ook lactosevrij. Ik ben supergevoelig voor gluten, dus ik ga alles uit de weg. Gaat ons bejaardenclubje een dagje uit, dan ga ik niet mee, geen denken aan. Zo'n dagje begint met koffie onderweg, dan lunch, thee en diner. Dat zijn al vier eetmomenten waar het mis kan gaan.'

'Zo los ik het op, of dat nou de goede oplossing is of niet. Ik vind het wel moeilijk, maar dan maar weinig sociale contacten. Ik kies liever de rust, dan pijn in mijn buik van de angst dat het weer misgaat. Het is me de angst niet waard. Kennissen denken vaak dat ze wel weten hoe het zit. Maar als ze dan erover praten, denk ik: je hebt er geen kaas van gegeten. Ik zeg dan: "Ik heb al gegeten." Zo los ik het maar op, ik zou niet weten hoe het anders moet. Zelfs bij onze kinderen eet ik niet. Mijn vrouw eet thuis ook glutenvrij, daar zijn we heel strikt in.'

Wat moet er gebeuren om dat isolement te veranderen?

'Dat vind ik een moeilijke vraag. Natuurlijk zou meer kennis over coeliakie zeker helpen. Ook bij restaurants. Vorig jaar zijn we een enkele keer uit eten gegaan. Ik heb van tevoren uitgebreid met het restaurant gebeld, en toen hoorde ik dat ze er wel verstand van hadden. Dat is dus een keer goed gegaan.'

'Het is me de angst niet waard'



'Een familie-weekend geeft me juist stress'



Chloé Verhoef (22) kreeg de diagnose coeliakie vorig jaar april. Ze was extreem afgevallen en leed aan een ernstig tekort aan vitamines en voedingsstoffen. 'Gelukkig gaat het nu een stuk beter, en kan ik zeggen dat ik hersteld ben. Voor mijn diagnose vond ik het heerlijk om met mijn vriend of vriendinnen buiten de deur te eten, te lunchen of een terrasje te pakken.'

'Sinds mijn diagnose merk ik dat ik misschien soms wel té voorzichtig ben geworden. Ik durf bijvoorbeeld bijna niet meer uit eten te gaan, of ergens iets aan te nemen, omdat ik bang ben voor kruisbesmetting. Zelfs bij mijn opa en oma vind ik het spannend om uit een kopje te drinken of een glutenvrij koekje te nemen.'

'Daardoor voel ik me soms best beperkt in mijn doen en laten. Dingen waar ik vroeger naar uitkeek, zoals een familie-weekend of een vakantie, geven me nu soms juist stress. Ik moet nu zoveel vooruitdenken en ik ben bang dat er iets misgaat. Op verjaardagen neem ik vaak mijn eigen bestek en beker mee en soms ook eigen hapjes. Dan kom je automatisch in het middelpunt te staan en gaat het gesprek al snel weer over mijn ziekte, terwijl mensen het niet altijd begrijpen. Op zulke momenten voel ik me soms verdrietig of boos en heb ik de neiging om me liever terug te trekken.'

Hoe zouden anderen jou kunnen helpen?

'Anderen kunnen mij helpen door begrip te tonen. Ik merk dat ik het nog niet volledig heb geaccepteerd, waardoor goedbedoelde aandacht soms juist ongemakkelijk voelt. Ik vind het fijn als er wordt opgelet met kruisbesmetting en eten apart wordt gehouden. Juist die kleine dingen zorgen ervoor dat ik me meer op mijn gemak voel.'

WE VROEGEN OP FACEBOOK WELKE MISVATTINGEN GLUTENVRIJE MENSEN NOOIT MEER WILLEN HOREN. WE KREGEN MET MEER DAN TWEEHONDERD ANTWOORDEN EEN RECORDAANTAL REACTIES. DUIDELIJK IS DAT ER NOG VEEL VOORoorDELEN EN RARE IDEEËN BESTAAN OVER IEMAND DIE EEN MEDISCH GLUTENVRIJ DIEET MOET VOLGEN. EEN GREEP UIT ALLE ANTWOORDEN.

Welke misverstanden **moeten** echt de wereld uit over het glutenvrije dieet?

'Gluten... dat is toch psychisch?'
EELEEN

Dat het een hype zou zijn. Dat wij 'lastig' zijn. Coeliakie vraagt dagelijks alertheid, plannen, uitleggen, teleurstellingen incasseren en vaak zelf eten meenemen. Wat zou helpen? Begrip. Serieus genomen worden. Glutenvrij is geen keuze. Het is gezondheid.
CATALINA

In een restaurant: 'Hoe gevoelig bent u? We krijgen ook veel mensen die gewoon wat gluten kunnen binnenkrijgen hoor.'
MARJON

'Kan je niet een keertje zondigen? Zo vervelend en ongezellig dat jij nooit wat wilt.'
JAN

'Ach, een kruimeltje is niet erg toch? Word je dan echt ziek? Nou, ik ken iemand met coeliakie en die eet soms gewoon taart hoor. Je moet ook een beetje genieten hè, maar ja jouw keus. Is toch geen leven zo?'
GERTIE

Dat je wel speltbrood zou kunnen eten.
DEBORAH

Bellen met een restaurant en dat dan bij het woord glutenvrij de reactie is: 'Oh ja, dan mag je geen aardappels.'
PETRA

Dat je in een restaurant dezelfde salade als je partner neemt, en er bij jou tig ingrediënten ontbreken en ook de dressing.
LIA

Traktatie (bekenden) die onder je neus wordt gehouden, en als je niets pakt de opmerking volgt: 'Oh, helemaal vergeten, dit kun jij zeker niet eten? Niet aan gedacht, heb je zelf iets bij je wellicht?'
DINGENA

'Oh, doe jij mee met die hype?' Toen ik net wist dat ik coeliakie had. Echt, stoom kwam uit m'n oren.
ANNA

'Maar mensen die glutenvrij eten zijn toch altijd heel dun?'
TESSA

Die blik van 'gut daar heb je er weer zo eentje...' Of dat de gerechten keurig glutenvrij zijn en dan gewoon een koekje in je ijsdessert stoppen.
JOLANDA

Dat het hetzelfde is als vegan eten... Nee, dat is een keuze.
JOLIJN

'Het is een allergie toch? Kan je daar geen pilletje voor slikken? Ach, is het echt zo erg?'
RENATE

Wat toch echt wel irritant is, is als men in de horeca werkt en compleet niet weet wat coeliakie is. 'Meneer, er zit een koekje in mijn slagroom.' '...Oh dan haal ik dat er even uit.' 'Meneer, er zitten croutons in mijn salade.' '...Oh die haal ik er wel even uit.'
DANIELLE

'Voor één keer kan toch geen kwaad?'
GERJAN

'Ach, ze groeit er wel overheen!' Of: 'Pubers hebben graag aandacht.' Of: 'Misschien ben je overbezorgd en moet je meer loslaten, dan gaat het vanzelf wel weer over.' We hebben heel wat over ons heen gekregen, het was nog niet zo bekend toen op de basisschool.
MARLOES

Als ze zeggen: 'Je moet gewoon maar aan de gluten wennen door het langzaam weer op te bouwen.'
KARIN

Het een glutenallergie noemen. Coeliakie is géén allergie maar een **auto-immuunziekte!**

Dat het een **mode-verschijnsel** zou zijn en dat men dat 'vroeger' ook niet had. Mijn standaardantwoord: 'Ze dachten vroeger ook dat de wereld plat was.'

'Ik ken iemand die **over** coeliakie is **heen gegroeid!**

'Wij **gebruiken geen gluten**, zei de chef van een 'gewoon' restaurant.'

'Ik heb alles van de **biologische winkel** hoor.'

Vraag of je dit artikel mag opvangen bij de huisarts, de tandarts of een andere plek waar een 'wachtkamer' is en mensen dit rustig kunnen lezen.

'Dat mag je niet want er zit room in.'
KATRIEN

'Gluten verbranden toch op een hoge temperatuur?'
JOANNE

In een restaurant: 'Heb je een glutenallergie of een -intolerantie?' Uhm...
TINEKE

Nota bene in een verpleeghuis: 'Wij doen niet mee aan mode-diëten.'
JILL

'Jij krijgt alleen maar buikpijn.' We hadden het over een neefje dat allergisch is voor pinda en binnen tien minuten zijn EpiPen moet gebruiken.
DANIELLE

Dat het een keuze is...
MANDY

Ik kreeg pas de vraag: 'Oh, doe je dat nog steeds? Glutenvrij eten?' Uhm... ja.
LAURA LUNA

'Je hoort het wel heel erg vaak tegenwoordig hè? Kruisbesmetting? Dat lijkt me wel erg overdreven.'
VERONIEK

'Wil je het taartje wel proberen? Misschien valt het wel goed.'
ELINE

VEILIG,
VERTROUWD
GLUTENVRIJ

GLUTENVRIJE PRODUCTEN KOPEN ZONDER ZORGEN!

Of een product glutenvrij is, kun je lezen op het etiket of op de verpakking. Het Crossed Grain keurmerk (met daaronder een nummer) geeft je zekerheid dat het product veilig glutenvrij is.

De producenten werken niet alleen volgens de Europese wetgeving op het gebied van glutenvrij produceren, maar voldoen daarnaast aan de extra eisen van de Europese koepel van coeliakieverenigingen (AOECS). De producten met het Crossed Grain op de verpakking zijn niet alleen glutenvrij op ingrediënteniveau, maar ook is het productieproces gegarandeerd veilig glutenvrij. Met dit keurmerk 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

Rosies	NL-026
Meesters van de Halm	NL-035
Peak's Free From	NL-046
Consenza	NL-047
Lisa's Choice	NL-049
Fishmasters	NL-050
Yam	NL-051
Liberaire	NL-052
PUUR Rineke	NL-063
Inproba	NL-065
Koopmans	NL-072
La Vida Vegan	NL-074
Grand'Italia	NL-075
Bavaria	NL-076
Peijnenburg	NL-077
Bakker Leo	NL-079
Leev	NL-082
So Vegan So Fine	NL-085
Van der Meulen	NL-089
FunCakes	NL-090
Trouw	NL-098
Nusco Protein	NL-100
Zonnatura	NL-101
Gluten Free Bakery Holland	NL-102
Vrij en Blij	NL-103
France Kebab	NL-104
Jopenbier	NL-105
Jumbo - Lekker Vrij van gluten	NL-106
De Lekkerste	NL-108
TLANT	NL-109
Mitsuba	NL-113
Nusco	NL-114
Chaupain	NL-115
Glutenvrij-Gemak / Ouni	NL-116
Boekoeloeoe	NL-119
Go-Tan	NL-120

Van der Westen Family Bakery	NL-121
Glutenvrije Webshop Basics	NL-122
Biofan	NL-123
MadeGood	NL-124
Nomly	NL-129
Kragtwijk Finest Food	NL-133
Ralph and Jane	NL-134
Geert's Best	NL-135
Oatplus Oat of this world	NL-137
vandeStreek Bier	NL-138
Free of Gluten	NL-139

BELGIË

Lima	BE-001
Damhert	BE-003
Poppies	BE-004
Turtle	BE-005
Delhaize	BE-006
Boni - Colruyt	BE-009
Generous	BE-011
Mongozo	BE-012
Nutribel	BE-013
Dibro	BE-018
Crelem Vivid glutenvrij	BE-020
Traindevie	BE-023
La Lorraine	BE-025
Bionaturels	BE-026
PlanTasty	BE-027
Elena	BE-028
Wafe	BE-029
Brasserie Dupont	BE-030
Stiqq	BE-031

LUXEMBURG

FAGE	LU-001
------	--------

COLOFON

REDACTIE

Hoofredactie Annette Karimi, redactie@glutenvrij.nl
Aan dit nummer werkten mee Annette Karimi, Lieke Dillen, Astrid Klein-Oonk, Marissa Siemons, Myriam Bakker (corrector), Chris Mak, Jolanda Joossen, Jona van Breemen, en Corinne Bolink.

Vormgeving Yvonne Oostrijk, Erla van der Pauw
Drukwerk Veldhuis Media

Verspreide oplage 23.000

ISSN 1570 - 5420 / ISBN 0169-4928

CONTACT

Kantoor NCV Goomeer 4-15, 1411 DC Naarden,
Tel. 035 695 40 02, info@glutenvrij.nl, www.glutenvrij.nl
Openingstijden leden- en financiële administratie
ma-do 9.00-11.30. Vrijdag is het kantoor gesloten.
Het NCV-team: Floris van Overveld (directeur-
bestuurder), Marieke Pons (informatie en website), Chris
Mak (voorzitter), Margrieta Zwaan (Ledencontact
en projectmanager), Annette Karimi (redactie- en
communicatiemanager), Lieke Dillen (kennismanager),
Karin Klerk (social media-specialist), Andrea Newton-
Wesseliuss (licentie- en accountmanager), Marissa
Siemons (accountmanager horeca), Marieke Verweij
(vrijwilligerscoördinator), Samira Bellali, Gülsüm Temur,
Fatima Chehtite (leden- en financiële administratie)

ADVERTENTIES

Informatie over advertenties via:
accountmanagement@glutenvrij.nl

DIEETVRAGEN

Telefonisch spreekuur over het glutenvrije dieet:
dinsdag en donderdag van 9 tot 12 uur: 035 695 4003.
De Glutenvrije Lijn over glutenvrij leven: dinsdag 10.00-
12.00 uur en donderdag 18.00-20.00: 085 7604275.

LEDENADMINISTRATIE

Lidmaatschap per jaar €43,70 (bij automatische incasso)
Op factuur: €48,70
Ben je verhuisd? Geef je nieuwe adres door via
www.glutenvrij.nl/mijn-ncv.
Opzeggingen uiterlijk één maand voor het einde van het
kalenderjaar schriftelijk doorgeven. Dus voor 1 december.

BANKREKENINGNUMMERS

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

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

RAAD VAN TOEZICHT NCV

Marye van der Grinten, Ilona Kleijns, Yvonne Kooy, Anna
Kwekkeboom, Edwin Lokkerbol, Davey Meelker en Eloy Smit.
Ereleden Rozemarijn Blanken, Hertha Deutsch, Peter Vos,
Louk de Both en Chris Mulder

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

In onze WAR zitten de volgende artsen en onderzoekers:
Dr. J. Burger, dr. A. Al-Toma, prof. dr. G. Bouma (voorzitter),
dr. M. Wessels, dr. T. van Gils, drs. O. v.d. Voort Kleij,
dr. I. Jonkers, dr. C. Meijer, prof. dr. J. Samsom,
prof. dr. D. Jonkers, N. Wierdsma, drs. E. Helms.

De volgende uitgave verschijnt: oktober 2026.

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 2026



Zet de liefste held in
jouw leven in het zonnetje.
Bestel snel onze Limited edition thermozak:
persoonlijk en met liefde gemaakt.



Psst heb jij ons proefpakket al besteld?

- We bezorgen nu ook op zaterdag
- Elke dag vers gebakken door onze meesterbakkers
- Gewoon bij je thuisbezorgd van di-za



Ontdek en bestel op yam.nl



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
Dieetproducten

Glutenvrij gecertificeerd Cert nr EP 13/50601/GLV000043

www.freeof.nl - info@freeof.nl

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

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

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

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



Het lekkerste glutenvrije brood.

Samen genieten van de lekkerste glutenvrije afbakbroodjes. Of je nou zin hebt in een kaiserbroodje, mini baguette of ciabatta.

Bij Schär vind je altijd jouw favoriete keuze!

