

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Voedingsadvies

Bij coeliakie (kind)

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies bij coeliakie. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtiëk.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089 80 68 10

INHOUDSTAFEL

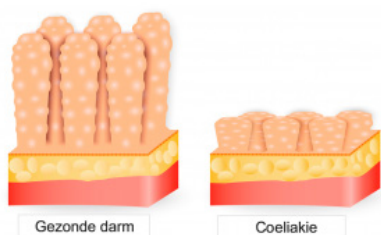
1.	Voedingsadvies bij coeliakie	3
2.	De voedingsdriehoek	4
3.	De bewegingsdriehoek	5
4.	Voedingsadvies	6
5.	Richtlijnen	8
6.	Productinformatie	20
7.	Extra info	22

01 VOEDINGSADVIES BIJ COELIAKIE

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het glutenvrij dieet.

Dit dieet moet gevolgd worden bij een intolerantie aan "gluten". "Gluten" zijn eiwitbestanddelen aanwezig in bepaalde graansoorten. Bij langdurige inname van gluten ontstaat er een afvlakking van de darmvlokken in de dunne darm en een ontsteking van het slijmvlies, deze aandoening noemt men coeliakie of glutenenteropathie.

Coeliakie is een auto-immuunziekte. Normaal zorgt ons immuunsysteem er voor dat schadelijke stoffen zoals bacteriën en virussen onschadelijk worden gemaakt. Bij coeliakie beschouwt ons lichaam gluten als een schadelijke stof. Door deze verstoorde reactie van het immuunsysteem wordt het darmslijmvlies beschadigd. Het meest voorkomende gevolg hiervan is diarree, met onvoldoende opname van voedingsmiddelen, een gestoorde bloedaanmaak en negatieve effecten op de bouw van het skelet.

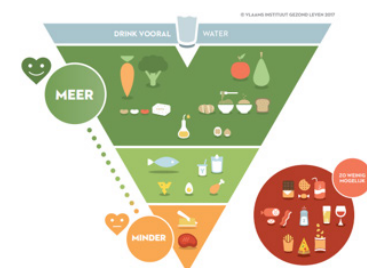


Bij een strikt glutenvrije dieet, kunnen de darmvlokken zich herstellen. Dit kan echter één tot twee jaar duren.

Aangezien de "gluten" de schadelijke factor is moet er een **STRIKT GLUTENVRIJ DIEET** gevolgd worden. Bij een kleine hoeveelheid gluten kunnen darmafwijkingen en klachten terugkomen.

02 DE VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 DE BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

1 Zit minder lang stil én beweeg meer.

2 Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.

3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.

4 Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.

Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.

6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houdt je vol.

7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.

8 Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

In de beginfase wordt aangeraden het glutenvrij dieet te combineren met een maagdarmsparende en/of lactosebeperkte voeding om de darm zo vlug mogelijk te laten herstellen. In paragraaf 7.6 vindt u hierover verdere informatie.

4.1 Glutenbevattende graansoorten

Tarwe, rogge, gerst en haver zijn graansoorten waarin gluten aanwezig zijn.

Tarwe komt voor in verschillende soorten, namelijk spelt, kamut, durum, eenkoorn, emmerkoren, polonicum en farro. Deze tarwesoorten bevatten natuurlijk ook gluten. Daarnaast bestaat de glutenbevattende graansoort triticale. Triticale is een kruising van tarwe en rogge.

Van deze graansoorten worden producten gemaakt. Korrels, meel, bloem, zelfrijzend bakmeel, gort of grutten, griesmeel, kiemen, zemelen, vlokken, gepofte tarwe, deegwaren, couscous, bulgur, mout en seitan zijn afleidingen van de glutenbevattende granen. Deze afleidingen bevatten gluten en zijn dus te vermijden in het glutenvrije dieet.

Het is wettelijk verplicht om de glutenbevattende granen (tarwe, spelt, kamut, rogge, gerst en haver) duidelijk zichtbaar op het etiket te zetten. Staat het glutenvrij symbool op de verpakking dan bevat het geen gluten. Staat er geen glutenvrij symbool op de verpakking dan moet het etiket nagekeken worden. In paragraaf 6.1 staat hier meer informatie over.



4.2 Glutenvrije graansoorten en bindmiddelen

Naast de glutenbevattende granen zijn er graansoorten en bindmiddelen die geen gluten bevatten. De hieronder vermelde graansoorten en bindmiddelen mogen in het dieet gebruikt worden.

Rijst	Amaranth	Arrowroot
Wilde rijst	Tapioca	Pijlwortel
Mais	Maniok	Kuzu
Aardappel	Cassave	Agar-agar
Gierst	Sago	Guarpitmeel (E412)
Bonen	Millet	Johannesbroodpitmeel
Soja	Ragi	Carobe (E410)
Erwten	Teff of tefi	Gelatine
*(Boekweit)	Job's tears	Xantaangom (E415)
*(Quinoa)	Sorghum of	Kasha
*(Havermout)	kafferkoren	

*Sommige granen zijn van nature glutenvrij maar kunnen verontreinigd zijn met tarwe. Bij deze granen moet het glutenvrij symbool vermeld staan anders zijn ze niet glutenvrij.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevolen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom “aanbevolen” zijn de gezondste keuze. De kolom “te mijden” bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. De kolom verboden bevat voedingsmiddelen die strikt verboden zijn aangezien deze gluten bevatten.

De voedingsmiddelen met een * bevatten mogelijks gluten, waardoor het noodzakelijk is om de verpakking grondig na te lezen !

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Water Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof Koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof	Groentesap	(Light) frisdranken en energydranken Sportdranken Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of room Fruitsappen en smoothies	

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Verse groenten Diepvriesgroenten onbereid Ongebonden groentesoep met 1 glutenvrij bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Conserven of gepekeld groenten, olijven Ongebonden groentesoep met room, vlees of meer dan 1 glutenvrij bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Groentechips Groentefrietjes	Gebruiksklare groenten uit blik of diepvries met of zonder saus waarvan de samenstelling niet gekend is. Soep o.b.v. pakjes

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoeging Fruit uit blik of glas op eigen sap	Gedroogd of gevriesdroogd fruit Fruit uit blik of glas op siroop	Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, stroop,...	Kant- en klare fruit-desserts waarvan de samenstelling onbekend is

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Glutenvrij meergranen brood	Glutenvrij bruin brood	Glutenvrije croissant, koffieboterkoeken, chocoladebroodjes	Gewoon brood, fantasiebrood, beschuit, biscuit, ontbijtkoek, toast, kant- en klare deegmengsels met tarwe zoals in boekweitpannen- koeken, maïsbrood, gierst- brood, speltbrood
Glutenvrije meergranen pistolet, stokbrood	Glutenvrij wit brood	Alle soorten gluten- vrije koek en gebak	
Glutenvrije volkoren beschuit, cracker, knäckebröd	Glutenvrije witte pistolet, sandwich, pitabrood	Glutenvrije fantasie ontbijtgranen	
Glutenvrije volkoren meel en broodmix	Glutenvrije rozijnen- brood	Glutenvrije rijstwafel met chocolade	Cornflakes
Glutenvrije volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, kikkererwten,...	Glutenvrije witte beschuit, crackers, knäckebröd		Haver, tarwe, gerst, rogge, spelt, tarwe- bloem, tarwemeel, tarwegries, tarwe- vlokken, zelfrijzende bakmeel, roggemeel, roggebloem, paneermeel, ger- stevlokken, gort, havervlokken*, havermout*, boekweit*
Glutenvrije haver- vlokken, havermout, muesli, granola zonder chocolade en/ of suiker	Glutenvrije witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs,...		
Glutenvrije volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen Johannesbrood- pitmeel	Glutenvrije witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs,...		
Glutenvrije volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen Johannesbrood- pitmeel	Glutenvrije muesli en/of granola met chocolade of suiker		
Glutenvrije boekweit	Glutenvrije volkoren ontbijtgranen met chocolade of suiker		

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Gekookte aardappelen Puree bereid zonder boter Glutenvrije volkoren deegwaren en rijst-noedels Bruine rijst, zilver-vliesrijst, gluten-vrije quinoa, amarant	Gebakken aardappelen Puree bereid met boter Glutenvrije witte deegwaren Witte rijst of glutenvrije couscous	Frieten, zelfbereide kroketten met glutenvrij-paneermeel, gluten-vrije kroketten Aardappelpuree in poedervorm (Light) chips*	Diepvrieskroketten, gekochte aardappel-bereidingen Gepanneerde aardappel-bereidingen Frituur frieten Bepaalde merken diepvries-frieten Deegwaren Freekeh, bulgur, tarwe couscous, quinoa

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Peulvruchten (linzen, kikker-erwten, bruine en witte bonen,...) Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé (indien deze niet bewerkt zijn) Eieren			Vleesvervangers zoals: groenteburgers, gepaneerde groenteburgers, gepaneerde quorn, seitan, tivall

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Ongezouten noten^o en zaden Notenpasta zonder toevoeging	Gezouten noten^o Dranken op basis van noten Notenpasta met suiker, vet of zout	Kokosnoot Nootjes^o met chocolade (M&M's) Chocopasta met noten*	Nootjes^o met korstje (paprikanootjes) Nootjes^o met chocolade (crispy M&M's)

^oNiet toegelaten voor kinderen jonger dan 4 jaar o.w.v. verstikkingsgevaar.

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkast-temperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlootje of vloeibaar) Alle oliën Frituurolie (mix van plantaardige oliën)		Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur)	Bepaalde soorten kruidenboters

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Verse en diepgevroren vis: onbereid en niet gepaneerd	Toevoeging van olie Gerookte of gluten-vrij gepaneerde vis	Toevoeging van zout of mayonaise	Bereide en gepaneerde gerechten
Vis in blik (eigen nat)	Surimi		Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaalkroketten
Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus) Vissalade (zelfbereid)		Vissalade (kant-en-klaar)

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Vers vlees Vers rundvlees (bv. biefstuk) Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad) Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas) Kalkoenborst, kip Vers paardenvlees of schapenvlees Haas, ree Wild gevogelte	Vers vlees, bewerkt* Orgaanvlees Glutenvrij gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel) Vers gehakt* en gehaktbereidingen* varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger) Rauwe ham*, gekookte ham*, nootham*, beenham*, schouderham*	Bewerkt vlees* / charcuterie* Gerookte vleeswaren: gerookte ham*, filet d'Anvers*, filet de Saxe* Spek* Filet américain*, beuling*, vleessalades*, salami*, paté*	Vlees-bereidingen zoals charcuterie, vleespasteien, worst-soorten. Deze kunnen vermengd worden met kruidenmengsels en paneermeel. Gepaneerde vleesproducten Beuling

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
<i>Mager of halfvol</i>	<i>Mager of halfvol met toevoegingen</i>	<i>Vol</i>	
Melk, Kefir, Ayran, karnemelk	Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk (zelfberdeid met Nesquik of Kwatta), fruitmelkdranken, yoghurt-drinks,...)	Dessert op basis van room (bv. panna cotta, chocomousse,...)	Zelfbereide chocomelk met Ovomaltine
Yoghurt natuur		Slagroom, gesuikerd	Pappen en vla bereid met verboden bindmiddelen
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur			Yoghurt met muesli
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	Yoghurt natuur met suiker of zoetstof		Bepaalde merken fruityoghurt
	Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)		Pudding met koekjes
	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja		Havermelk, spelt-drink
	Room, koffieroom		Bepaalde merken roomijs, consumptie-ijs
	Plantaardig alternatief voor room, light room		Tiramisu

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
<i>≤ 20g vet per 100g kaas</i> Magere plattekaas, verse kaas met fruit*, halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas* 30+, mozzarella	<i>> 20g vet per 100g kaas</i> Brusselse kaas (hoog zoutgehalte) Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen Vette smeerkaas, harde kaas* 40+ en hoger, verse roomkaas*, kruidenkaas*, mascarpone	Glutenvrij kaaskroket Zoute snacks* met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas*	Snacks met kaas (smaak) Bepaalde merken verse kaas met fruit Bepaalde merken smeerkaas, kaas met kruiden, buitenlandse kazen en kruidenkaas Kaaskroket Bepaalde soorten zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes)

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN	VERBODEN
Aparte verse en gedroogde kruiden apart (bv. oregano, tijm) Aparte specerijen (bv. kaneel, peper) Zelfbereide magere yoghurt- of platte-kaassausjes	Dressing, vinaigrette Ketchup, mosterd, Pickles	(Light) mayonaise Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus	Kruidenmengsels Bepaalde merken bouillon blokjes Bepaalde merken mayonaise, fantasiesauzen, sojasaus, ketjap, sambal en vissaus Bepaalde soorten sauzen/dressing in blik, glas of pakjes

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en de alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

Deze producten kunnen gluten bevatten. Lees altijd aandachtig de ingrediëntenlijst op de verpakking !

06 PRODUCTINFORMATIE

6.1 Etiket lezen

Een voorbeeld:

Ingrediënten:
Water, plantaardig eiwit, ui, raapzaadolie, melkeiwitten, getextureerd tarwe-eiwit (tarwe-eiwit, tarwezetmeel), zout, kruiden, tarwebloem, bieslook, tapiocazetmeel, moutextract
Bevat: ei, gluten, melk en tarwe

Als er op de verpakking "tarwemeel" staat, kunt u het natuurlijk niet gebruiken. Als er "aardappelzetmeel" staat, wel. Staat er alleen "zetmeel" op de verpakking, is deze afkomstig van glutenvrije granen. Is het zetmeel van glutenbevattende granen dan moet de fabrikant dit vermelden op het etiket. Deze regel kan ook toegepast worden voor "gemodificeerd zetmeel".

Wees steeds alert. Producten die u veel gebruikt kunnen van samenstelling veranderen. Bijvoorbeeld wanneer er op de verpakking "verbeterde smaak" staat, kan de producent de samenstelling hebben gewijzigd en kunnen er gluten inzitten.

Volgende site kan u gebruiken om ingrediënten van voedingsmiddelen op te zoeken: www.goedgeweten.be

6.2 Glutenvrije merken

Enkele voorbeelden van glutenvrije merken:

3pauly	Amisa	Consenza
Bauckhof	Bezgluten	De Rit
Bonbon Jeannette	Brinkers	Poensgen
Crack'd	Allos	Zonnatura
Gluten Free Life	Beccaria	Damhert
Proceli	Bonvita	Nutrifree
Bfree	Crombach	Semper
Bio Alimenti	Lima	Orgran
Cereal	Schär	Valpiform
De Halm	Bakery on Main	BioBites

Verschillende grootwarenhuizen beschikken ook over een eigen glutenvrij assortiment.

Daarnaast zijn er ook webshops beschikbaar voor glutenvrije producten te bestellen. Enkele voorbeelden:

- <https://www.glutenvrijemarkt.com/>
- <https://noasglutenfreewebshop.be/>
- <https://www.glutenvrijewebshop.nl/>
- <https://noglutenshop.com/nl/>

07 EXTRA INFO

7.1 Andere gluten bevattende producten

Naast de voeding moet er ook rekening gehouden worden met andere middelen die gluten kunnen bevatten.

- medicatie: naast de werkzame stof bevat elk geneesmiddel een aantal hulpmiddelen zoals vulstof. Tarwezetmeel kan als vulstof gebruikt worden. Geef daarom altijd aan je apotheek door dat je glutenintolerant bent en lees de bijsluiter van medicatie altijd goed na;
- lijm, vingerverf en krijt kunnen ook gluten bevatten. In kleurpotloden, zegels en enveloppen zitten geen gluten;
- gebitslijm kan gluten bevatten;
- in lippenbalsem, crèmes en shampoo kunnen kleine hoeveelheden gluten zitten, maar ze zorgen zelden voor darmlast;
- sommige handzeep bevat gluten, handen goed spoelen met water na het wassen.

7.2 Overdracht gluten vermijden

Om de overdracht van gluten zo klein mogelijk te houden zijn er enkele maatregelen die toegepast kunnen worden:

- aparte werktafel voor glutenvrije producten;
- aparte bakvormen, broodplank, snijmachine, broodmandje, bestek, potten en pannen;
- aparte botervlootjes, confituur, siroop: dit voorkomt vermenging met gewone broodkruimels;
- aparte frietketel: dit voorkomt overdracht van gewoon gepaneerde gerechten;
- aparte bewaarruimte voor glutenvrije producten;
- de oven goed reinigen;
- opletten als voeding bereid wordt door anderen: bv. bloem verstuift, goed handen wassen,....

7.3 Kookboeken

Omdat glutenvrij koken niet altijd even gemakkelijk is, zijn er een aantal kookboeken met handige tips uitgebracht.

1. Glutenvrij koken en bakken
Secretariaat Coeliakievereniging
2. Het glutenvrije kookboek
Michelle Berriedale-Johnson
Schuyt&CO Uitgevers bv, Haarlem 2001
ISBN 90-6097-536-7
3. Lekker glutenvrij
Lizet Kruyff eb Henny Uffels
Kosmos-Z&K Uitgevers
Utrecht/Antwerpen, 2003
ISBN 90-215-3957-8
4. Glutenvrij koken en bakken gezond
en lekker eten zonder tarwe, spelt & co
Christiane Schäfer, Sandra Strehle
Zuid-Nederlandse Uitgeverij N.V. / Centrale Uitgeverij

7.4 Financiering

Glutenvrije producten is een dure kost. Om een financiële hulp te bieden is er momenteel een terugbetaling. Voor meer informatie kunt u terecht bij de mutualiteit en op de site van de RIZIV.

7.5 VCV Vlaamse Coeliakievereniging

Op volgende site vindt u meer informatie over de vereniging, hoe u lid kan worden, tips omtrent vakantie/restaurant, glutenvrije markten, etiketten lezen,...

<https://coeliakie.be/>

7.6 Lactose-arme en lichtverteerbare voeding

Lactose-arm:

Melk en melkproducten vervangen door lactosevrije of soja melk/melkproducten.

Lichtverteerbare voeding:

Vermijd onderstaande producten in de beginfase:

- volkoren producten;
- rauwe groenten, rabarber, spruiten, koolsoorten, ajuin, paddenstoel, paprika en peulvruchten;
- gedroogd of gekonfijt fruit, steenvruchten en onrijp fruit;
- zwaar bereide of vette vlees- en vissoorten;
- sterke kruiden: peper, paprikapoeder, nootmuskaat, pikante kruiden, look,...;
- bruisdranken, alcohol, sterke koffie of sterke thee.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be