Alles wat je wilt weten over glutenvrij eten

Voor school, kinderdagverblijf en ouders van vriendjes

Gluten

Gluten is een verzamelnaam voor een groep eiwitten die zitten in de vijf graansoorten tarwe, spelt, rogge, gerst en khorasan tarwe ofwel kamut. Ook haver(mout) bevat meestal gluten doordat het is besmet. Gluten vind je dus in brood, koekjes en pasta, maar ook in snoep, chips, soep en talloze andere producten waarin je het misschien niet verwacht. Check de verpakking op aanwezigheid van gluten die dikgedrukt of met hoofdletters zijn aangeduid.

Glutenintolerantie

Coeliakie wordt ook wel glutenintolerantie genoemd. Het is niet te vergelijken met een allergie of andere intoleranties, het is namelijk een auto-immuunziekte. Krijgt iemand met coeliakie gluten binnen, dan ziet het lichaam deze gluten aan voor indringers, een beetje zoals bij bacteriën en virussen. Het lichaam zet dan zó hard de tegenaanval in, dat ook de eigen cellen beschadigd raken. Met darmbeschadiging en darmontstekingen tot gevolg. Het eten van minder dan een kruimel is daardoor al schadelijk. Over coeliakie kun je niet heen groeien, je hebt het voor altijd.

Handen wassen

Handen wassen is enorm belangrijk voor een kind met coeliakie, voor elke maaltijd en elke snack. Gebruik een nieuwe of papieren handdoek, of wapper ze gewoon droog. Laat die gezamenlijke handdoek vol kruimels liever hangen.

Glutenvrij eten

Alle fruit en groente zijn van nature glutenvrij. En ook in het reguliere supermarktschap vind je steeds meer producten die standaard glutenvrij zijn: waterijsjes, popcorn, rijstwafels. Via [www.glutenvrijfeestje.nl](http://www.glutenvrijfeestje.nl) vind je een hele lijst. Zeker weten dat je goed zit? Kies dan een voorverpakt product met een glutenvrij logo.

Glutenvrij?

Schone handen en schoon keukengerei is heel belangrijk bij het bereiden van glutenvrij eten, anders komen er alsnog gluten in het eten. Dat heet kruisbesmetting. Gebruik geen snijplank of houten spatel die eerder met gluten in aanraking is geweest, en ook geen tosti-ijzer, broodrooster of airfryer; in de kieren en groeven blijven zelfs na schoonmaken gluten achter. En helaas pindakaas: een pot broodbeleg waar iemand een broodmes in heeft gedoopt, is ook niet langer glutenvrij.

Je kunt het een beetje vergelijken met het snijden van rauwe kip: dan moet je ook niet met je vieze handen, mes of snijplank ander eten aanraken. Het raakt dan besmet.

Zitten er gluten in?

Van voedselverpakkingen kun je altijd checken of er gluten in zitten. Hoe?

* Bekijk of de verpakking een glutenvrij logo bevat. Ja? Dan is het glutenvrij!
* Geen logo? Check dan de ingrediëntenlijst op aanwezigheid van de glutenbevattende granen: **tarwe**, **spelt**, **rogge**, **gerst** en **khorasantarwe**. Deze zogeheten allergenen staan dikgedrukt of in hoofdletters weergegeven. Omdat **haver** meestal besmet is met gluten en dus niet veilig glutenvrij is, staat ook haver ook als allergeen vermeld. Soms staat er ook nog **gluten** bij, maar let op: niet altijd. Bevat het product één of meer van deze glutenbevattende granen, dan is het product niet glutenvrij. Mensen met glutenintolerantie kunnen het dan niet eten.
* Staan er geen glutenbevattende granen tussen de ingrediënten op het etiket? En ook geen ‘sporen van gluten’? Dan is het product glutenvrij.

Knutselmateriaal

Raar, maar waar: ook in knutselspullen zitten gluten. Vooral in klei, lijm, verf, stoepkrijt en schmink. Dat hoeft geen enorm probleem te zijn, als kinderen hun handen voor het eten maar goed wassen. Spelen ze er veel mee of stoppen ze hun klei(handen) nog wel eens in hun mond, dan zit je liever veilig met glutenvrij materiaal.

Deze merken zijn glutenvrij:

* Tekenmaterialen, zoals viltstift, verf en potloden: alles van Bruynzeel-Sakura, Heutink, Stabilo, Ses-Creative is glutenvrij
* Lijm: alle Pritt Stick van Henkel, en Glutofix (behanglijm) van Tesa is glutenvrij
* Klei, waskrijt, stoepkrijt: alles van Creall is glutenvrij
* Schmink: alles van Grimas, Bruynzeel-Sakura, Ses-Creative, Superstar en Goodmark Group Europe is glutenvrij

Ah joh

Denk niet: het zal wel meevallen. Van minder dan een kruimel kan een kind als Teijn al ziek worden. Van een paar happen gluten kan een kind dagenlang last hebben, met vaak veel:

* Buikpijn
* Diarree
* Overgeven
* Extreme moeheid

Maar: niet iedereen heeft deze symptomen. Sommige kinderen hebben weer heel andere klachten en er zijn ook kinderen met coeliakie die helemaal geen merkbare klachten krijgen. Toch richten gluten ook bij hen schade aan. Het eten van gluten leidt namelijk direct tot darmbeschadigingen. Daarom is het zo belangrijk dat coeliakiepatiënten altijd alle gluten vermijden.

Oef

Ja, het is even lastig als een kind geen gluten mag. Maar heel ingewikkeld is het niet. Glutenvrije producten en altijd handen wassen voordat je iets gaat eten, dat is het belangrijkste.

Meedoen

Geen enkel kind vindt het leuk om een uitzondering te zijn. Bekijk hoe een kind dat geen gluten verdraagt toch zoveel mogelijk mee kan doen met traktaties en feestelijkheden. Gebruik bijvoorbeeld voor iedereen een glutenvrije pannenkoekmix als je pannenkoeken gaat bakken op een feestje of in de klas. Misschien kun je de hele klas glutenvrij trakteren, met bijvoorbeeld waterijsjes, Babybel-kaasjes of Pombar-chips? Of overleg met ouders over een traktatie, paasontbijt of picknick, zodat jij of zij een passend alternatief kunnen verzorgen. Dan is het voor iedereen feest!

Meer weten?

Kijk voor meer informatie op [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl). Op deze site van de Nederlandse Coeliakie Vereniging vind je ook richtlijnen voor basisscholen en kinderdagverblijven, een actuele lijst met glutenvrij knutselmateriaal en voorbeeldbrieven voor school of ouders.