Voeding, sport & leefstijl

GLUTENVRIJ

VOEDING, SPORT EN LEEFSTIJL

GLUTENVRIJ ETEN

Glutenvrij eten betekent dat je voedingsmiddelen vermijdt die gluten bevatten, een eiwit dat in tarwe, gerst, rogge en sommige andere granen voorkomt. Dit dieet is essentieel voor mensen met coeliakie (een auto-immuunziekte waarbij gluten schade aan de darmen veroorzaakt) of voor mensen met glutensensitiviteit.

Coeliakie is een auto-immuunziekte waarbij het immuunsysteem reageert op gluten door de dunne darm te beschadigen. Wanneer mensen met coeliakie gluten eten, veroorzaakt dit ontstekingen en schade aan de darmvlokken, de kleine haartjes in de darmen die voedingsstoffen helpen opnemen. Dit kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen, zoals buikpijn, diarree, gewichtsverlies, vermoeidheid en ondervoeding. Voor mensen met Coeliaki is het volgen van een strikt glutenvrij voedingspatroon van groot belang. Zelfs kleine hoeveelheden gluten kunnen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken, dus het is belangrijk om alert te zijn op verborgen gluten in bewerkte voedingsmiddelen. Coeliakie wordt meestal vastgesteld door een arts, vaak met behulp van een bloedtest, gevolgd door een darmbiopsie om de diagnose te bevestigen.

Uiteraard kan het ook zo zijn dat je zonder coeliakie merkt dat je lichaam niet goed reageert op gluten. Dit wordt **glutensensitiviteit** genoemd. Hoewel de klachten en symptomen vergelijkbaar zijn, is coeliakie niet hetzelfde als glutensensitiviteit. Iemand heeft glutensensitiviteit als hij of zij niet goed tegen gluten kan, terwijl er geen sprake is van coeliakie. Klachten die je kunt ervaren zijn onder andere: buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree of juist verstopping, hoofdpijn, migraine, 'mist in het hoofd', chronische vermoeidheid, gewrichts- en spierpijn, en een tintelend of 'dood' gevoel in de armen, handen, benen en voeten. Door een periode glutenvrij te eten onder begeleiding van een diëtist, kun je erachter komen of de klachten verminderen. Dit kan een goede manier zijn om te testen of gluten de oorzaak zijn van je klachten, vooral als je vermoedt dat je last hebt van glutensensitiviteit

De laatste jaren is glutenvrij eten populair geworden, zelfs voor mensen zonder deze aandoeningen. Dit heeft geleid tot een toename van glutenvrije producten op de markt. Deze producten worden vaak gepromoot als gezonder, maar veel van deze glutenvrije alternatieven zijn niet noodzakelijkerwijs beter voor je gezondheid.

HOE LEES JE EEN ETIKET?

Een etiket goed lezen is belangrijk, zeker als je glutenvrij eet of probeert te kiezen voor gezondere producten. Dit kan je helpen om niet alleen te vermijden wat je niet mag (zoals gluten), maar ook om te begrijpen wat je daadwerkelijk eet. Hier zijn de belangrijkste dingen waar je op moet letten:

1. Ingrediëntenlijst

De ingrediëntenlijst vertelt je precies wat er in het product zit, van het grootste naar het kleinste percentage. Dit betekent dat het eerste ingrediënt op de lijst het meeste in het product zit, het tweede ingrediënt iets minder, enzovoort. Dit is belangrijk om te weten, omdat je snel kunt zien wat de belangrijkste bestanddelen van het product zijn.
Als je glutenvrij moet eten, is het cruciaal om de ingrediëntenlijst goed door te nemen en te controleren of er glutenbevattende ingrediënten in staan. Voorbeelden van ingrediënten die je moet vermijden zijn:

- Tarwe (inclusief varianten zoals volkoren, durum, spelt)
- Rogge
- Gerst
- Havermout (kan gluten bevatten door kruisbesmetting, tenzij het specifiek glutenvrij wordt vermeld)

HOE LEES JE EEN ETIKET?

2. Voedingswaardetabel

De voedingswaardetabel geeft je informatie over de hoeveelheid energie, vetten, koolhydraten, vezels, eiwitten en andere belangrijke voedingsstoffen per 100 gram of per portie. Dit is waar het belangrijk wordt om de gezondheid van het product in de gaten te houden, niet alleen of het glutenvrij is.

Veel glutenvrije producten bevatten veel ingrediënten om de smaak en textuur te verbeteren, zoals suikers, vetten, en bewerkte zetmeelsoorten. Dus, naast de gebruikelijke aandacht voor suiker, vezels en vetten, is het ook belangrijk om te kijken naar het graanalternatief dat gebruikt wordt. Veel glutenvrije producten bevatten bijvoorbeeld **maïsmeel, tapiocameel of rijstmeel.** Deze meelsoorten zijn vaak niet volkoren en bevatten weinig voedingsstoffen.

- **Suiker:** Kijk goed naar de hoeveelheid toegevoegde suikers. Veel glutenvrije producten bevatten extra suiker om de smaak en textuur te verbeteren, omdat de alternatieve meelsoorten vaak minder smaak hebben dan tarwemeel. Let op de hoeveelheid suiker per 100 gram of per portie.
- **Vezels:** Glutenvrije producten zijn vaak arm aan vezels, omdat meelsoorten zoals maïsmeel, tapiocameel en rijstmeel minder vezels bevatten dan volkoren graanproducten. Dit kan je spijsvertering beïnvloeden en je hongergevoel sneller terug laten komen. Kies bij voorkeur voor glutenvrije producten die extra vezels bevatten, bijvoorbeeld door toevoeging van chiazaad, lijnzaad of volkorenalternatieven zoals boekweit of quinoa.
- **Vet:** Let ook goed op het vetgehalte, vooral verzadigde vetten. Deze worden vaak toegevoegd om de textuur te verbeteren en de houdbaarheid van het product te verlengen. Te veel verzadigd vet is niet goed voor de gezondheid van je hart.

Voeding, sport & leefstijl

HOE LEES JE EEN ETIKET?

3. Glutenvrij-certificaat of logo

In veel gevallen vind je een officieel glutenvrij-logo op het product. Dit betekent dat het product voldoet aan de strikte normen voor glutenvrije voeding, wat inhoudt dat het minder dan 20 delen per miljoen gluten bevat (de veilige drempel voor mensen met coeliakie). Zoek naar dit logo als je absoluut zeker wilt zijn dat het product glutenvrij is.

4. Let op verborgen glutenbronnen

Sommige producten bevatten mogelijk gluten, zelfs als je het niet meteen zou verwachten. Denk bijvoorbeeld aan:

- **Soepen en sauzen:** Soms wordt tarwe of gluten als verdikkingsmiddel gebruikt.
- **Kruidenmengsels en bouillonblokjes:** Deze kunnen gluten bevatten, zelfs als ze niet direct tarwe vermelden.
- **Kant-en-klaarmaaltijden:** Zelfs als ze glutenvrij lijken, kunnen ze door kruisbesmetting of ingrediënten als gemodificeerd zetmeel nog gluten bevatten.

5. Additieven en conserveermiddelen

Sommige glutenvrije producten bevatten extra additieven zoals emulgatoren, stabilisatoren of conserveermiddelen. Deze helpen de textuur en houdbaarheid te verbeteren, maar kunnen in grote hoeveelheden minder gezond zijn. Het is goed om te weten wat voor additieven er in je product zitten. Het is vaak beter om voor producten te kiezen met een korte ingrediëntenlijst, waarin natuurlijke ingrediënten de hoofdrol spelen.

6. Bewuste keuzes maken

Probeer in plaats van te vertrouwen op kant-en-klare glutenvrije producten zoveel mogelijk hele, onbewerkte voedingsmiddelen te kiezen, zoals:

- Groenten en fruit
- Peulvruchten
- Glutenvrije granen zoals quinoa, zilvervliesrijst en boekweit
- Noten en zaden

Volkoren glutenvrij granen

Graanvervanger

Voeding, sport & leefstijl

Glutenvrije producten ontbijt

Bakkerij petit four (Online)
Glutenvrij volkorenbrood ‘haver’

Voeding, sport & leefstijl

Glutenvrije producten lunch

Bakkerij petit four
(Online)
Glutenvrij
volkorenbrood 'haver'

Voeding, sport & leefstijl

Glutenvrije producten avond

Voeding, sport & leefstijl

Voeding, sport & leefstijl