

# Glutenvrij

Vier euro moet ik afrekenen voor een halfje glutenvrij brood

Glutenintolerantie komt steeds vaker voor. In Nederland hebben zo'n 160.000 mensen coeliakie, de medische term voor glutenintolerantie. Sommige mensen weten niet dat ze een glutenintolerantie hebben. Als je dit hebt, krijg je buikklachten: een opgeblazen gevoel, obstipatie of diarree. En dat heeft iedereen natuurlijk weleens. Maar als je een ernstige vorm van glutenintolerantie hebt, kun je al ziek worden van één broodkruimel. Het dieet dat je moet volgen als je het hebt, is relatief duur en bovendien best lastig. Hoe lastig precies, daar wil ik graag achter komen. Daarom besluit ik om zelf een week glutenvrij te gaan eten. Gluten is een eiwit dat in granen zoals haver, gerst, rogge en tarwe zit. Dat betekent dat je geen brood, koekjes en pasta kunt eten. Nu ik dit weet, besef ik ineens dat dit best een zware week zou kunnen worden, want dat zijn nou net allemaal dingen waar ik dol op ben. Ik zou prima zonder fruit kunnen leven, en ook nog wel zonder groenten. Maar als ik geen brood mag eten, ben ik bang dat ik gewoon de hele dag honger heb.

## Best een schok

Als ik op de redactie over mijn dieetplan vertel, zegt iemand dat de dochter van collega Irma coeliakie heeft. En aan Irma mag ik alles vragen. Want hoe ga ik dit aanpakken? Hoe ga ik morgen ontbijten, als ik geen brood mag eten? Irma stelt me gerust: er bestaat glutenvrij brood dat je bij de bakker en bij de meeste supermarkten kunt kopen. Het is alleen een stuk duurder dan gewoon brood en het is wat minder lekker. Ze geeft me de tip om het brood te roosteren, dan smaakt het beter.

# eten, hoe doe je dat?

Mét tips van lezeressen!

Een glutenintolerantie... Vriendin's Ella Mae heeft weleens gehoord dat het knap lastig is als je dat hebt. Maar wat mag je dan wel en wat mag je niet eten? Om daarachter te komen volgt ze een week lang een glutenvrij dieet.

Aardappelen en groente kan ik gewoon eten. Pasta is ook niet zo'n probleem, omdat er een glutenvrije variant bestaat. Ook dat is wel veel duurder dan gewone pasta: zo'n vier euro voor een pakje! Voor de rest is het wel enorm opletten in de supermarkt. Want, zo waarschuwt Irma: "In bijna alle producten zit gluten. Kijk maar eens op de verpakking. Dat deed ik ook toen we tien jaar geleden ontdekten dat onze dochter glutenintolerant is. Op haar negende bleek dat ze een groeiachterstand had opgelopen. Door gluten waren haar darmen beschadigd, waardoor ze minder voedingsstoffen konden opnemen. Ze moest onmiddellijk glutenvrij gaan eten. De eerste paar dagen heb ik op de etiketten van alle producten gekeken of er gluten in zat. En dat waren er heel wat: soepen en sauzen bijvoorbeeld. Maar ook pizza, crackers, zoet broodbeleg, paneermeel, cake en taart. Aan veel producten wordt zetmeel toegevoegd en daar zit gluten in, dus de merkwaardigste dingen mocht mijn dochter opeens niet meer eten.

In paprikachips wordt bijvoorbeeld zetmeel gebruikt om het paprikapoeder aan de chips te binden. Maar in sommige merken naturelchips zit geen zetmeel, dus die kan ze dan wel eten. Natuurlijk was het best een schok toen haar leven zo veranderde, maar gelukkig legde ze zich er snel bij neer. Nu weet ze niet beter. Ze is inmiddels negentien en vindt het geen enkel probleem, zegt ze. Als je maar weet waar je op moet letten."

## Ontzettend vies

Als eerste ga ik langs de bakker, om daar de proef op de som te nemen. Verkopen ze inderdaad glutenvrij brood? De verkoopster kijkt even moeilijk als ik haar dat vraag, maar bedenkt dan dat er inderdaad glutenvrij brood in de vriezer ligt. Vier euro moet ik afrekenen voor een halfje. Ook al was ik erop voorbereid dat het duur zou zijn, toch schrik ik van de prijs. Nu maar hopen dat het lekker is, het is immers van de 'warme bakker'. Thuis doe ik twee sneetjes in het broodrooster en besmeer die rijkelijk met roomboter en kaas (want dat mag, weet ik inmiddels). Ik neem een hap, ik kauw en... dit brood is echt ontzettend vies! Het heeft de smaak van karton, het valt half uit elkaar, het lijkt gewoon helemaal niet op brood. En wat erger is: het vult ook mijn maag niet echt. Ik heb nog steeds honger. Wat nu? Ik neem maar een appel en ga naar de supermarkt om boodschappen voor vanavond te doen. Nu ik daar toch ben, neem ik die heerlijk uitziende glutenvrije pistoletjes mee. Die zijn vast lekkerder dan het brood van de bakker. Tenminste, dat hoop ik dan maar...

Ik neem een hap, ik kauw en...  
dit is echt **ontzettend vies!**