

Tips van lezeressen!



Beate: "Bak je brood en gebak zelf. Het meel is wel duur, maar uiteindelijk is je glutenvrije brood dan toch goedkoper dan wanneer je het in de supermarkt zou kopen. En veel lekkerder!"

Harmke: "Ik ben 24 en eet mijn hele leven al glutenvrij. Een jaar geleden ben ik mijn eigen website begonnen: www.missglutenvrij.nl. Hierop deel ik mijn ervaringen met anderen die ook glutenvrij moeten eten of die iemand met glutenintolerantie in hun omgeving hebben. Ik deel recepten op mijn site, en ik beschrijf mijn ervaringen tijdens dagjes uit. Ik geef tips en ben inmiddels een vraagbaak geworden rondom het glutenvrije dieet. Zelfs diëtistes bezoeken mijn site. Ik krijg enorm veel positieve reacties en blijf voorlopig dus mijn glutenvrije avonturen delen."

Mirella: "Ik denk dat de gouden tip er niet is. Maar lid worden van de NCV, de Nederlandse Coeliakie Vereniging, is een goede stap. Het is vooral in het begin veel zoeken, aftasten, uitleggen en heel veel verpakkingen lezen. Niet leuk, maar er zijn ergere dingen. Probeer vooral niet te kijken naar wat je allemaal niet mag, maar juist naar wat je allemaal wél mag. Er komen steeds meer glutenvrije producten op de markt. Natuurlijk baal ik er ook weleens van, maar ik weet dat ik doodziek word van gluten, dus het lukt mij wel om me aan het dieet te houden."

Annet: "Ik ben net klaar met een maand lang detoxen met behulp van het boek *Van gifbelt naar tempel*. Echt een aanrader en makkelijk vol te houden. Lekkere recepten, altijd een volle buik en toch ook afvallen. Je moet er wel wat voor overhebben, want boodschappen doen en het eten voorbereiden kost wel wat tijd. Maar na twee weken ben je eraan gewend. Ook het boek *Het Hormoonbalansdieet* van Ralph Moorman is een aanrader! Door goed glutenvrij te eten ben je minder snel moe."

Truus: "De smaak is even wennen, maar er zijn veel sites op internet die glutenvrije producten verkopen. Ook De Tuinen heeft veel glutenvrije etenswaren. En als ik uit eten ga, bel ik altijd van tevoren op en vraag de kok of hij glutenvrij voor mij wil koken. De ervaring leert dat ze, als ze het bijtijds weten, bijna altijd bereid zijn om je dieeteisen in te willigen."

Charissa: "Ik mag geen tarwe én geen koemelk. Wat ik erg lekker vind, is glutenvrije macaroni. Gewoon met groente en de saus van Albert Heijn in een pakje (die is lactose- en glutenvrij). Ik heb mijn intolerantie nog niet zo lang geleden ontdekt. En inmiddels begin ik wel trek te krijgen in een heerlijke tosti met kaas... Maar helaas, ik mag geen brood meer eten!"

Mariska: "Gebruik internet! Ik bestel er de lekkerste spulletjes, van chocoladetaart tot pizzabenodigdheden. Het kost even wat tijd om alles op te zoeken, maar er is veel lekkers te vinden. Mijn zoon mag niet alleen geen gluten, hij mag helemaal geen tarwe. Dat is lastig, want in veel glutenvrije producten zit wel tarwezetmeel. Maar je wordt er heel creatief van, kan ik je vertellen. En ik ben een steeds betere kok geworden: brood bakken in de oven doe ik tegenwoordig in een handomdraai. Mijn tip? Blijf vooral proberen en geef niet op."

Sylvia: "Ik ontdekte toevallig vorige week deze site: www.liekeisvrij.nl. Ze verkopen producten die glutenvrij zijn en er staan inspirerende recepten op. Ik heb ook veel aan de tips en trucs die er op staan."

DRIE GOEDE KOOKBOEKEN MET GLUTENVRIJE RECEPTEN:

- *Écht lekker eten met een voedselintolerantie*, Pippa Kendrick, € 27,50
- *Glutenvrij koken*, Robyn Russell, € 14,99
- *Glutenvrij bakken*, Ellen Stemmer, € 20,95



Ik ben benieuwd hoe ze in een restaurant reageren als je zegt dat je geen gluten eet



restaurant reageren als je zegt dat je geen gluten eet. Dat blijkt erg mee te vallen. De serveerster weet er eerst even geen raad mee en verwijst me door naar de kok, maar die blijkt vervolgens heel goed op de hoogte van wat ik wel en niet kan eten van wat er op de menukaart staat. Het wordt kipsaté met frietjes en sla: niet verkeerd. Na een week glutenvrij eten voel ik me anders: minder moe, energiever. Ik had al gelezen dat glutenvrij eten in Amerika een trend is omdat het gezonder zou zijn en dat je je er fitter door voelt. Maar als de week voorbij is, ben ik toch blij dat ik weer gewoon mag eten. Nooit geweten dat ik zo van gluten hou!

In de winkel sta ik heel lang voor het schap met glutenvrije producten, waar ik anders altijd voorbijloop. Behalve de pistoletjes leg ik spaghetti in mijn mandje, maar ook chocoladewafels en kokosmakronen. Die zien er heerlijk uit – wat ze later ook blijken te zijn. Voor vanavond sla ik aardappelen in, met verse spinazie en biefstuk. Veel bewerkt vlees is niet glutenvrij, maar biefstuk is veilig.

Meteen al smokkelen

Later die week eten we gevulde aubergines met rijst uit het kookboek *Écht lekker eten met een voedselintolerantie* van Pippa Kendrick. En natuurlijk staat er deze week glutenvrije spaghetti op het menu. Die is best lekker, vindt ook mijn gezin als ik het heb klaargemaakt. Maar de pistoletjes die ik de volgende dag bij het ontbijt eet, zijn alweer geen succes. Ik vind ze zo vies, dat ik meteen op dag twee al smokkel. Ik móet gewoon een broodje eten. Wat vreselijk dat mensen met een glutenintolerantie nooit dit lekkere brood mogen eten. Over een intolerantie groei je nooit heen, zoals bij een allergie. Je hebt er je hele leven last van. Nooit echt brood mogen eten: het lijkt me vreselijk!

Op Twitter heb ik ook verteld over dit artikel voor Vriendin en mijn 'glutenvrije week'. Een van mijn volgers, die ook een glutenintolerantie heeft, vertelt dat ze haar eigen brood bakt met boekweitmeel, en dat dat wél lekker is. Zelf neem ik voor deze week mijn toevlucht tot een ontbijt van yoghurt met glutenvrije muesli. En tussen de middag eet ik deze week toch maar wat glutenvrij brood. Met een lekkere salade of fruitsalade erbij is het best te doen.

Energieker

Later in de week ga ik met een vriendin uit eten. Voor coeliakie-patiënten is uit eten gaan vaak lastig, lees ik op de site van de Nederlandse Coeliakie Vereniging, www.glutenvrij.nl. Het makkelijkst is het om te gaan eten in een restaurant met het logo Lekker Glutenvrij. En anders kun je beter even van tevoren bellen dat je komt. Maar dat doe ik niet: ik ben juist benieuwd hoe ze in een