



Dit is Mirthe

Mirthe heeft **coeliakie** (spreek uit als seuliakie), een auto-immuunziekte. Dit betekent dat zij heel erg ziek kan worden van **gluten**. Ook al is het maar 1 klein kruimeltje.

Gluten zit in granen, dus in brood, in koekjes en in pasta. Maar kan ook min of meer verborgen zitten in bijvoorbeeld snoepjes of vleeswaren.

Zolang Mirthe geen gluten binnen krijgt, is ze een gezond en (meestal) vrolijk meisje. En krijgt ze later geen last van allerlei vervelende ziektes.

Voorbeelden glutenvrije tussendoortjes



Fruit of knijpfruit, rozijntjes, kaas, chocolade, klein zakje snack a jacks, plakjes komkommer, cherrytomaatjes, olijfjes, rijstewafels, eitje, de meeste popcorn.

Koekjes:

- Bitterkoekjes van de AH
- Glutenvrije ontbijtkoek van Peijnenburg
- Glutenvrije haverkoekjes van Verkade



Snoepjes:

- **Goody Good Stuff**
- **Hema:** Jip & Janneke-snoep en chococonfetti
- **Van Melle:** Fruitella, Lange Jan, Dummy's
- **Haribo:** Goldbären, ABC, Perziken, Spenen, Kikkers, Grapefruit, Berries, Aardbeien, Smurfen, Kers-Cola, Halve Manen, Tagada.
- **M&M's** (behalve de blauwe), **Smarties niet!**
- **Red Band:** Skittles, griotten, uitdeel mix
- **Chocola** (lees de ingrediënten)
- **Spekjes** (lees de ingrediënten)



Overig:

- **Chips:** Naturel chips (behalve Pringels). Of Bugles nacho cheese, Nibb-its, PomBär.

Tenslotte

- Lees altijd het etiket voordat je iets aan Mirthe geeft. Gluten zitten in voedingsmiddelen waarin je het niet verwacht. En iets dat nu glutenvrij is, hoeft dat volgende week niet meer te zijn... Op de achterkant van deze kaart kan je zien welke ingrediënten wel en niet mogen.
- Bij onzekerheid over besmetting niet geven.
- Het is een moeilijk dieet. Er zal echt wel eens wat fout gaan. Dat is jammer, maar wij horen het graag.
- Als je ergens over twijfelt of vragen hebt, mag je altijd bellen! (of via whatsapp of SMS) **06 - 46 38 47 51** (mama Mirjam) of **06 - 36 08 16 02** (papa Erik) Of mailen: mirjam.holleman@gmail.com
- Meer informatie over coeliakie kan je vinden op: glutenvrij.nl (de coeliakievereniging) of op mijn website: ikbenglutenvrij.nl
- Kijk ook eens op Livaad. Dit is een database met heel veel glutenvrije artikelen.

Voorom besmetting met gluten

Omdat het kleinste beetje gluten al tot ziekteverschijnselen kan leiden, is het noodzakelijk om besmetting met gluten te voorkomen:

- Was, uit hygiënisch oogpunt, je handen voordat je begint met het bereiden van een glutenvrije maaltijd

- Gebruik schone keukendoeken

- Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten in zit

- Gebruik goed schoongemaakte keukenmaterialen. Gebruik geen houten keukenmaterialen.

- Bereid de glutenvrije gerechten op een schone plaats in de keuken

- Gebruik een aparte pan met frituurvet voor glutenvrije snacks

- Gebruik geen bouillon of soep waar vermicelli uitgereefd is

- Gebruik bij voorkeur nog niet aangebroken verpakkingen van bijvoorbeeld glutenvrije bindmiddelen zoals maizena, aardappel- of rijstzetmeel



Wat mag wel?



Groep 1

- olie
- rijst
- Johannesbroodpittmeel
- maïs
- gemodificeerd zetmeel

- aardappelen
- peulvruchten
- noten en zaden
- groente en fruit
- melk
- eieren
- vis en vlees (onbewerkt en zonder paneerlaagje of meel)
- aardappelzetmeel
- maizena

Groep 2

- haver
- boekweit
- quinoa

Van nature glutenvrij, maar verhoogd risico op contaminatie. Kies bij voorkeur producten met officieel GV-logo.

Groep 3

- maïsmeel
- rijstmeel
- sojameel
- gerst
- tef(meel)
- sorghum(meel)
- amarant
- tapioca(meel)
- maïsgrlesmeel – polenta

Van nature glutenvrij, maar risico op contaminatie. Niet altijd verkrijgbaar met officieel GV-logo.

Zie voor meer uitleg www.glutenvrij.nl/glutenvrijdileet. Voor advies op maat kunt u contact opnemen met de dietist van de NCV via: dietist@glutenvrij.nl

Wat mag niet?

- tarwe
- rogge
- gerst
- spelt
- khorasan tarwe

En producten die gemaakt worden van deze granen, zoals:

- brood
- cruesli
- muesli
- beschuit
- crackers
- koek
- taart
- spaghetti
- macaroni
- vermicelli
- lasagne
- bami
- couscous

• tarwezetmeel (m.u.v. tarwezetmeel in glutenvrije (dieet)producten)

- gort
- mout
- sauzen en soepen gebonden met gluten bevattend (zet)meel of bloem
- snacks (kroketten, frikandellen, nasischijven)

Maar ook producten waar deze granen in verwerkt zijn zoals sommige snoepsoorten, ijs en chips.

