

# Glutenvrij dieet

## DIENST GASTROENTEROLOGIE GZA

### Artsen:

Dr. P. Borgers  
Dr. Th. Botelberge  
Dr. I. Buytaert  
Dr. I. Dero  
Dr. B. De Schepper

Dr. H. Fierens  
Dr. I. Maurissen  
Dr. D. Sprengers  
Dr. D. Staessen  
Dr. P.H. Steger

Dr. F. Van de Mierop  
Dr. S. Van Outryve  
Dr. J. Wauters

### Praktijken:

Sint Augustinusziekenhuis, Wilrijk	Tel 03/ 443.36.57
Sint Jozefziekenhuis, Mortsels	Tel 03/ 444.12.07
Sint Vincentiusziekenhuis, Antwerpen	Tel 03/ 285.28.15
Antwerp Medical Building, Antwerpen	Tel 03/ 216.30.90
Medibe, Beveren	Tel 03/ 775.11.11
Medisch Centrum, Wijnegem	Tel 03/ 353.44.96
Medi-Z, Zwijndrecht	Tel 03/ 689.58.95
Medisch Centrum, Antwerpen	Tel 03/ 203.52.00
Dokterspraktijk Het Eilandje, Antwerpen	Tel 03/ 770.81.75



Dienst gastroenterologie GZA

Glutenvrij dieet

# Glutenvrij dieet

Het dieet zoals hier beschreven dient te worden beschouwd als een inleidende tekst, die u een algemeen idee geeft over wat het dieet inhoudt, doch we raden U aan om contact te nemen met een specialist(e) in dieetkunde. Zij kunnen U in detail en conform de laatste richtlijnen een gepast dieet uitleggen. We raden U ook aan om contact op te nemen met de vlaamse coeliakie vereniging op hun website: <http://coeliakie.be/>.

Bij het glutenvrij dieet is het de bedoeling dat gluten uit de voeding wordt verwijderd. Gluten bevindt zich in volgende graansoorten: tarwe, rogge, gerst en haver. Het is belangrijk dat het dieet stipt wordt gevolgd.

TARWE: bv brood, gebak, koekjes, sauzen

ROGGE: bv. roggebrood, peperkoek, sommige volgranenkoekjes

GERST: bv. bier, meergranenbrood, volgranenkoekjes

HAYER: bv. havermout

Het is dus zeer belangrijk om steeds de verpakking van de producten goed te lezen.

## **Brood en gebak:**

Verboden: alle broodsoorten, beschuiten, toast, gebak, koeken, peperkoek, pistolets, sandwiches

Toegelaten: glutenvrij brood, glutenvrije beschuiten, cornflakes, rice crispies, glutenvrije koekjes

## **Vetstoffen:**

Verboden: mayonaise en andere sauzen waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: alles, voorkeur gaat uit naar plantaardige soorten of linolzuur-verrijkte

## **Melk en melkproducten:**

Verboden: -

Toegelaten: alles, voorkeur gaat uit naar halfvolle of magere soorten. Sojamelk

## **Kaas:**

Verboden: -

Toegelaten: alles

## **Vleeswaren:**

Verboden: bereide vleeswaren zoals filet americain, frikadellenkoek, vleesconserven, leverpastei

Toegelaten: magere soorten zoals rookvlees, gekookte hesp, kipfilet, kalkoenham, casselerrib, ardeense hesp, filet de sax, rundstong, rosbief, kalfsgebraad

## **Eieren:**

Verboden: -

Toegelaten: alles

## **Zoet:**

Verboden: zoetigheden waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: witte en bruine suiker, confituur, gelei, honing, siroop

## **Soepen:**

Verboden: soepen met als bindmiddel: bloem, vermicelli, sterretjes, soep uit blik, pakjes of diepvries

Toegelaten: zelfbereide soep met als bindmiddel: rijst, aardappelen, maïzena, tapioca

**Vlees en bereide vleesgerechten:**

Verboden: bloedworst, bereide vleessoorten zoals gehakt, worst. Gepaneerde soorten zoals schnitzel, cordon bleu

Toegelaten: vers vlees

**Wild en gevogelte:**

Verboden: kippenworst, kippengehakt, kippenschnitzel

Toegelaten: alle verse soorten

**Vis, schaal- en schelpdieren:**

Verboden: gepaneerde vis zoals vissticks, viskroket, visconserven, bereide vissoorten

Toegelaten: alle verse soorten, niet bereide diepvriesvis

**Aardappelen:**

Verboden: gepaneerde aardappelgerechten, kroketten

Toegelaten: alle soorten

**Rijst, deegwaren en bindmiddelen:**

Verboden: tarwebloem, zelfrijzende bloem, roggebloem, gerst, havervlokken, deegwaren zoals spaghetti, macaroni

Toegelaten: rijst, rijstebloem, griesmeel, maïzena, vanillebloem, tapioca, boekweitmeel, glutenvrij bakmeel, aardappelmeel, glutenvrije deegwaren, maïs

**Groenten:**

Verboden: kant- en klaar bereide groenten waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: alle soorten

**Fruit, noten:**

Verboden: -

Toegelaten: alle soorten

**Dranken:**

Verboden: bier

Toegelaten: alles

**Kruiden en specerijen:**

Verboden: ketchup, pickles

Toegelaten: zout, kruiden, specerijen, tuinkruiden

**Diversen:**

Verboden: alle kant- en klaarproducten waarvan men de samenstelling niet kent

Toegelaten: popcorn