|  |  |
| --- | --- |
| **Ik ben glutenvrij** | |
| *hier kun je een foto plaatsen*  *van jouw kind*  **...naam invullen…**  **…geboortedatum invullen…**  *… hier kun je als je wilt invullen wat hij/zij\* leuk vindt om te doen, als een kleine kennismaking…* | Hoi, ik ben *…naam invullen...* Ik zit bij jou(w dochter/zoon) in de klas.  Bij mij is ontdekt dat ik **Coeliakie** heb. Je spreekt het uit als: “seu-lia-kíe”, met de klemtoon op de laatste lettergreep.  Hierdoor mag ik geen gluten eten, want dit is schadelijk voor mij en ik word er ziek van.  Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in de granen: **tarwe**, waaronder ook khorasantarwe (bekend als **Kamut**®), **spelt**, **rogge**, **gerst en** **gort**. Het zit dus in heel veel eten, maar soms ook in klei, lijm en schmink.  Het is blijvend en ik kan er dus niet overheen groeien. Daarom moet ik levenslang glutenvrij blijven.  Als ik geen gluten eet ben ik gewoon gezond  & heel vrolijk. |
| **Coeliakie** is een auto-immuunziekte. | |
| Het wordt door inname van gluten uitgelokt. Het is geen allergie of intolerantie.  Een allergie is een overgevoeligheidsreactie van het immuunsysteem in het lichaam en bij een intolerantie kun je vaak wel een beetje verdragen.  In het geval van coeliakie keert het immuunsysteem zich tegen het lichaam zelf en maakt het bij inname van gluten antistoffen aan omdat het gluten zogenoemd als een vijand ziet. Deze antistoffen vallen ook de lichaamseigen cellen aan wat voornamelijk leidt tot ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm. Hierdoor gaan de darmvlokken kapot en kunnen voedingsstoffen niet meer (goed) worden opgenomen. Dit kan leiden tot bloedarmoede, tekorten aan vitamines en mineralen, allemaal met diverse (ernstige) gezondheidsproblemen tot gevolg. Er kunnen veel verschillende klachten in meer of mindere mate van heftigheid door ontstaan, zoals diarree, obstipatie, buikpijn, vermoeidheid, gewichtsverlies en bij kinderen ook achterstand in groei, een heel bolle buik en winderigheid. Sommigen hebben geen (merkbare) klachten.  **Gluten**  Het glutenvrij dieet houdt in dat je alle granen moet vermijden die gluten bevatten én alle producten die hiervan zijn gemaakt. **Haver, boekweit en quinoa** zijn van zichzelf glutenvrij, maar worden vrijwel altijd besmet met tarwe wanneer ze in het productieproces tot meel of vlokken worden verwerkt. Daarom kan dit ook alleen met een glutenvrij logo worden gegeten. Gluten zorgt ervoor dat bijvoorbeeld deeg goed rijst. Het maakt deegproducten zoals brood en pasta luchtig en stevig.  Afbeeldingsresultaten voor glutenvrij logo'sIk mag geen gluten!  Gluten komen vooral voor in de volgende producten:  • brood  • crackers en beschuit  • muesli en cruesli  • gebak, koekjes en cake  • alle soorten deegwaren (inclusief filodeeg) en pizza’s  • pannenkoeken, tortilla’s, pitabroodjes en naan  • gebonden soepen, bouillon en sauzen (gluten wordt hierin gebruikt als bindmiddel)  • gemarineerde en gekruide vleessoorten en vleeswaren  • gepaneerde producten  • veel soorten snoep en snacks  • veel soorten ijs en desserts  Gluten zitten niet alleen in voeding. Er zijn ook non-foodproducten, waarin gluten zijn verwerkt, zoals in knutselmaterialen:  **klei, lijm, kleurpotloden en stiften.**  Ook in **schmink**, make-up, medicijnen, **dierenvoer** en bijvoorbeeld de plakrand van enveloppen kunnen gluten verwerkt zijn.  ✘ In vervangend plastic servies en rietjes is ook vaak tarwe gebruikt! Dit mag ik niet gebruiken. | |
| **Etiket van producten (lezen)** | |
| Alle ingrediënten die allergenen bevatten, moeten in Nederland **dikgedrukt** of in HOOFDLETTERS vermeld zijn op een etiket. Ook bij allergenen staat het vermeld. Op het (etiket van het) product kun je vinden of een product glutenvrij is.  Stap 1: kijk of er een glutenvrij logo vermeld staat, of in woorden geschreven: ‘glutenvrij’, ‘vrij van gluten’, ‘lekker vrij van gluten’ (een glutenvrije claim). Het is verboden dit op een product te vermelden als het niet ‘glutenvrij’ is. Er zijn veel verschillende logo’s, maar de meeste hebben een doorgestreepte aar (zie hieronder). Deze producten mag ik hebben.  Stap 2: staat er geen logo op, dan moet je de ingrediëntenlijst bekijken. Wat er niet in mag zitten en dus dikgedrukt of in hoofdletters kan staan op een etiket is:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Tarwe, tarwebloem of tarwezetmeel | Graankiemen, graankorrels, graanvlokken | Bulgur | | Rogge, roggebloem of roggemeel | Kamut | Couscous | | Haver, havermout, havervlokken | Gort, Parelgort | Grutten | | Gerst | Griesmeel |  | | Spelt | Mout |  |   De groepsnaam ‘gluten’ is niet verplicht om te worden vermeld.  Staat dit niet op het etiket, dan mag ik het product hebben.  **✘** Pas op met de term ‘**laag in glutengehalte**’. Dit gehalte is te hoog voor kinderen met coeliakie. Dit is niet glutenvrij en dus **niet geschikt** voor mij.  Stap 3: geen etiket? Dan niet geven, tenzij het puur fruit is of iets waarvan 100% zeker is dat het geen granen bevat. Bij snoep kun je dit nooit zeker weten.  ✔ Wat ook/wel mag:   * Glutenvrije bewerkte producten waar alleen staat ‘**glutenvrij tarwezetmeel**’ (hier zijn de gluten uitgehaald. * Als er alleen staat ‘zetmeel’ of ‘gemodificeerd zetmeel’ (dan is het mais- aardappel- of rijstzetmeel) * ‘**kan sporen van gluten bevatten**’ of ‘is in een omgeving verwerkt waar gluten aanwezig is’ mag je negeren en dus mag ik het product hebben. **NB. Pas dit aan als je dit NIET NEGEERT!**   Afbeeldingsresultaten voor glutenvrij logo's  Afbeeldingsresultaten voor glutenvrij logo'sAfbeeldingsresultaten voor glutenvrij logo'sVrij van gluten    Glutenvrij    Lekker vrij van gluten | |
| **Kruisbesmetting** | |
| Het meest lastige bij het glutenvrije dieet is het voorkomen van (kruis)besmetting. Zelfs het kleinste spoortje gluten kan leiden tot beschadiging van de dunne darm en kan buikpijn, vermoeidheid en diarree of juist obstipatie veroorzaken. Die klachten kunnen lange tijd aanhouden. Het kan ook zijn dat er geen klachten optreden, maar er treedt áltijd beschadiging op aan de darm.  Enkele voorbeelden om besmetting te voorkomen:   * Je mag niet aan mijn boterham/eten komen als je net je eigen boterham/eten hebt aangeraakt (je moet eerst je handen te wassen). * Ik mag niet uit hetzelfde boterkuipje en jampotje eten waar de normale boterhammen mee worden besmeerd. De broodkruimels zorgen ervoor dat er gluten in komen. * Ik mag geen friet eten dat in frituurvet is gebakken waar ook snacks in worden gebakken. * Ik mag niet dezelfde schenkstroop gebruiken, die anderen al hebben gebruikt. Vaak eten kinderen pannenkoeken met hun handen waardoor er gluten op de buitenkant van de fles komen. Ook de opening van de fles komt bij kinderen vaak in aanraking met de pannenkoek. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld de bus met poedersuiker of het pak met hagelslag. * Mijn eten mag niet op hetzelfde werkblad/snijplank/aanrecht bereid worden als het eten waar wel gluten in zit. * Zorg ervoor dat alle materialen die je gebruikt schoon zijn. * Let er op dat ik en de andere kinderen geen eten delen, van elkaars bord eet of uit elkaars beker drinken. Bij aanraking met ander voedsel, moet ik direct mijn handen wassen. * Besmet eten mag ik niet meer hebben.   Tip: was je handen, bereid mijn eten eerst en geef dit aan mij. Maak daarná het eten voor jezelf of anderen.  **Belangrijke hygiëne-tips om besmetting te voorkomen**   * Laat mij altijd mijn handen wassen voor íedere maaltijd. * Maak de tafel of de plek waar ik zit schoon voor en na het eten. * Controleer of mijn beker, bord en/of bestek goed schoon zijn. * Was zelf ook grondig je handen als je mij helpt bij het eten of drinken. * Sluit mijn glutenvrije producten goed af en bewaar het bij voorkeur in een afgesloten bakje of trommeltje. * Na het eten is het belangrijk dat mijn vriendje/vriendinnetje ook zijn/haar handen wast, zodat we weer fijn samen verder kunnen spelen en er geen gluten op het speelgoed komen. | |
| Dit mag ik allemaal wel (maar blijf a.u.b. etiketten nalezen!) | |
| **Tussendoortjes:**   * alle soorten onbewerkt fruit en groente (lees bij blik of pot het etiket voor de zekerheid na) * glutenvrije koekjes, cake (van bijv. de merken Schär / AH huismerk / Damhert) * crackers van het merk Nairn’s / Schär / Damhert * snoepjes zoals rozijntjes, Haribo goudberen, Haribo starmix, Fruittella, gele of bruine M&M’s   (**✘** GEEN Smarties!), spekjes, Maoam, lolly’s Chupa Chub.   * chips: Pom Bär original (Ohio) en Lidlmerk, Heartbreakers (Ohio), pinda’s, noten (onbewerkt), Croky (naturel, paprika, Bolognese) * ijsjes: Waterijs peren- en aardbeienijsjes (Festini, Jumbo huismerk, Albert Heijn), Twister ijsjes (Ola), Raket ijsjes (Ola, Jumbo huismerk)   **Drinken**:  Water | Karvan Cévitam / ranja | Rooibos (cafeïnevrij) thee | Ice tea green (Lipton)  Bij uitzondering op feestjes Fristi, Chocomel, appelsap, sinaasappelsap.  En verder:   * glutenvrij brood van bijv. Schär, Lekker vrij van gluten * o.a. pindakaas, appelstroop, jam, (smeer)kaas zonder toevoegingen   + alle soorten onbewerkt vleesbeleg   + eieren   + alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten * aardappelen * alle soorten onbewerkte rijst (zilvervliesrijst is goed) * glutenvrije pasta/spaghetti/lasagnebladen, wraps * glutenvrije pannenkoeken * alle soorten onbewerkt vlees/vis * soepen: bouillonblokjes Knorr of Jumbomerk (kant-en-klare soep bevat vaak gluten).   De meeste glutenvrije producten zijn gewoon te koop bij diverse supermarkten.  **Bij twijfel over een product: niet geven!** Graag danmeegeven om het thuis te laten zien en mij iets uit mijn bakje laten eten dat ik bij mij heb.  Eten mag bereid worden in magnetron op / in een schoon bordje of bakje. **✘** NIET in de oven waar glutenproducten in zijn bereid. Eerst goed schoonmaken, of een ovenzakje o.i.d. gebruiken. | |
| **Bijzondere gelegenheden om rekening mee te houden** | |
| * traktaties bij kinder- en/of juffenverjaardagen * eendjes en/of andere dieren voeren * schooluitjes * Sinterklaas: pepernoten strooien in het lokaal, pepernoten bakken, handje geven aan zwarte piet   (**✘** dit mag ik niet, tenzij het een glutenvrije piet is)   * Kerstdiner, Paasontbijt, Schoolontbijt en andere ‘bijzondere’ gelegenheden waarbij gegeten wordt.   Wanneer ik de traktatie of het product niet mag hebben, heb ik een trommeltje bij me met een alternatief. | |
| **Mijn mama en papa** | |
| Als je iets wilt vragen of overleggen dan mag je altijd contact opnemen met mijn mama of papa:.  *…voornaam invullen...*: Hoorn 06 Envelop …………..@.........................  Envelop*…voornaam invullen...*: Hoorn 06 ................@......................... | |
| **Wanneer het is misgegaan** | |
| Helaas is 100% glutenvrij eten niet mogelijk en soms gaat er ook iets mis. Dit kan gebeuren en gebeurt bij ons heel soms ook nog wel eens.  Mocht het misgaan, verzwijg het dan niet hoe vervelend je het wellicht ook vindt, maar **vertel het ALTIJD** aan mama of papa. Afhankelijk van de klachten direct, of bij het ophalen. Dit is echt heel belangrijke informatie. | |
| **Meer informatie** | |
| Meer informatie over coeliakie en het glutenvrij dieet is te vinden op de website van de Nederlandse Coeliakie Vereniging: [www.glutenvrij.nl](http://www.glutenvrij.nl) en [www.zittendaarglutenin.nl](http://www.zittendaarglutenin.nl) | |
| Bron van dit document: [www.zittendaarglutenin.nl](http://www.zittendaarglutenin.nl) | |