

Tarwe en gluten

Voedingsstoffen waar je op moet letten

Tarwe en andere hele granen met gluten zijn een belangrijke bron van verschillende vitaminen en mineralen, voedingsvezels, prebiotica en polyfenolen. Het is aan te raden tarwe en andere hele granen met gluten te vervangen door alternatieven, zoals:

- **Amarant**
- **Boekweit**
- **Peulvruchten**
- **Gierst**
- **Haver**
(glutenvrij voor streng glutenvrije dieet)
- **Quinoa**
- **Volkorenrijst**
(zilervliesrijst, wilde rijst)

Gluten

Ingrediënten op etiketten waar je op moet letten

Paneermeel (tarwe, rogge, gerst)	Gehydrolyseerd of plantaardig eiwit (tarwe, rogge, gerst)	Zemelen (tarwe, rogge, gerst)
Bulgur	Kamut	Kiemen (tarwe, rogge, gerst)
Couscous	Bindmiddel	Gluten
Durum	Durumgriesmeel	Mout* (tarwe, rogge, gerst)
Eenkoren, emmer, farro, freekeh	Spelt	Zetmeel* (tarwe, rogge, gerst)
Bloem/meel (tarwe, rogge, gerst)	Triticale	Graankorrels

*Als van deze ingrediënten de bron (bijvoorbeeld tarwe) niet wordt genoemd, zijn ze niet afkomstig van producten die tarwe of gluten bevatten. Als er glutenbevattende granen in een product zitten, moet dat volgens de wet in de ingrediëntenlijst staan vermeld.

Tarwe

Ingrediënten op etiketten waar je op moet letten

Paneermeel (tarwe)	Gehydrolyseerd tarwe-eiwit	Tarwezemelen
Bulgur	Kamut	Tarwekiemen
Couscous	Bindmiddel (tarwe)	Tarwegluten
Durum	Durumgriesmeel	Tarwemout
Eenkoren, emmer, farro, freekeh	Spelt	Tarwezetmeel
Bloem/meel (tarwe)	Triticale	Tarwekorrels

Gluten

Producten die je moet mijden, en hun alternatieven

	Producten die (vaak) gluten bevatten	Glutenvrije alternatieven*
Zuivel en alternatieven	Yoghurt met toegevoegde graanproducten of glutenbevattende bind-/verdikkingsmiddelen	Zuivel is van nature glutenvrij
Granen	Brood (op basis van tarwe, rogge of gerst): wit, volkoren, meergranen, pita, chapati's, croissants, muffins, naan, tortilla's, soepstengels, bagels, wraps Pasta, pizza, mie, aardappel: verse of gedroogde pasta, minestrone, pasta uit blik, pizza's, knoedels, sommige soorten mie, sommige soorten diepvriespatat, wafels Granen en bloem/meel: bulgur, couscous, durum, durumgriesmeel, eenkoren, emmer, farro, freekeh, gemoute tarwe, gerst, haver**, kamut, rogge, sommige bindmiddelen, spelt, tarwekorrels, -zemelen en -kiemen, triticale Gebak/desserts (met tarwe, rogge of gerst): koekjes, taarten, scones, pannenkoeken, donuts, muffins, bladerdeeg, cakes, soezen, ijswafels/-hoortjes, crumble (gemaakt van tarwe, rogge of gerst)	Granen, bloem/meel, vlokken: aardappel, amarant, arrowroot (pijlwortel), bakbanaan, boekweit, fufu, gierst, glutenvrije haver***, hennep, johannesbroodpitmeel, kastanje, kokos, lijnzaad, mais, mesquite, mosterdpoeder, noten, peulvruchten (tuinbonen, sojabonen, linzen, kikkererwten, erwten), polenta, quinoa, rijst (alle), sago, sesam, sorghum, tapioca/cassave, teff, yam, zoete aardappel Taarten/desserts: alle die van glutenvrije bloem zijn gemaakt, geleï, sorbetijs, vla, meringues, cakes zonder bloem
Eiwitten als bonen, peulvruchten, vis, eieren en vlees	Sommige worstvullingen, burgers en paté Producten met een beslag-/paneerlaagje Sommige sauzen, jus, marinades Seitan (veganistische vleesvervanger)	Naturel bonen, peulvruchten, vis, eieren, alle soorten vlees en noten zijn van nature glutenvrij
Groenten	Met een beslag-/paneerlaagje Gebakken aardappelen/patat met bloem, groente in bierbeslag, aardappelkroketten, tabouleh	Naturel groenten zijn van nature glutenvrij
Fruit	Vruchtencrumbles Fruitrepen met toegevoegde granen	Naturel vruchten zijn van nature glutenvrij
Overige	Bakpoeder, tarweproteïne-isolaat Sommige soorten chips en drop Drankjes: moutdranken, bier (ook alcoholvrij), behalve bier met het glutenvrij-logo Sauzen en smaakmakers: jus, sommige (dip)sauzen, sojasaus, bouillonblokjes, kant-en-klare maaltijdmixen, sommige soorten mosterd, sommige specerijenmengsels	Producten gemaakt van glutenbevattende granen die zodanig geproduceerd zijn dat het gluten niet detecteerbaar is: glucosestroten gemaakt van tarwe of gerst inclusief dextrose, maltodextrine op basis van tarwe en gedistilleerde ingrediënten gemaakt van granen die gluten bevatten, bijv. sterkedranken Pure specerijen en kruiden, zout, peper (De meeste soorten) tamari, maizena, xanthaangom

*Deze kunnen door kruisbesmetting sporen van gluten bevatten, dus als je een streng glutenvrij dieet volgt, bijvoorbeeld als je coeliakie hebt, kun je het best het etiket controleren en overleggen met je diëtist.

**Haverproducten worden vaak in dezelfde ruimte geproduceerd als tarwe, gerst en rogge, waardoor het risico op kruisbesmetting groot is. Mensen met coeliakie wordt aangeraden haver met het glutenvrij-logo te kopen. In het geval van glutensensitiviteit (NCGS) wordt aangenomen dat de hoeveelheid niet groot genoeg is om symptomen te veroorzaken. Haver bevat ook een eiwit, avenine, dat op gluten lijkt. Uit onderzoek blijkt echter dat de meeste mensen met coeliakie dit eiwit kunnen verdragen, dus kunnen mensen met een glutenintolerantie waarschijnlijk ook haver verdragen.

***Let op de term 'glutenvrij' of het glutenvrij-logo op het etiket.

Tarwe

Producten die je moet mijden en hun alternatieven

	Producten die (vaak) tarwe bevatten	Tarwevrije alternatieven
Zuivel en alternatieven	Yoghurt met toegevoegde granen of bind-/verdikkingsmiddelen op basis van tarwe	Zuivel is van nature tarwevrij
Granen	Brood (op basis van tarwe): wit, volkoren, meergranen, pita, chapati's, croissants, muffins, naan, tortilla's, soepstengels, bagels, wraps Pasta, pizza, mie, aardappel: verse of gedroogde pasta, minestrone, pasta uit blik, pizza's, knoedels, sommige soorten mie, sommige soorten diepvriespatat, wafels Granen en bloem/meel: bulgur, couscous, durum, eenkoren, emmer, farro, freekeh, kamut, sommige bindmiddelen, spelt, durumgriesmeel, tarwekiemen, tarwekorrels, tarwemout, tarwezemelen, triticale Gebak/desserts (met tarwe, rogge of gerst): koekjes, taarten, scones, pannenkoeken, donuts, muffins, bladerdeeg, cakes, soezen, ijswafels/-hoortjes, crumble	Granen, bloem/meel, vlokken: aardappel, amarant, arrowroot (pijlwortel), bakbanaan, boekweit, fufu, gerst, gierst, haver, hennep, johannesbroodpitmeel, kastanje, kokos, lijnzaad, mais, maizena, mesquite, mosterdpoeder, noten, peulvruchten (tuinbonen, sojabonen, linzen, kikkererwten, erwten), polenta, quinoa, rijst (alle), rogge, sago, sesam, sorghum, tapioca/cassave, teff, yam, zoete aardappel Taarten/desserts: alle die van tarwevrije bloem zijn gemaakt, gelei, sorbetijs, vla, meringues, cakes zonder bloem
Eiwitten als bonen, peulvruchten, vis, eieren en vlees	Sommige worstvullingen, burgers en paté Producten met een beslag-/paneerlaagje Sommige sauzen, jus, marinades Seitan (veganistische vleesvervanger)	Naturel bonen, peulvruchten, vis, eieren, alle soorten vlees en noten zijn van nature tarwevrij
Groenten	Met een beslag-/paneerlaagje Gebakken aardappelen/patat met bloem, aardappelkroketten, tabouleh	Naturel groenten zijn van nature tarwevrij
Fruit	Vruchtencrumbles Fruitrepen met toegevoegde granen	Naturel vruchten zijn van nature tarwevrij
Overig	Bakpoeder, tarweproteïne-isolaat Sommige soorten chips en drop Drankjes: bier met tarwe Sauzen en smaakmakers: jus, sommige (dip)sauzen, sojasaus, bouillonblokjes, kant-en-klare maaltijdmixen, sommige soorten mosterd, sommige specerijenmengsels	Tarwevrij bakpoeder, wijnsteenpoeder, natriumbicarbonaat Pure specerijen en kruiden, zout, peper (De meeste soorten) tamari, maizenabindmiddelen, xanthaangom

Alleen bedoeld als richtlijn voor intolerantie. Niet geschikt voor allergieën.

Blz. 5 van 5