



Tanja Visser

Hoefstraat 19, 1705 EJ Heerhugowaard

Tevens spreekuur in Schagen in Gezondheidscentrum Hoep-Zuid

Tel. 072-5711475 info@dieetcare.nl www.dieetcare.nl

Voedzaam glutenvrij

Het gebruik van glutenvrije producten neemt de laatste jaren sterk toe. Door betere screeningsmethoden en meer aandacht van gezondheidsprofessionals en de media voor glutenproblematiek ontdekken steeds meer mensen dat ze beter functioneren op een glutenvrije voeding. Maar hoe gezond zijn glutenvrije producten eigenlijk?

Onderzoek voedingswaarde glutenvrij

Het onderzoeksteam van de afdeling kindergeneeskunde aan de universiteit van Milaan deed onderzoek naar de volwaardigheid van een glutenvrij dieet bij kinderen met coeliakie. Ze zagen, dat er qua voedingswaarde onderscheid gemaakt moet worden tussen het gebruik van van nature glutenvrije producten en producten die via een zuiveringsproces glutenvrij worden gemaakt.

Door het opslageiwit gluten industrieel te verwijderen, worden ook andere belangrijke nutriënten zoals ijzer, foliumzuur, andere B-vitamines (thiamine, riboflavine en niacine) verwijderd. Hierdoor hebben glutenvrije producten vaak een slechtere kwaliteit en lagere voedingswaarde in vergelijking met hun glutenbevattende tegenhangers.

Glutenvrij vaak hoog glycemisch

Uit studies is ook gebleken dat industrieel geraffineerde glutenvrije producten minder voedingsvezels bevatten, een hogere glycemische index hebben en rijker zijn aan verzadigde vetzuren. Dit zal op de korte en langere termijn zeker z'n impact hebben op de gezondheid van volwassenen en kinderen met een glutenvrij dieet. Chronische darmklachten, overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten liggen op de loer.

Tips voedzaam glutenvrij

Het onderzoeksteam van de universiteit van Milaan stelde aan de hand van verschillende studies de volgende voedzame en evenwichtige dieetadviezen samen voor mensen met een glutenvrij dieet:

- Dagelijkse calorie-inname regel: 55% koolhydraten, 15% eiwitten en 25-30% essentiële vetten (noten, zaden, vlaszaadolie, vette vis, zoals haring, zalm en forel).
- Natuurlijke glutenvrije producten: bij voorkeur die rijk zijn aan ijzer en foliumzuur zoals groene groenten, peulvruchten, vis en vlees. Let hierbij op voor verborgen gluten, zoals bijvoorbeeld in gepaneerd(e) vlees of vis.
- Industrieel verkrijgbare glutenvrije producten: Dit zijn producten waarin er minder dan 20 – 30 ppm gluten aanwezig zijn. Let op de chemische samenstelling en geef de voorkeur aan voeding dat zo weinig mogelijk bewerkt is.
- Gebruik pseudo-granen, zoals boekweit, amarant en quinoa. Deze zijn een gezond glutenvrij alternatief. Ze vormen een goede bron van vezels, aminozuren, essentiële vetzuren en vitamines zoals foliumzuur en riboflavine.
- Een dagelijks portie glutenvrije haver. Dit is rijk aan ijzer, voedingsvezels, thiamine en zink en vrij van gluten.
- Voldoende opname van vitamines en mineralen: dit door dagelijks minimaal 5 porties (500 gram) groenten en fruit te eten.



Ook is mijn ervaring als natuurdieëtist, dat de voedingswaarde van een glutenvrije voeding vaak beter kan. Vooral de kwaliteit van glutenvrij brood en broodvervangers (crackers, muesli e.d.) en glutenvrije pasta laat vaak te wensen over. Dikwijls zijn deze samengesteld uit glutenvrij gemaakt tarwezetmeel of witte bloem of zetmeel van glutenvrije granen, zoals maiszetmeel, rijstbloem, aardappelzetmeel etc. Door raffinage gaan veel belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwitten, vitamines, mineralen en vezels verloren. Om deze geraffineerde glutenvrije producten meer smaak en een betere houdbaarheid en structuur te geven worden bovendien vaak ongezonde vetten, suikers en kunstmatige hulpstoffen toegevoegd.

Volwaardige glutenvrije producten

Gelukkig neemt het aanbod van ongeraffineerde, natuurlijke glutenvrije producten de laatste paar jaren sterk toe. Door glutenvrije producten goed te screenen is het mogelijk een gezondere keuze te maken.

Let hierbij op de volgende punten:

1. Kies zoveel mogelijk voor volle, onbewerkte glutenvrije granen, zoals amaranth, boekweit, gierst, quinoa, teff en zilvervliesrijst. Gebruik deze als vervanging voor de meer bewerkte graanproducten zoals glutenvrije pasta, glutenvrije crackers en glutenvrij brood.
2. Kies voor producten die bereid zijn met glutenvrij volkorenmeel, zoals glutenvrij boekweitmeel, zilvervliesrijstmeel, glutenvrij havermeel, teffmeel en quinoameel. Neem producten waarbij dit volkorenmeel als eerste genoemd wordt bij de ingrediëntendeclaratie. Wat namelijk als eerste genoemd wordt, daar zit het meeste van in.
3. Vermijd producten die grotendeels bestaand uit glutenvrije bloem en zetmeel. Deze producten zijn te herkennen aan dat bloem of zetmeel als eerste worden genoemd in de ingrediëntendeclaratie op de verpakking.
4. Vervang glutenvrij brood, crackers of pap van glutenvrije bloem vaker door zelfgemaakte pap of muesli van glutenvrije graanvlokken van amaranth, boekweit, gierst, quinoa, glutenvrije haver en zilvervliesrijst.
5. Vermijd zoveel mogelijk glutenvrije producten met gehard vet, kunstmatige toevoegingen

(E-nummers), suiker en andere zoetmiddelen.

6. Leer zelf volwaardig glutenvrij brood bakken van glutenvrij volkorenmeel. Zie voor recepten en tips de brochure Glutenvrij brood bakken te bestellen via mijn webshop www.dieetcare-webshop.nl.

7. Maak gerechten en tussendoortjes vaker zelf van volwaardige, natuurlijke ingrediënten. Voor receptideeën voor soepen, sauzen, pannenkoeken, pizza, zoete en hartige tussendoortjes zie de brochures Culinair Vitaal Lekker&gezond zonder gluten, melk, suiker en gist, te bestellen via mijn webshop www.dieetcare-webshop.nl.

8. Gebruik jodiumverrijkt zeezout bij het koken en het bakken van glutenvrij brood, crackers, pannenkoeken e.d. Kant-en-klaar glutenvrij brood en broodvervangende producten bevatten zelden jodium. Wanneer je meestal dit soort producten gebruikt loop je risico op een jodiumtekort. Jodium speelt een belangrijke rol bij de schildklierstofwisseling en weerstand.

9. Laat je glutenvrije voeding eens screenen door een natuurdiëtist gespecialiseerd in voedselovergevoeligheid. Hij of zij kan bekijken of je voeding volwaardig is en adviseren hoe je de voedingswaarde met natuurlijke, glutenvrije voedingsmiddelen en supplementen kunt optimaliseren.

Meer weten?

Als natuurdiëtist kan ik je helpen bij het onderzoeken of je of je overgevoelig bent voor gluten door middel van bloed- en ontlastingsonderzoek. Verder adviseer ik hoe je een smakelijke, volwaardige glutenvrije voeding samenstelt passend bij jouw leef- en eetpatroon en gezondheidsconditie.

Daarnaast kan ik door middel van bloedonderzoek vaststellen of je met je glutenvrije voeding voldoende nutriënten binnen krijgt. Bij tekorten adviseer ik hoe je dit tekort met voeding en supplementen opheft.

Recepten

Via mijn webshop www.dieetcare-webshop.nl zijn diverse kookbrochures te bestellen met recepten voor smakelijke glutenvrije gerechten en brood rijk aan vitamines, mineralen en vezels.

Tanja Visser, natuurdiëtist en integraal voedingstherapeut

Referentie:

Nutrients. 2013 Nov 18;5(11):4553-65. doi: 10.3390/nu5114553. Gluten-free diet in children: an approach to a nutritionally adequate and balanced diet. Penagini F, Dilillo D, Meneghin F, Mameli C, Fabiano V, Zuccotti GV.

Culinair Vitaal

Lekker & Gezond
zonder gluten, melk, suiker en gist



Zoete tussendoortjes

© 2014, Tanja Visser, natuurdiëtist