

GLUTENVRIJ EN TARWEZETMEEL. HOE ZIT DAT NOU?

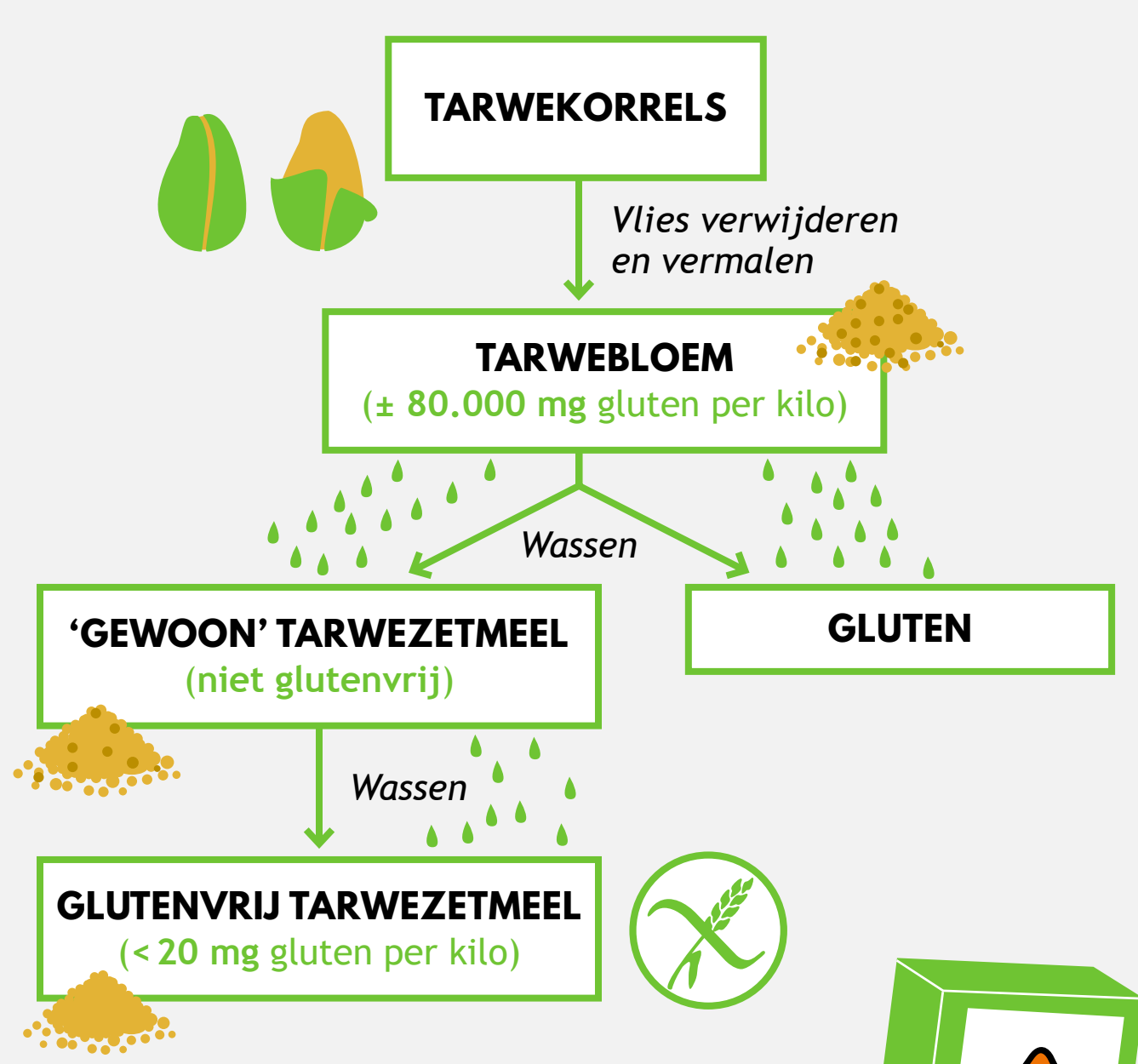


WAAR ZIT TARWEZETMEEL ALLEMAAL IN?

Tarwezetmeel is een populair bind- en vulmiddel dat voorkomt in allerlei voedingsmiddelen. Van mayonaise tot chocolade en van chips tot runderworstjes.



VAN TARWEKORRELS TOT GLUTENVRIJE TARWEZETMEEL



WAT STAAT ER OP HET ETIKET?



Fabrikanten moeten op het etiket tarwezetmeel als ingrediënt vermelden in vette letters of HOOFDLETTERS om duidelijk te maken dat het product een allergeen bevat.

KAN IK DIT VEILIG ETEN?



Met deze keuzewijzer kun je zien of je een product met tarwezetmeel kan eten.

| BEVAT NORMAAL TARWEZETMEEL | BEVAT GLUTENVRIJ ZETMEEL | CLAIMT GLUTENVRIJ TE ZIJN (IN TEKST OF MET EIGEN LOGO) | HEEFT HET OFFICIËLE GLUTENVRIJE CROSSED GRAIN LOGO | KAN IK HET VEILIG ETEN? |
|----------------------------|--------------------------|--|--|--|
| ✓ | | | | NEE , zowel het tarwezetmeel als de andere ingrediënten kunnen gluten bevatten.* |
| | ✓ | | | NEE , hoewel het tarwezetmeel glutenvrij is, kan een ander ingrediënt nog gluten bevatten.* |
| ✓ | | ✓ | | JA |
| | ✓ | ✓ | | JA |
| ✓ | | | ✓ | JA , de meest veilige methode** |
| | ✓ | | ✓ | JA , de meest veilige methode** |
| ✓ | | ✓ | ✓ | JA , de meest veilige methode** |
| | ✓ | ✓ | ✓ | JA , de meest veilige methode |

*Zelfs als ingrediënten geen allergenen zijn, dan nog kunnen ze sporen van gluten bevatten.

** Glutenvrij betekent minder dan 20 mg gluten per kilo product. Een kleine groep mensen is zo gevoelig dat ze ook klachten krijgen na het binnenkrijgen van een minieme hoeveelheid gluten. Deze mensen moeten dus echt 100% glutenvrij eten.

HET ADVIES VAN DIËTIST NCV-DIËTISTENNETWERK LAURA KOOL



'Als je 100% zeker wilt weten dat een product met tarwezetmeel veilig is, kies dan voor producten met het officiële glutenvrije Crossed Grain logo.'

EVEN CHECKEN

Ga jaarlijks of eens in de twee jaar op controle bij de MDL-arts en gespecialiseerde diëtist om te controleren of je met het glutenvrije dieet op het juiste spoor zit.



**MEER WETEN?
GA NAAR WWW.GLUTENVRIJ.NL**