

HANDIG OM TE WETEN

(VERKLARENDE WOORDENLIJST)



< 20 PPM

Voor van nature glutenvrije producten is het gehalte aan gluten waaraan volgens de norm van de Codex Alimentarius moet zijn voldaan 20 parts per million (ppm). Van nature glutenvrije producten kunnen tijdens de verwerking besmet zijn geraakt met gluten.

< 200 PPM

Er bestaat ook tarwezetmeel wat glutenvrij gemaakt is. Dit mag officieel glutenvrij genoemd worden, maar is niet 100% vrij van gluten. Het gehalte aan gluten moet voldoen aan de norm van de Codex Alimentarius: een internationale afspraak over de bovengrens van het glutengehalte in producten. Deze grens ligt bij 200 ppm (=deeltjes per miljoen). Ligt het glutengehalte onder de 200 ppm dan mag het product glutenvrij genoemd worden. Voor sommige mensen met coeliakie is deze kleine hoeveelheid gluten nog teveel, zij krijgen klachten en kunnen beter kiezen voor producten die van nature glutenvrij zijn.

Bindmiddelen

In voedingsmiddelen worden vaak bindmiddelen gebruikt. Enkele veel gebruikte, van **nature glutenvrije** bindmiddelen zijn:

- maïzena
- aardappelzetmeel
- guarpitmeel (E412)
- tapioca (cassave)
- arrowroot (pijlwortel)
- agar-agar
- johannesbroodpitmeel/carobe (E410)
- gelatine
- sago
- kuzu
- pectine
- xanthaangom (E415)

Coeliakie

Coeliakie is een intolerantie, lees onverdraagzaamheid, voor gluten, de in alcohol oplosbare eiwitfractie van tarwe, haver, rogge, gerst, spelt en kamut. Bij mensen met coeliakie veroorzaakt voedsel dat gluten bevat, beschadiging van het slijmvlies van de dunne darm. Daardoor kan de darm zijn werk niet goed meer doen. Een gezonde dunne darm heeft aan de binnenkant een groot aantal darmvlokken, die samen een enorm oppervlak voor voedselopname vormen. De darmvlokken van een coeliakiepatiënt kunnen geen gluten verdragen. Ze worden erdoor kapot gemaakt (vlokatrofie), waardoor een slechte opname van de bouwstoffen uit het voedsel kan ontstaan. Het lichaam heeft deze bouwstoffen nodig om normaal te kunnen functioneren en bij kinderen tevens om te groeien. Niet opgenomen bouwstoffen verlaten met de ontlasting weer het lichaam. Als gevolg hiervan kunnen klachten ontstaan als diarree, verstopping, groeistoornissen, humeurigheid en vermoeidheid. Ook kunnen tekorten ontstaan aan onder meer vitamines en ijzer. De enige manier om deze klachten te voorkomen of te bestrijden is het volgen van een dieet waarin gluten niet voorkomt. Dankzij het glutenvrije dieet kan het dunne darmslijmvlies zich herstellen. Heeft men eenmaal een overgevoeligheid voor gluten, dan blijft die het hele leven bestaan. Telkens wanneer de darmwand met gluten in aanraking komt, ontstaat er een beschadiging. Het dieet moet men dan ook het hele leven blijven volgen. Bij niet behandelde coeliakie bestaat een verhoogde kans op complicaties, zoals onder andere verminderde fertiliteit, miskramen, botontkalking, neurologische en psychische problemen.

Dermatitis herpetiformis

is een aan coeliakie verwante aandoening. Het wordt ook wel 'coeliakie' van de huid genoemd. Ook deze ziekte ontstaat door een overgevoeligheid voor gluten. De behandeling van dermatitis herpetiformis bestaat, naast gerichte medicatie, uit het volgen van een glutenvrij dieet.

DINC (Diëtisten Informatie Netwerk Coeliakie)

Een netwerk dat bestaat uit gespecialiseerde diëtisten op het gebied van coeliakie en het glutenvrije dieet. De diëtisten zijn afkomstig uit verschillende werkvelden. Het netwerk is opgericht om kennis omtrent Coeliakie en het glutenvrije dieet te bundelen en om diëtisten eenduidigheid te kunnen bieden bij de dieetadvisering.

Het DINC staat geregistreerd als netwerk met specifieke deskundigheid bij de NVD.

Wat doet het DINC?

Om de 8 weken komt het DINC bij elkaar voor overleg. Het is belangrijk dat iedereen op de hoogte is van de meest recente ontwikkelingen.

Het DINC stelt standpunten op omtrent het glutenvrije dieet en bijvoorbeeld ook wat de taak van de diëtist is en wat de procedure is voor een goede diagnosticering.

Het DINC schrijft en denkt ook mee met publicaties. Zoals bijvoorbeeld: de Artsenwijzer, het Tijdschrift voor Kindergeneeskunde, het Compendium, het werkboek kindergastroenterologie en het Informatorium voor Voeding & Diëtetiek.

Vragen?

Als u als diëtist een vraag heeft waar u niet uitkomt op het gebied van diëetadvisering bij Coeliakie kunt u bij het DINC terecht. U kunt deze specifieke vragen mailen naar wbastiani@amphia.nl.

Etiket en voedselovergevoeligheid

Vanaf 25 november 2005 moet op verpakte levensmiddelen van twaalf allergenen worden aangegeven of ze voorkomen in het product. Dit zijn de stoffen die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken. Het gaat hierbij om:

- glutenbevattende granen, ei, vis, pinda, noten, soja, melk, schaaldieren, selderij, mosterd, sesamzaad en sulfiet
- hiervan afgeleide stoffen die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken.

Gluten

In alcohol oplosbare eiwitfractie van tarwe, haver, rogge, gerst, spelt en kamut. Gluten komt voor in : tarwe, rogge, haver (Haver is in Nederland meestal besmet met tarwe), gerst, spelt, kamut en in alle producten waarin deze graansoorten verwerkt zijn.

Glutenvrij

Glutenvrij zijn: maïs, kiwicha, rijst, sorghum, gierst, quinoa, boekweit, amaranth, teff, tapioca en ook sojameel, kikkererwtenmeel en kastanje-meel.

HACCP

HACCP staat voor Hazard Analysis Critical Control Points. Vrij vertaald: een analyse van kritische punten waarop extra goed gelet moet worden. Bij HACCP wordt het hele productieproces nagelopen op mogelijke gevaren voor de voedselveiligheid. Die gevaren worden in HACCP benoemd en de daaraan verbonden risico's worden beheerst.

Lactose

Lactose, ook wel melksuiker genoemd, is een suiker die voorkomt in de melk van alle zoogdieren, koemelk bevat 4 tot 5 procent lactose. Lactose zit dus ook in de meeste zuivelproducten. Lactose komt niet voor in plantaardige producten. Zuivere lactose vormt grote, harde kristallen die moeilijk oplosbaar zijn. Lactose wordt daarom ook wel zandsuiker genoemd.

NCV (nederlandse coeliakie vereniging)

Coeliakiepatiënten hebben hun eigen belangenorganisatie: de Nederlandse Coeliakie Vereniging (NCV). De NCV is opgericht in 1974 en heeft inmiddels ruim 8.800 leden en 245 donateurs (mei 2007). Het aantal leden groeit momenteel met ongeveer 100 personen per maand.

Het doel van de NCV is om het lichamelijk en sociaal welzijn van coeliakiepatiënten te bevorderen en wetenschappelijk onderzoek naar coeliakie en dermatitis herpetiformis te stimuleren. De NCV behartigt de belangen van de leden bij de overheid, zorgverzekeraars, etc. Zij informeert haar leden zo goed mogelijk om het leven met een glutenvrij dieet te vergemakkelijken.

Uitgaven van de NCV zijn o.a. een kwartaalblad, bakreceptenmap, meellijst en vertalingen van het glutenvrije dieet in 23 talen. Ook heeft de vereniging een documentatiecentrum waar informatie over coeliakie te vinden is.

De vereniging houdt één keer per jaar haar jaarvergadering, vaak gecombineerd met een glutenvrije verkoopmarkt, lezingen en spreekuren van specialisten. De vereniging heeft een Dieet Advies Commissie (D.A.C.), die gespecialiseerd is in het glutenvrije dieet.

Voorlichting wordt gegeven aan Hogescholen voor diëtetiek, bakkerijvakscholen en aan de voedingsmiddelenindustrie. De NCV heeft acht regioafdelingen die lotgenotencontact, voorlichtingsavonden, kinderactiviteiten en glutenvrije verkoopmarkten organiseren.

Natuurlijk kunt u ook lid van de Nederlandse Coeliakie Vereniging worden. (www.glutenvrij.nl)

TK Glutenvrij

TK (Ton Kwakman) Glutenvrij
Rijnlaan 167
3522 BJ Utrecht
030-2881333
info@glutenvrijshop.nl
www.glutenvrijshop.nl

TK glutenvrij is een bedrijf dat in naam pas onlangs is opgericht, maar eigenlijk al sinds 1995 bezig is met de productie en verkoop van allerlei glutenvrije producten. Ton Kwakman, destijds Scharrelslager te Utrecht, is de grondlegger van ons bedrijf. Hij is gestart met het maken van glutenvrije producten vlak nadat een klant in zijn winkel vroeg of hij wel eens van glutenvrij gehoord had. Dat had hij niet, maar zijn interesse was gewekt. Want, vond hij, ook glutenpatiënten moesten toch lekker kunnen eten. Na veel onderzoek en uitproberen heeft hij het voor elkaar gekregen heerlijke glutenvrije kroketten en bitterballen van scharrelvlees te maken. Door de goede reacties van klanten aangespoord, bedacht hij telkens weer ander producten. Ook schakelde hij een banketbakker in om voor hem diepvriespastry zoals taarten, roomsoesje en saucijzenbroodjes en banketbakkerswaar te maken. Vol enthousiasme ging hij te werk en het assortiment breidde zich steeds meer uit. Dit heeft tot gevolg gehad dat wij op dit moment de grootste producent van glutenvrije diepvriessnacks en pastry in Nederland zijn. En nog steeds gebruiken wij voor onze producten scharrelvlees.

Toen Ton Kwakman in november 2006 plotseling overleed, hebben zijn vrouw, die vanaf het begin al betrokken was bij het bedrijf, en zijn zoon het bedrijf voortgezet. Weliswaar onder een ander naam, TK (Ton Kwakman) Glutenvrij, omdat de scharrelslagerij ophield te bestaan.

Ton Kwakman realiseerde zich in 1995 al dat het produceren van glutenvrije producten een delicaat werkje was. Hij zorgde er destijds al voor dat de ruimte waar glutenvrij geproduceerd werd strikt gescheiden bleef van de overige werkplekken. Ook werkte hij alleen maar met van nature glutenvrije grondstoffen. Ook de banketbakker legde hij die eis op. Heden ten dagen, met dank aan Ton Kwakman, beschikken wij over ruimtes waarin 100 % glutenvrij geproduceerd wordt en gebruiken wij machines die nooit in aanraking komen met gluten. En werken we op basis van een kwaliteitshandboek dat gebaseerd is op het bekende HACCP.

Voedselallergenen

Een voedselallergie wordt gedefinieerd als een abnormale immunologische reactie die door een bestanddeel van een levensmiddel of een toevoeging aan een levensmiddel wordt veroorzaakt.

De immunologische reacties betreffen voornamelijk de negatieve gevolgen die samenhangen met de productie van immunoglobuline E (IgE). In de volksmond heet dit immunologische overgevoeligheid en in de wetenschap voedselanaphylaxis.

Ten onrechte worden negatieve gezondheidsreacties, zoals voedselintolerantie (abnormale fysiologische response op een levensmiddel of toevoeging), toxische reacties zoals vergiftiging door histamine, farmacologische reacties en stofwisselingsproblemen als gevolg van een tekort aan het enzym lactase, aangeduid als immunologische overgevoeligheidsreacties.

Voedselanaphylaxis is een ernstige en een potentieel levensbedreigende vorm van een systematische allergische reactie. Het gaat gepaard met door IgE gemedieerde specifieke reacties zoals jeuk, transpireren, het opzetten van de keel, moeilijke ademhaling, verlaging van de bloeddruk en verlies van bewustzijn. Soms overlijdt de patiënt.

In principe kan ieder eiwit dat in een levensmiddel aanwezig is allergische reacties veroorzaken zoals hierboven omschreven.

Omvang van het probleem

Het effect van een allergene stof manifesteert zich alleen in mensen die er op reageren. Bij volwassenen is dit minder dan 2% die aan een voedselallergie leidt. Bij kinderen is dat ongeveer 5%. Op latere leeftijd verdwijnen bij kinderen sommige allergische reacties. Voorbeelden hiervan zijn allergische reacties die met consumptie van melk en eieren samen hangen. Reacties veroorzaakt door pinda's en noten blijven meestal een leven lang aanwezig.

De belangrijkste allergenen

In de literatuur worden meer dan 170 levensmiddelen beschreven die een allergische reactie kunnen veroorzaken. Tot de top 9 behoren de volgende allergenen:

- Pindas en pindaproducten
- Soja en sojaproducten
- Ei en eiproducten
- Melk en melkproducten
- Noten (paranoten, cashewnoten, walnoten, amandelnoten, Amerikaanse walnoten, hazelnoten) en producten van noten
- Vis en visproducten

- Schaaldieren (garnalen, krabben, lobster en rivierkreeft) en schaaldierproducten
- Granen die gluten bevatten (tarwe) en producten hiervan
- Sesamzaad en producten van sesamzaad

De toevoeging “.....producten” verdient enige toelichting. Zo zijn pindaolie en sojaolie producten van respectievelijk pindas en soja. Het is zeer onwaarschijnlijk dat de olie van deze producten, verkregen via heet persen en raffinage nog allergenen bevatten. Dit laatste blijkt ook uit klinische studies.

Drempelwaarden voor allergenen

De drempelwaarde, de minimale hoeveelheid allergeen waarbij een allergische reactie optreedt) is persoon afhankelijk. Verder is de hoeveelheid allergeen, waarbij een overgevoeligheidsreactie zich ontwikkeld, onbekend. Niettemin zijn diverse studies uitgevoerd die enige aanwijzingen geven over hoeveelheden die een allergische reactie veroorzaken. Enkele resultaten:

- 10 mg ovalbumine veroorzaakt reacties bij kinderen
- 6 mg vis veroorzaakt reacties
- 0,1 mg aan pinda veroorzaakt allergie

vlokatrofie

Aantasting van de dunnedarmwand

Ziekten die in verband worden gebracht met gluten

Coeliakie

Mensen die aan coeliakie lijden hebben een intolerantie voor gluten en moeten een glutenvrij dieet volgen. Inname van gluten veroorzaakt bij hen via een auto-immunreactie beschadiging van de darmvlokken van de dunne darm, wat tot gevolg heeft dat de opname van de bouwstoffen uit het voedsel verslechtert. Wanneer alle producten met gluten worden vermeden, herstellen de darmvlokken zich en kunnen voedingsstoffen weer normaal worden opgenomen.

Autisme

De laatste jaren is de theorie in opgang dat er mensen met autisme en autistische aandoeningen (zoals het syndroom van Asperger) gevoelig zouden zijn voor gluten en caseïne (een proteïne in melk). Beiden zouden een opiumachtig effect hebben bij deze mensen. Het opioïde effect van gluten zou worden veroorzaakt door glutenexorfines en gliadorfine. Dit zijn peptiden die tijdens de vertering van gluten ontstaan. Lang niet alle academische onderzoekers zijn ervan overtuigd dat er een verband aangetoond is tussen gluten- en/of caseïne-vrije voeding en het ontstaan van autisme. Niettemin werd in 2004, in een gezaghebbend wetenschappelijk overzichtsartikel (Cochrane meta-analyse) over deze relatie geconcludeerd dat er wel degelijk aanwijzingen voor een dergelijke relatie zijn, maar dat dat pas definitief vastgesteld kan worden door grotere, goed opgezette onderzoeken.

Ziekte van Dühring

Er is een behoorlijke hoeveelheid bewijs voor de stelling dat de ziekte van Dühring, een zeldzame ontstekingsziekte van de huid met een herpes-achtig karakter (vandaar de wetenschappelijke naam “dermatitis herpetiformis”), een symptoom is van coeliakie. Onderzocht wordt of ook andere huidaandoeningen, zoals psoriasis een relatie hebben met glutenintolerantie.