

Checklist voor navragen dieetrouw bij blijvend verhoogde antistoffen en/of aanhoudende klachten.

Deze checklist is opgesteld door DINC en heeft als doel een secure navraag te doen naar mogelijke dieetfouten bij mensen die ondanks het volgen van een glutenvrij dieet klachten of verhoogde antistoffen blijven houden.

Dit betekent dat het bij een enkele patiënt nodig zal zijn om het dieet iets verder te beperken dan normaal noodzakelijk is.

Het risico op het ongewenst binnen krijgen van gluten is het kleinst indien men zoveel mogelijk gebruik maakt van pure onbewerkte van nature glutenvrije producten.

	Gedrag	Besproken d.d.
1	Krijgt u klachten van het gebruik van gluten? Zo ja welke?	
2	Eet u wel eens per ongeluk glutenbevattende producten, bijvoorbeeld als u ergens bent en niet zeker weet of iets glutenvrij is?	
3	Eet u wel eens bewust gluten?	
4	Bent u minder attent m.b.t. tot het glutenvrije dieet bij bijvoorbeeld feestjes, uit eten, vakantie, tijdens feestdagen, etc. ?	
	Thuis/ sociale gelegenheden	
5	Hoe bewaart u thuis de glutenvrije voedingsmiddelen? Advies: apart kastje/ aparte (bovenste) plank van kast, koelkast, diepvries/ sticker met glutenvrij symbool NCV erop.	
6	Welke maatregelen neemt u om de glutenvrije voedingsmiddelen glutenvrij te houden bij en na bereiding? Advies: voorafgaand aan glutenbevattende voedingsmiddelen, met schone handen, schone materialen en op schoon werkoppervlak, lepels en snijplanken kunststof, glas, metaal, voorkom contaminatie door verschillende lepels te gebruiken tijdens koken voor glutenvrije en glutenbevattende gerechten, reinig hete luchtoven.	
7	Hoe gaan familieleden/huisgenoten om met het dieet en uw dieetproducten? Advies: aparte boter, jam, pindakaas etc., voorkom kruimelen met glutenbevattend brood over uw bord/ beleg etc., aparte broodrooster, aparte frituurpan, aparte bakblikken, aparte broodplank (van kunststof/glas), schone vaatwasser, schone doeken.	

8	<p>Wordt er in uw huishouden glutenbevattend gebakken, zoals pannenkoeken, brood, koek, gebak?</p> <p>Indien ja, advies: eerst glutenvrij bakken, dan glutenbevattend bakken, daarna goed reinigen (oppervlak en (hete lucht-)oven, of indien mogelijk in een andere ruimte, vanwege risico van stuifdeeltjes die meer dan 24 uur kunnen blijven rond dwarrelen.</p>	
9	<p>Hoe hanteert u in situaties buitenshuis het glutenvrije dieet: uit eten, bij vrienden/familie eten, feestjes,</p> <p>Vindt overleg plaats met degene die de maaltijd verzorgt?</p> <p>Advies: ja, afstemmen en menu doorspreken (gebruik evt. voorlichtingsmateriaal NCV).</p> <p>Tevens navragen hoe vaak gemiddeld elders gegeten wordt (restaurant, familie/vrienden/ kantine op werk etc.)</p>	
10	<p>Hoe wordt op school, peuterspeelzaal, kinderopvang omgegaan met het glutenvrije dieet? Vindt overleg plaats met degene die de maaltijd verzorgt of begeleidt, de leidsters, de docenten en is er overlegd wat te doen bij traktaties, is er een glutenvrij alternatief? Heeft het kind een eigen traktatietrommeltje?</p> <p>Advies: ja, afstemmen (gebruik voorlichtingsmateriaal NCV)</p>	
11	<p>Hoe wordt omgegaan met het glutenvrije dieet tijdens vakantie, schoolreis, logeren?</p> <p>Vindt overleg plaats met degene die de maaltijd verzorgt? Zijn leidsters op de hoogte van het dieet? Wordt eigen eten meegenomen? (Is een mogelijkheid, niet per se wenselijk)</p> <p>Voor de andere opties geldt: advies: ja, afstemmen.</p>	
12	<p>Op reis, vliegtuig, cruise, verblijf in hotel. Vindt er overleg plaats met degene die de maaltijd verzorgt?</p> <p>Advies: ja, afstemmen en voor de zekerheid houdbare glutenvrije producten mee.</p>	
13	<p>Gebruikt u tijdens de communie de hostie?</p> <p>Advies: overleg met kerkgemeente. Glutenvrije hosties zijn verkrijgbaar bij Hostiebakkerij St. Michael van Kentalis, Bezoekadres: Dir van Beekstraat 6 5271 GM Sint-Michielsgestel</p> <p>Postadres: Theerestraat 42, 5271 GD Sint-Michielsgestel, Telefoon: 073 558 84 33</p>	
14	<p>Wat voor werk doet u? Wordt er gewerkt in een omgeving waarin gluten worden verwerkt? (Diervoer, bakkerij, maalderij, behangen, tegelzetten).</p> <p>Uitleg: nagaan risico op inademen van gluten of besmetting handen/materialen/eigen meegebrachte lunch, bekertjes etc.</p> <p>Advies: gebruik mondkapje, evt. omkleden voor maaltijd nuttigen.</p>	

15	<p>Heeft u te maken met zakenlunches, -diners, -borrels, etc.? Of gaat u zelf regelmatig uit eten? Vindt er overleg plaats met degene die de maaltijd verzorgt? Advies: ja, afstemmen.</p>	
	Productkeuze/ boodschappen doen	
16	<p>Koopt u brood, broodvervangers, koek, gebak, meel/bindmiddelen, deegwaren (macaroni, spaghetti, vermicelli, etc.) alleen maar met de tekst 'glutenvrij' en evt. voorzien van het glutenvrije logo? Advies: ja.</p>	
17	<p>Waar koopt u uw glutenvrije brood, taart, gebak, koek? Advies: voorverpakt en/of zelf bereid van meel met tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrij logo. Afraden: bij gewone warme bakker die zelf glutenvrij en glutenbevattend brood, koek etc. bakt.</p>	
18	<p>Waar let u op bij het bestellen van vleeswaren bij de slager? Advies: als eerste gesneden op een schoongemaakte snijmachine, gehakt als eerste gedraaid, navraag ingrediënten, bindmiddel, kruiden, aandacht voor ligging in de koelvakken, schone handschoenen en tang etc.</p>	
19	<p>Waar let u op bij het bestellen van vis aan de kar, of bij bestellen bij de snackbar? Advies: schone handen en handschoenen i.v.m. bloempap, schoon gereedschap. Afraden: geen gebakken producten uit olie waarin ook gepaneerde glutenbevattende producten worden gefrituurd; geen brood op de snijplank, etc.</p>	
20	<p>Op basis van welke informatie beoordeelt u of een voedingsmiddel glutenvrij is?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Etiket informatie: ingrediënten, tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrije logo. - Livaad website. <p>Uitleg: particulier initiatief, mogelijk niet eenduidig bij fabrikant nagevraagd of iets glutenvrij is. Tevens uitleg indeling die zij op de website hanteren, voornamelijk gebaseerd op ingrediënten. Zie www.livaad.nl</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merkartikelenlijst van het Voedingscentrum (nagaan hoe oud deze is; of deze regelmatig vernieuwd wordt). Uitleg: verschil producten die glutenvrij zijn op basis van ingrediënten en glutenvrije dieetproducten (achterin). - Tekst 'glutenvrij' op etiket van producten van supermarkten zoals AH. - Via fabrikant (internet/e-mail/telefoon) en dan doorvragen: waarom geen tekst 'glutenvrij' op het etiket? - Apps - Anders, nl..... <p>NB: Checken van de etiketinformatie is altijd nodig.</p>	

21	<p>Weet u welke woorden op de verpakking betekenen dat er grote kans is dat een product gluten bevat?</p> <p>Antwoord: Tarwe, haver (zonder de tekst 'glutenvrij'), rogge, gerst/gort, spelt, kamut, mout.</p>	
22	<p>Gebruikt u producten met tarwe<i>zetmeel</i> zonder de tekst 'glutenvrij'?</p> <p>Advies: niet gebruiken, risico dat dit product een hoeveelheid gluten bevat boven de norm voor glutenvrij (20 ppm).</p>	
23	<p>Gebruikt u haver met de tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrije logo?</p> <p>Advies: alleen haver (ook hele korrel) gebruiken met de tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrije logo.</p>	
24	<p>Indien u glutenvrije haver gebruikt, hoe vaak, hoe veel en vanaf wanneer gestart?</p> <p>Is er mogelijk een relatie met klachten of het moment van meting van verhoogde antistoffen?</p>	
25	<p>Gebruikt u teff met de tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrije logo?</p> <p>Advies: alleen teff gebruiken met de tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrije logo.</p>	
26	<p>Indien u glutenvrije teff gebruikt, hoe vaak, hoe veel en vanaf wanneer gestart?</p> <p>Is er mogelijk een relatie met klachten of het moment van meting van verhoogde antistoffen?</p>	
27	<p>Gebruikt u van nature glutenvrije bewerkte graansoorten zoals grutten, gries, melen, vlokken en producten daarvan bereid zoals noodles, wafels, maïzena, gepofte rijst, polenta, rijstnoodles, rijstwafels en mihoen zonder de tekst 'glutenvrij'? Of producten met deze ingrediënten?</p> <p>Advies: niet gebruiken</p>	
28	<p>Indien u producten uit vraag 27 gebruikt, let u op de plaats van dit graan in de ingrediëntendeclaratie?</p> <p>Frequentie? Hoeveelheid?</p> <p>Uitleg: vooraan dan bevat het product meer van dit ingrediënt dan achteraan in de opsomming.</p>	
29	<p>Gebruikt u producten met op het etiket vermeld: 'kan sporen van gluten/ tarwe bevatten' of 'gemaakt in een omgeving waar tarwe of gluten wordt verwerkt'?</p> <p>Frequentie? Hoeveelheid?</p> <p>Uitleg: indien dieetfouten zijn uitgesloten, beoordelen of het zinvol is deze voedingsmiddelen (tijdelijk) te vermijden.</p>	

30	<p>Als u bier drinkt, drinkt u dan alleen het bier met de tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrije logo?</p> <p>Advies: alleen bier met de tekst 'glutenvrij' en evt. het glutenvrije logo.</p>	
31	<p>Gebruikt u voedingsmiddelen met de term 'laag in gluten' op het etiket?</p> <p>Frequentie? Hoeveelheid?</p> <p>Uitleg: deze voedingsmiddelen mogen volgens de EU Verordening tussen de 20 en 100 mg/kg gluten bevatten.</p> <p>Advies: indien dieetfouten en contaminatie risico's zijn uitgesloten, beoordelen of het zinvol is deze voedingsmiddelen (tijdelijk) te vermijden.</p>	
32	<p>Gebruikt u voedingsmiddelen met ingrediënten dextrose, maltodextrine of glucosestroop?</p> <p>Uitleg: Vrijstelling van etikettering en geschikt voor het glutenvrije dieet omdat de hoeveelheid gluten < 20 ppm ligt.</p> <p><i>(Vrijstelling voor:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>a) glucosestroop op basis van tarwe, met inbegrip van dextrose;</i> <i>b) maltodextrinen op basis van tarwe;</i> <i>c) glucosestroop op basis van gerst;</i> <i>d) granen die worden gebruikt voor de vervaardiging van alcoholhoudende distillaten waaronder ethylalcohol uit landbouwproducten.</i> <p>Bron: Verordening (EU) Nr. 1169/2011 van het Europees Parlement en de Raad van 25 oktober 2011, Publicatieblad van de Europese Unie 22.11.2011).</p> <p>Advies: als dieetfouten en contaminatie risico's al zijn uitgesloten, beoordelen of het zinvol is voedingsmiddelen met deze ingrediënten (tijdelijk) vermijden.</p>	
33	<p>Gebruikt u glutenvrije dieetproducten met tarwezetmeel?</p> <p>Frequentie? Hoeveelheid?</p> <p>Uitleg: deze voedingsmiddelen vallen binnen de norm voor glutenvrij (< 20 mg/kg gluten/kg gluten).</p> <p>Advies: indien dieetfouten en contaminatie risico's zijn uitgesloten, beoordelen of het zinvol is deze voedingsmiddelen (tijdelijk) te vermijden.</p>	
	Niet voedingsmiddelen	
34	<p>Wordt er bij knutselmateriaal op gelet of het glutenvrij is?</p> <p>Advies: ja, controleren middels lijst knutselmateriaal verkrijgbaar via NCV.</p>	
35	<p>Let u bij medicatie of vitaminesupplementen op of het glutenvrij is?</p> <p>Advies: ja, apotheek laten controleren, ingrediënten nagaan of fabrikant bellen.</p> <p>Informatie is ook te vinden op www.cbg-meb.nl</p> <p>Uitleg: vulstoffen kunnen gluten bevatten.</p>	

36	Let u bij gebruik van zeep en shampoo op of het glutenvrij is? Advies: ja, er bestaan producten die granen bevatten	
37	Let u bij gebruik van afwasmiddel op of het glutenvrij is? Advies: ja, er bestaan producten die granen bevatten	

N.B. Laat bij twijfel van patiënt of jezelf etiketten meenemen naar het consult.