



Ontdek het glutenvrije assortiment bij je SPAR

Gluten(vrij): feiten

Voor de meeste mensen vormen gluten geen aantoonbaar probleem. Toch is glutenvrij eten vandaag immens populair. En dat is vooral goed nieuws voor de toenemende groep mensen met glutensensitiviteit. Want met de groeiende vraag stijgt ook het aanbod aan kwalitatieve glutenvrije vervangproducten. Ook bij SPAR!

Wat mag je wél eten?

- Om gezond, evenwichtig én glutenvrij te eten, hoef je je niets te ontfeggen.
- Eet veel vers fruit en groenten, ze bevatten de vezels die je nodig hebt.
- Drink genoeg water en wees zuinig met zoet, zout en vet.
- Een tussendoortje mag gerust: zo voorkom je dipjes.



Wat zijn gluten?

- Gluten is een complex (kleef)eiwit in graankorrels.

- Belangrijk voor de elasticiteit en structuur van deeg.
- Bepaalt de bakwaarde van meel en maakt brood knapperig.

Welke producten bevatten gluten?

- **Granen:** tarwe, gerst, rogge, spelt, kamut.
- **Producten gemaakt van granen:** brood, beschuit, toast, pizzabodems, deegwaren, gebak, pannenkoeken, koekjes, taart, cake, gebak, crackers, paneermeel...
- **'Verborgen' gluten:** bier, bind- of verdikkingsmiddelen (zetmeel) voor soepen en sauzen, bakpoeder, puddingpoeder, bouillonblokjes, in snoep (soms), ijs (soms), industrieel bereide gerechten.

Glutenvrij eten, iets voor jou?

Dat een glutenvrij dieet zorgt voor een betere vertering, voor gewichtsverlies, meer energie, een sterker immuunsysteem of een lager cholesterolgehalte is niet wetenschappelijk bewezen. Glutenvrij eten is dus zeker geen must. Toch zijn veel mensen er zich niet van bewust dat ze (over)gevoelig zijn voor gluten. Heb je na het eten regelmatig last van buikpijn, een opgeblazen gevoel, diarree of hoofdpijn? Misschien zijn gluten wel de boosdoener.



Gluten-intolerantie

- Ongeveer 1% van de bevolking lijdt aan coeliakie of glutenintolerantie.
- De eiwitten in gluten beschadigen het slijmvlies in de dunne darm. Het gevolg? Ontstekingen en spijsverteringsklachten waardoor voedingsstoffen minder goed opgenomen worden.

Gluten-sensitiviteit

- Glutensensitiviteit (NCGS) is een relatief nieuwe aandoening van darmklachten zonder dat er coeliakie vastgesteld kan worden.
- Deze (over)gevoeligheid voor gluten komt voor bij 2 tot 15% van de bevolking.

Europese wetgeving

Volgens de Europese wetgeving mogen producten die minder dan 20 mg gluten/kg bevatten glutenvrij genoemd worden. Je herkent gecertificeerde, glutenvrije producten aan dit logo.

Benieuwd?

Kom snel ons glutenvrije assortiment ontdekken! [Ontdek een SPAR in jouw buurt.](#)

