



Dit is Sophie

Sophie zit in groep 1A bij juf Susan en juf Lonneke. Graag willen wij iets vertellen over Sophie. Sophie heeft **coeliakie** (spreek uit als seu-líá-kie). Dit betekent dat Sophie heel erg ziek kan worden van **gluten**. Ook al is het maar een heel klein kruimeltje. Helaas bestaat voor coeliakie (glutenintolerantie) geen medicijn. Het enige wat helpt is een levenslang strikt glutenvrij dieet. Zolang Sophie geen gluten binnenkrijgt is ze een gewoon, gezond en vrolijk meisje.

Naast coeliakie heeft Sophie ook nog eens een **lactose-intolerantie**. Dit betekent dat ze **geen** gewone **melk, yoghurt, slagroom, ijs, boter of kaas** mag. Ze mag wel soja of lactosevrije producten welke volop verkrijgbaar zijn.

Wat is gluten?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in **tarwe, rogge, gerst (gort)**, spelt en **Khorasan tarwe (kamut)** en alle producten waar deze granen in zijn verwerkt zoals bloem, couscous, bulgur, griesmeeltarwe, meel, paneermeel. Daarom mag Sophie ook geen gewoon brood eten maar ook geen koekjes, taart, snacks, cake, pizza, beschuit, toastjes, bami en pasta. Ook kan er gluten zitten in snoep, chips, soepen, limonade en ijs, maar ook in sommige knutselspullen zoals klei en lijm. Knutselspullen zijn niet zo'n probleem, zolang ze het maar niet in haar mond krijgt en na het knutselen goed haar handen wast.

Kruisbesmetting

Wat erg lastig is bij dit dieet is kruisbesmetting. Het kleinste spoortje gluten kan al voor flinke klachten zorgen bij Sophie. Friet mag bijvoorbeeld niet in dezelfde frituurpan gebakken worden waar ook kroketten (paneermeel) in gebakken worden. Maar ze mag bijvoorbeeld ook geen pindakaas uit dezelfde pot als waarmee ook een normale boterham gesmeerd is. Ook is snoep wat vooraf geopend is en bijvoorbeeld in een traktatie zakje is gestopt is niet veilig voor haar. Om besmetting te voorkomen is het belangrijk schoon te werken, dus handen, tafeltjes en materialen goed schoonmaken. Het is aan te raden glutenvrije traktaties altijd apart te houden.

Traktaties

Als er uitgedeeld wordt in de klas, dan staat er voor Sophie een aparte trommel in de klas met glutenvrij lekkers waar ze iets uit mag kiezen. Uiteraard zouden wij het fantastisch vinden als er soms rekening met haar gehouden kan worden, zodat ze ook eens mee kan doen met de rest van de klas.

Hieronder volgt een lijstje met wat voorbeelden van traktaties die Sophie mag eten en waar ze dol op is:

- glutenvrije koekjes (Schär, AH vrij van gluten, Damhert glutenvrij etc.)
- rozijntjes
- Chips: o.a. Nibb-its, naturel chips, PomBär beertjes en sterren, cheetos chipito
- Raketijsjes en perenijsjes
- Komkommer, appel, banaan

Sophie weet zelf vrij goed wat ze wel en niet mag en zal dit meestal ook zelf aangeven, maar ze kan uiteraard nog niet lezen en kan helaas nog niet zelf op alles letten. Op het etiket van elk product staat een ingrediëntenlijst waarbij de allergenen vetgedrukt zijn. **Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorason tarwe (kamut)**, (gemodificeerd) **tarwe**zetmeel mogen niet. In sommige producten zit (gemodificeerd)zetmeel zonder het woord tarwe erin. Dit mag weer wel. Het zetmeel is dan gemaakt van aardappel of maïs. Bij twijfel liever niet geven. U mag ook altijd even bellen als u twijfels of vragen heeft. Mijn telefoonnummer is: 06 – 27 047 771. Voor meer informatie kunt u ook terecht op mijn website: www.sophieglutenvrij.nl of op de site van de Nederlandse Coeliakie Vereniging: www.glutenvrij.nl

PRODUCTSOORTEN	ALTIJD GLUTENVRIJ <i>Van nature glutenvrije producten</i>	RISICO-PRODUCTEN <i>Lees de ingrediëntenlijst goed!</i>	BEVAT GLUTEN <i>Deze producten mogen niet</i>
Granen en alternatieven	Onbewerkt: boekweit, quinoa, maïs, rijst, gierst, amarant, sorghum, teff, polenta, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanje, soja, maïzena, peulvruchten en aardappelen	Kant-en-klaarproducten (bv. aardappelpuree), chips, gepofte rijst. Bewerkte boekweit en quinoa (grutten, vlokken, meel).	Tarwe, rogge, gerst (gort), spelt, Khorasan tarwe (kamut®). En alle producten waarin deze granen zijn verwerkt bv: couscous, bulgur, griesmeel
Haver <small>Haver heeft een hoog risico op besmetting met gluten. Daarom adviseert de NCV om alleen haver te kiezen die het officiële glutenvrij logo draagt.</small>	Haver met glutenvrij logo	–	Haver en producten gemaakt van haver (havermelk, haversnacks, havermout) zonder het glutenvrij logo
Meel	Alle meelsoorten met het glutenvrij logo	Alle meelsoorten zonder het glutenvrij logo kunnen besmet zijn met gluten, zoals boekweitmeel	Meel van tarwe, rogge, gerst, etc. bv: witte bloem, zelfrijzend bakmeel
Noten, zaden en peulvruchten	Alle onbewerkte noten, pitten, zaden, pinda's en peulvruchten (erwten, bonen, linzen)	Geroosterde noten ('dry roasted'), peulvruchten in saus (bv. witte bonen in tomatensaus)	–
Groente en fruit	Alle soorten onbewerkte groenten en fruit (vers, gedroogd, diepgevroren, ingeblikt)	Kant-en-klare bewerkte groentegerichten	Groenten en fruit in beslag, paneermeel of bloem
Melk en melkproducten	Melk, naturel yoghurt of kwark, room, verse kaas (zoals ricotta), mascarpone, mozzarella, Parmezaanse kaas, Nederlandse harde kazen van koe, geit of schaaap	Desserts (pudding, vla, vruchtenyoghurt), kant-en-klare milkshakes, kant-en-klare gerechten met kaas, gesmolten kaas, geraspte kaas, blauwaderkaas	Yoghurt met muesli of cruesli op basis van glutenbevattende granen, diverse kant-en-klare ontbijtdranken
Vlees, vleeswaren, vis, eieren en vleesvervangers	Alles soorten onbewerkt vlees, vis, kip en eieren, ongemarineerde tofu	Bewerkt vlees (zoals gehakt en worstsoorten), kant-en-klare gerechten en –sauzen met vlees en vis, gemarineerde tofu, vegetarische vervangers	Gepaneerd of met meel bestrooid vlees, vis, kip of vleesvervangers
Vet, jus, sauzen, kruiden en specerijen en andere toevoegingen	Olie, azijn, margarine, halvarine, roomboter, pure kruiden en specerijen	Kant-en-klare producten zoals bouillon poeder en -blokjes, kruidenmixen, soepen, juspoeder, sommige sojasauzen	Sauzen op basis van een roux, zoals béchamelsaus
Dranken	Frisdranken, koffie, thee, (puur) vruchtensap en -nectar, alle wijnsoorten, gedestilleerde dranken, zoals (graan)jenever en whisky	Mixdranken op basis van niet heldere likeuren, vruchtensappen met eventuele toevoegingen, diverse oplosthee	Bier, gerst- of malthoudende dranken, zoals granenkoffie