nieuws

Coeliakievereniging geeft glutenvrij bakboek uit

nieuws

Coeliakie is geen bekende ziekte. Toch heeft naar schatting één op de tweehonderd mensen de aandoening, vaak zonder het zelf te weten. Wie coeliakie heeft, verdraagt geen gluten en moet op een andere manier leren koken. Om dat makkelijker te maken, schreef de Vlaamse Coeliakievereniging een glutenvrij bakboek. Daarin staat meer dan 250 glutenvrije recepten, die coeliakiepatiënten helpen om onder meer koekjes, pannekoeken, gebak en brood klaar te maken.

16 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

Coeliakie is geen bekende ziekte. Toch heeft naar schatting één op de tweehonderd mensen de aandoening, vaak zonder het zelf te weten. Wie coeliakie heeft, verdraagt geen gluten en moet op een andere manier leren koken. Om dat makkelijker te maken, schreef de Vlaamse Coeliakievereniging een glutenvrij bakboek.

Bij de Oud-Turnhoutse Chantal Devue, voorzitster van de Vlaamse Coeliakievereniging, werd de ziekte ongeveer vier jaar geleden ontdekt. Haar dunne darm verdraagt geen gluten en als ze die toch eet, wordt ze ziek. Gluten zijn eiwitten die voorkomen in tarwe, haver, rogge, gerst en spelt. "Deze graansoorten zitten in veel producten verwerkt", vertelt Chantal Devue. "Bijvoorbeeld in brood, pasta, gebak en in sauzen".

Devue heeft naar eigen zeggen altijd al darmklachten gehad, maar vier jaar geleden werden die plots erger. "Ik had buikpijn en diarree, was vaak moe en ik verloor veel gewicht. Hoe meer koekjes ik at, hoe magerder ik werd". De diagnose kwam voor haar als een donderslag bij heldere hemel. "Ik ben verpleegkundige en heb tijdens mijn opleiding wel eens van coeliakie gehoord. Maar het was nooit in me opgekomen dat ik de ziekte zelf had".

Als coeliakiepatiënten gluten eten, tasten die de slijmlaag van de dunne darm aan. Daardoor worden voedingsstoffen niet goed opgenomen en krijgen ze klachten zoals buikpijn, diarree, gewichtsverlies, bloedarmoede, moeheid, spierpijn en migraine. "Maar als je geen gluten meer eet, verdwijnen die symptomen", legt Devue uit. "Jammer

genoeg is het niet gemakkelijk om glutenvrij te bakken, want gluten zorgen voor de stevigheid van je deeg. Daarom is het belangrijk om de juiste ingrediënten in de juiste dosis te gebruiken".
In het nieuwe bakboek van de Vlaamse Coeliakievereniging staan meer dan 250 glutenvrije recepten, die coeliakiepatiënten helpen om lekkernijen als koekjes, pannenkoeken, gebak en brood klaar te maken. 'Lekker glutenvrij bakken' telt 338 pagina's en kost 23 euro voor leden en 30 euro voor niet-leden. Het boek is te koop bij de Vlaamse Coeliakievereniging.(KS)
Meer informatie: Vlaamse Coeliakievereniging

Bron: Gazet van Antwerpen

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy