

Tips & advies

Mijn collega mag geen gluten. Hoe houd ik daar rekening mee?

Geweldig dat je rekening wilt houden met jouw collega die geen gluten mag. Het maakt niet uit hoeveel kennis je nu wel of niet hebt van het glutenvrij dieet, met wat tips helpen we je graag op weg.

Nog geen druppel of kruimel

Iemand die geen gluten mag, is gebonden aan het glutenvrij dieet. Dat dieet dient heel strikt gevolgd te worden. Als iemand met coeliakie, glutensensitiviteit en/of dermatitis herpetiformis iets eet of drinkt waar gluten inzit, kan dit leiden tot (ernstige) ziekteverschijnselen. Een druppel of kruimel is al gevaarlijk.

Gluten, wat is dat eigenlijk?

Gluten is een eiwit dat voorkomt in de granen tarwe, rogge, spelt, gerst en khorasantarwe. Producten die deze glutenbevattende granen bevatten, zijn bijvoorbeeld brood, koekjes, crackers, pasta en bier.



TIP 1

Maak het bespreekbaar

Vertel je collega dat je graag rekening met hem of haar wilt houden en vraag wat zou kunnen helpen. Vindt hij of zij het bijvoorbeeld prettig als een apart keukenkastje of plankje voor zijn/haar glutenvrije voeding vrijgehouden wordt? Betrek eventueel jullie werkgever of leidinggevende bij het bedenken van oplossingen. Misschien kan die het nodige faciliteren.

Het gevaar van kruisbesmetting

Als glutenvrije voeding in aanraking komt met glutenvolle voeding, is er kans op kruisbesmetting. En kan je collega gluten binnenkrijgen en ziek worden. Een paar voorbeelden:

- ⊕ Je raakt het bord van je collega aan waar kruimels op vallen, omdat je met dezelfde hand zojuist een boterham hebt vastgehouden.
- ⊕ Jij en je collega gebruiken hetzelfde mes om brood of toastjes te smeren.
- ⊕ De glutenvrije broodjes voor de lunch liggen op dezelfde schaal als de gewone broodjes.

TIP 2

Zo voorkom je kruisbesmetting

Vermijd elk contact met granen en producten waar gluten in zit en houd glutenvrije voeding gescheiden van glutenvolle producten. Dus:

- ⊕ Was je handen voordat je begint met het bereiden en/of klaarzetten van glutenvrije voeding.
- ⊕ Reserveer een gedeelte van het aanrecht voor het bereiden van de glutenvrije maaltijd.
- ⊕ Gebruik geen houten keukengerei.
- ⊕ Werk op een schone plek met schoon keukengerei. Snijd bijvoorbeeld brood op een schone plastic plank.
- ⊕ Bewaar de glutenvrije gerechten op een schone plaats in de keuken / koelkast.




- Gebruik een aparte pan met frituurvet voor glutenvrije snacks.
- Is er een apart tosti-ijzer voor je collega? Houd die dan ook echt apart en glutenvrij.
- Gebruik aparte keukendoeken.

Traktaties

Hoe feestelijk en gezellig ze ook zijn, in heel veel traktaties zit gluten. Taart bijvoorbeeld, koekjes, brownies of cupcakes. Het is natuurlijk heel jammer als die ene collega een verjaardag, afscheid of jubileum niet mee kan vieren.

TIP 3

Ga voor glutenvrije traktaties

Overleg van tevoren wat je collega wenst en lust. Gelukkig is er tegenwoordig een groot assortiment glutenvrij koek en gebak, ook in de supermarkt. Je herkent ze aan het veilig glutenvrije keurmerk.  Hebben jullie op het werk een gezamenlijke snoepspot of koektrommel? Maak dan ook een glutenvrije variant.

Bedrijfsuitjes en vrijdagmiddagborrels

Lekker de week afsluiten met een biertje, wijntje, bitterbal, vlammetje of toastje. Met zijn allen uit eten... Borrels en bedrijfsuitjes zijn heel gezellig en goed voor de teambuilding. Met wat eenvoudige aanpassingen zijn ze voor je collega die geen gluten mag net zo gezellig!

TIP 4

Maak de borrels en uitjes (ook) glutenvrij

Staat er een uitje of borrel op de agenda? Is er een zakelijk etentje? Betrek je collega bij de organisatie en vraag naar diens wensen en tips voor glutenvrije restaurants.

Wat kun je veilig te drinken aanbieden?

- Non-alcoholische dranken: appel-, sinaasappel- en druivensap.
- Vrijwel alle frisdranken (check goed het etiket. Soms bevat frisdrank gerstemoutextract waardoor het niet meer glutenvrij is.)
- Alcoholhoudende dranken: wijn, port, champagne, jenever, heldere likeuren, sherry, whiskey, glutenvrij bier, bijvoorbeeld Bavaria glutenvrij of Mongozo.

Wat kun je veilig te eten aanbieden?

- Bijvoorbeeld een kaasplateau van Nederlandse kazen met glutenvrije crackers, onbewerkte noten, groentesticks met hummus en olijven.
- Chips (check het etiket of ze glutenvrij zijn.)
- Bestel je bij een cateraar? Vraag dan naar de mogelijkheden voor je glutenvrije collega.

TIP 5

Stel een allergenielijst op

Zijn er naast mensen met coeliakie ook collega's met een voedselallergie,- of intolerantie, zoals een notenallergie of een lactose-intolerantie? Leg dit vast in een zogenaamde allergenielijst. Hierin kun je alle dieetwensen opnemen. Zo'n lijst voorkomt dat collega's niet bij elke lunch of borrel opnieuw uit moeten leggen wat ze wel en niet mogen eten. Degene die een tafel reserveert of een lunch bestelt, hoeft dan alleen maar even de lijst erbij te pakken.

Laatste TIP: vergeet het kerstpakket niet!

Kerstpakketten zitten vaak vol biertjes, borrelnootjes, kerstkransjes, pasta, luxe crackers en andere delicatessen. Vol gluten dus. Als je speciaal voor je collega een glutenvrij kerstpakket bestelt, zal dat zeker gewaardeerd worden!

