

<b>Giftige gluten</b>	<b>Niet giftige gluten</b>
Tarwe Gerst Rogge Triticale Couscous Boelgoer Spelt kamut	Haver (soms sporen van tarwe in te vinden) Rijst Quinoa Gierst Boekweit Amaranth Sorghum teff

### **Wat mag er zonder zorgen gebruikt worden:**

- maïskorrels, -vlokken en -zemelen
- boekweitkorrels en -vlokken
- quinoa en amaranth: let op! Quinoa kunt u beter alleen gebruiken als het glutenvrij logo erop staat omdat het vaak besmet is met gluten tijdens het productie- of verpakkingsproces.
- zilvervliesrijst
- peulvruchten
- lijn-, sesam- en maanzaad, chiazaad
- zonnebloempitten
- groente, fruit en rauwkost
- gedroogde en gekweekte zuidvruchten
- noten
- aardappels
- fruitvezels

### **Symptomen van gluten intolerantie:**

- ††† Neusverstopping
- ††† Slijmen op de borst
- ††† Hoofdpijn
- ††† Wazig hoofd
- ††† Geheugenstoornissen
- ††† Stemningsstoornissen (depressive, angsten, woede)
- ††† Slaap problemen
- ††† Gewrichtspijnen
- ††† Spierpijnen
- ††† Pijn
- ††† Vermoeidheid
- ††† huidveranderingen (vb acne)
- ††† Veranderde vertering of darmfunctie