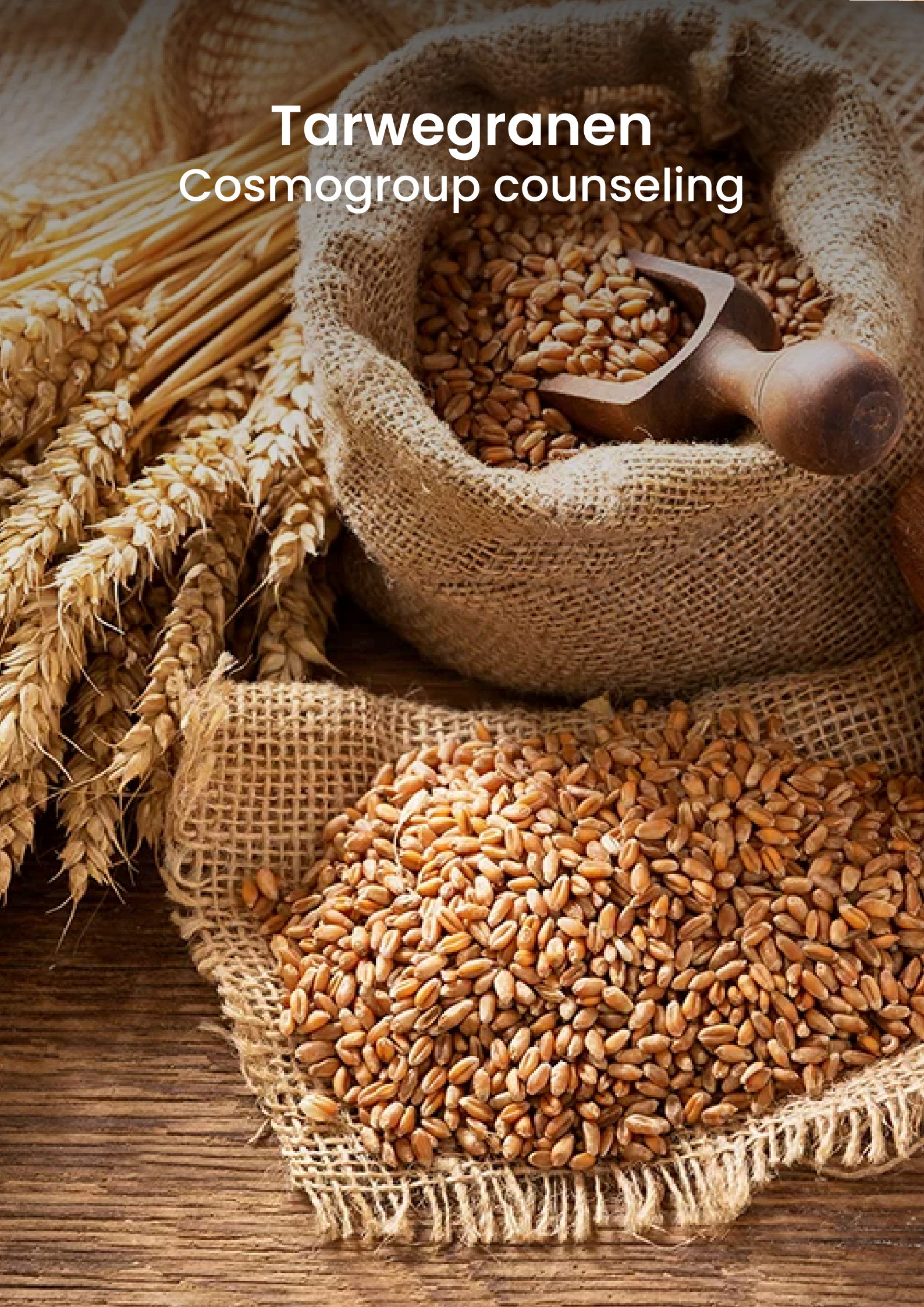


# Tarwegranen

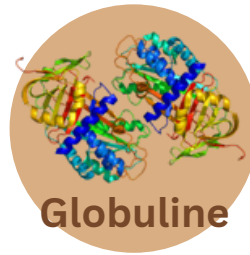
## Cosmogroup counseling



# TARWEGRANEN

## Intolerantie

Bij een tarwe intolerantie gaat ons lichaam negatief reageren op de aanwezige tarwe-eiwitten albumine en globuline, maar niet op de gluteneiwitten. Dit komt door het onvermogen van het lichaam om deze eiwitten te verteren.



Tarwe bestaat voor 80% uit gluteneiwitten en 20% uit de andere eiwitten. Een Tarwe-intolerantie komt veel vaker voor dan we denken, maar wordt vaak niet achterhaalt doordat de glutenintolerantie vaker onderzocht wordt door de arts.

### Komt o.a. voor in:

Brood



Bloem



Deegwaren



Granola/  
Muesli



Ademhalings  
problemen

Misselijkheid

Constipatie  
en/of  
diarree

Huiduitslag



# AVOID & EMBRACE

## EMBRACE

Rijst

Maïs

Quinoa

Haver (glutenvrij)

Boekweit

Amaranth

Amandel-/kokos-/rijst-/maïs-/  
tapiocameel

## AVOID

Brood, bagels, ontbijtkoeken, muffins

Deegwaren (pasta, noedels)

Granola, muesli, tarwevlokken/ -  
zemelen

Verwerkte vleeswaren (pensen,  
hotdogs)

Koeken, cakes, taarten, ...

Kant en klare maaltijden

Verdikkingsmiddelen

Sauzen (dressings, worcestersaus)