

GLUTENVRIJ

Alles voor een glutenvrij leven.



Over gluten

Sporen van gluten en kruisbesmetting op het etiket, wat gaat veranderen?

Er bestaat veel verwarring over de kruisbesmettingswaarschuwingen die we op etiketten tegenkomen zoals “kan sporen van gluten bevatten”. Fabrikanten gebruiken allerlei varianten op deze waarschuwing en plaatsen die op het etiket om het zekere voor het onzekere te nemen. Voor deze waarschuwingen was geen enkele wettelijke basis en daarmee wekten ze vooral veel verwarring. Dat mag vanaf nu niet meer, dankzij de nieuwe allergenen-regels die vanaf 1 januari 2024 gelden. We zetten de belangrijkste informatie hierover voor je op een rijtje, zodat je weet wat er gaat veranderen en hoe je daar vervolgens mee om kunt gaan.



Hoe kun je omgaan met ‘Kan gluten bevatten’?

Je staat in de supermarkt, je leest een etiket en er staat “kan sporen van gluten bevatten”, wat nu? Kun je dit product wel of beter niet eten met een glutenvrij dieet? En om hoeveel gluten gaat het? In alle verwarring komt meer duidelijkheid door nieuwe regelgeving over kruisbesmetting met allergenen.

Etiketten waarop staat “kan sporen van gluten bevatten” of “bevat gluten” of “is gemaakt in een fabriek waar ook gluten worden verwerkt” behoren binnenkort tot de verleden tijd, want sinds 1 januari 2024 zijn er belangrijke allergenen-regels opgesteld voor fabrikanten.

De nieuwe allergenen-regels

De nieuwe allergenenregels gaan over het voorkomen van kruisbesmetting en het vermelden van een risico op het etiket. De regels waaraan fabrikanten moeten gaan voldoen, zijn als volgt:

- De producent moet er alles aan doen om kruisbesmetting te voorkomen;
- Als dat niet kan, is de producent verplicht een risicoanalyse te doen;
- Als de analyse aantoont dat een allergeen (risicoconcentratie) in een eindproduct kan zitten, dan is een waarschuwing verplicht.

Dit betekent dus dat de waarschuwing in de nabije toekomst écht betekenis krijgt.

Om te waarschuwen voor kruisbesmetting, mag uitsluitend gekozen worden tussen 1 van deze vermeldingen:

- *Kan x bevatten*, waarin x het allergeen is, in dit geval glutenbevattende granen. Dus: *kan glutenbevattende granen bevatten*. Er kan ook gekozen worden om de soortnaam van het graan te gebruiken, bijvoorbeeld: *kan tarwe bevatten*. Of: *kan gerst bevatten*
- *Niet geschikt voor mensen met x allergie*, waarin x coeliakie is. Dus: *niet geschikt voor mensen met coeliakie*.

De fabrikant kan zelf kiezen voor een van de twee aanduidingen. Het woord *sporen* is vanaf 2026 niet meer toegestaan in de vermelding over kruisbesmetting op een etiket.

De voedingsindustrie wordt met de nieuwe regels gestimuleerd om kruisbesmetting te voorkomen. Het is verplicht om serieuze en onderbouwde risicoanalyses te doen, en uit te rekenen hoe groot de concentratie aan allergenen kan zijn in het eindproduct. Ligt de hoeveelheid boven de 20 milligram per kilogram product wat betreft gluten, dan is er sprake van een reëel risico op kruisbesmetting. Dat moet verplicht vermeld worden op het etiket.

Conclusie

We kunnen concluderen dat deze waarschuwing daarom serieus te nemen valt. En dat je een betere afweging kunt maken of een product voor jou geschikt is of niet.

Tot 1 januari 2026

Fabrikanten krijgen tot 1 januari 2026 de tijd om alles op orde te maken. Dit betekent dat we te maken hebben met een overgangsperiode, de periode van 1-1-2024 tot 1-1-2026. In die overgangsperiode kun je nog steeds de “oude etiketten en aanduidingen” tegenkomen, zoals “kan sporen van gluten bevatten” of alle varianten daarop. En kun je daarmee omgaan zoals we eerder hebben beschreven. Vanaf 2026 is ook die aanduiding van de baan. Tot die tijd is ons vorige advies van kracht:

Door de verschillende manieren waarop kruisbesmetting kan plaatsvinden, zijn er dus verschillende risico's of je daadwerkelijk een product te pakken hebt met een spoor van gluten of niet. Het is uiteindelijk je eigen afweging of je een product met een mededeling *Kan sporen bevatten* gebruikt of niet.

We zien het als een verkeerslicht:

- GROEN: Er staat ‘Glutenvrij’ op een etiket
- ROOD: Het product bevat glutenbevattende ingrediënten die op het etiket staan.
- ORANJE: Er staat een waarschuwing ‘Kan sporen van gluten bevatten’ op het etiket. Het is aan jou of je gas geeft en het risico neemt of dat je afremt en geen risico loopt.

Verkeerslicht op groen

Het verkeerslicht staat op groen als het Crossed Grain keurmerk op het etiket staat. Het Crossed Grain keurmerk (de doorgestreepte aar in de cirkel) is hét internationaal erkende kwaliteitskeurmerk voor glutenvrije producten. Deze producten voldoen aan de strengste eisen voor glutenvrij. Ook staat het verkeerslicht op groen als er een glutenvrij logo en/of claim op het etiket staat.

[Lees meer over het Crossed Grain keurmerk.](#)

Verkeerslicht op rood

Bevat het product glutenbevattende ingrediënten die op de lijst met ingrediënten staan, dan staat het verkeerslicht op rood. De wet is duidelijk over het gebruik van ingrediënten. De ingrediënten die aan een product worden toegevoegd, moeten bij de ingrediëntendeclaratie op het etiket staan. De allergenen moeten duidelijk worden vermeld, bijvoorbeeld **dikgedrukt** of met HOOFDLETTERS.

Verkeerslicht op oranje

Bij twijfel staat het verkeerslicht op oranje. Maar wat kun je dan het beste doen? Net zoals je in het verkeer je eigen keuze maakt bij een oranje verkeerslicht, maak je ook hier je eigen afweging. Dit kan best lastig zijn, maar we kunnen wel wat algemene vuistregels geven om je te helpen die afweging te maken. In het algemeen geldt: worden er in het productieproces van een bepaald product in dezelfde fabriek varianten gemaakt mét gluten, dan moet je oppassen. Is dat niet zo, dan is het risico een stuk kleiner. Nu is lang niet iedereen op de hoogte hoe het er in de voedselproductie aan toe gaat, maar we kunnen wat vuistregels geven over twee grote productgroepen, namelijk meel en zuivel.

Meel en kruisbesmetting

De kans op kruisbesmetting met gluten bij melen is groot. Allereerst door de teelt en het transport waarbij snel besmetting optreedt van glutenvrije granen door glutenbevattende granen. Het product of graan wordt vervolgens gemalen in een (industriële) molen die heel vaak ook glutenbevattende granen verwerkt. Dat geldt ook voor niet-granen. Neem bijvoorbeeld amandelmeel, dit is een glutenvrij nootje. Maar ga je dit malen, dan is er een groot risico dat dit amandelmeel besmet raakt.

Een kruisbesmettingswaarschuwing op meel moet je als glutenvrije consument zeer serieus nemen. Het is zo goed als zeker dat dit besmet is. Er zijn ook industriële maalderijen die volledig glutenvrij werken. Deze producten zijn te herkennen aan een Crossed Grain keurmerk of glutenvrije claim op het etiket. Ons advies bij meel: gebruik bij voorkeur een product met het Crossed Grain keurmerk. Indien niet verkrijgbaar, kies tenminste voor een glutenvrije claim en/of logo.

[Lees meer over meel](#)

Zuivel en kruisbesmetting

In zuivelfabrieken, waar vloeibare zuivel (zoals melk, yoghurt en vla) en boter en kaas wordt gemaakt, is het voordeel dat er goed en nat schoongemaakt kan worden. Hierdoor is de kans op kruisbesmetting kleiner. De systemen zijn zo ingericht dat bij elke productwissel goed schoongemaakt kan worden. Ook worden er in een zuivelfabriek geen grote hoeveelheden gluten verwerkt. Sommige productvarianten bevatten gluten, maar het hoofdbestanddeel is zuivel.

Echter, een fabrikant heeft wel een reden om een kruisbesmettingswaarschuwing te plaatsen. Het is dus moeilijk om in algemene zin iets te zeggen over zuivel. Maar vanwege de schoonmaakmogelijkheden, schatten we het risico laag in.

[Lees meer over zuivel](#)

Wat is kruisbesmetting eigenlijk?

Kruisbesmetting (contaminatie) met gluten betekent dat er gluten in een product komt dat geen gluten behoort te bevatten. Dat kan bijvoorbeeld in de keuken zijn, waar kruimels van een glutenvolle boterham op een glutenvrije boterham terechtkomen. Maar ook tijdens de productie van voedsel kan er kruisbesmetting plaatsvinden. En dat kan in de hele keten, vanaf de oogst op het land tot een product in de verpakking gaan.

Meer lezen over kruisbesmetting in de keuken? [Lees meer](#).

Kruisbesmetting van land tot fabriek

Voordat een grondstof de fabriek bereikt, kan er al kruisbesmetting plaatsvinden. Zo worden gewassen soms samen met glutenbevattende gewassen verbouwd. Of worden machines waarmee glutenbevattende granen zijn geoogst niet goed schoongemaakt voordat er andere gewassen worden geoogst. Ook kan een graan dat van nature geen gluten bevat tijdens het transport worden opgeslagen in een silo waarin eerst bijvoorbeeld tarwe heeft gezeten. Zeker bij haver is het belangrijk om bij voorkeur te kiezen voor haver met het Crossed Grain keurmerk. Dan weet je zeker dat alle maatregelen zijn genomen om kruisbesmetting te voorkomen.

[Lees meer over haver](#).

Kruisbesmetting in de fabriek

Eenmaal in de fabriek kan de fabrikant tijdens de productieprocessen tegen verschillende dingen aanlopen. Vaak worden verschillende producten na elkaar op dezelfde productielijn gemaakt. Als eerst een glutenbevattend product wordt verwerkt, en daarna een glutenvrij product, kun je je voorstellen dat er een beetje gluten kan achterblijven dat het glutenvrije product 'besmet'.

Vervolgens is de vraag of je de productieband goed kunt reinigen of niet? Kun je met nat, dus met water, schoonmaken of moet alles droog blijven? Over het algemeen is te stellen dat waar je nat kunt schoonmaken, het risico op kruisbesmetting met gluten kleiner is dan wanneer het droog moet blijven.

Achter de deuren van de fabriek vinden uitgebreide productieprocessen plaats. Bakovens zijn soms wel meer dan 100 meter lang en silo's bevatten tonnen grondstoffen. Deze grote en complexe productieprocessen zijn soms lastig schoon te maken. Hier kan kruisbesmetting plaatsvinden

Advies op maat nodig?

Wanneer je het lastig vindt om te bepalen wanneer je nu wel of beter niet bepaalde producten kunt gebruiken, kun je een afspraak maken met een diëtist uit ons NCV-diëtistennetwerk. De diëtisten die bij ons netwerk zijn aangesloten zijn goed op de hoogte van deze zaken en worden hierover geschoold. Zij kunnen met jou meedenken en een voedingsadvies op maat geven. Maak gerust eens een afspraak als je hierover van gedachten wilt wisselen en wilt uitzoeken wat dit voor jouw persoonlijke situatie betekent. Diëtisten die zijn aangesloten bij ons netwerk en gespecialiseerd zijn in het glutenvrije dieet, vind je hier: <https://www.ncv.nl/vind-een-dietist>

[Word lid van de NCV](#)

[Dan profiteer jij ook van alle voordelen!](#)



[Direct lid worden](#)

Gerelateerd



[Podcast](#)

[Kruisbesmetting op het etiket, wat gaat er veranderen?](#)



[NCV-advies](#)

[Linzen en sporen van gluten](#)



[Nieuws](#)

Melding ‘Kan gluten bevatten’ op een etiket wordt eindelijk duidelijk!