

Ruime keuze in dieetproducten

Goed, smakelijk en betaalbaar



Sportbrood
(Garbo) 600 g **2,99** diepvries



Glutenvrije Maïs Macaroni
(Consenza) 500 g **2,79**



Glutenvrije Cornflakes
(Consenza) 375 g **2,85**



Soja Vanilledessert houdbaar
(Alpro Soya) 500 g **1,75**



Marlene Wolfs-Beunen, medewerkster DKW Jumbo Roermond

'Voor al uw boodschappen' is één van Jumbo's 7 Dagelijkse Zekerheden. Ook mensen met **voedselovergevoeligheid** kunnen voor **speciale dieetproducten** terecht bij Jumbo. Het assortiment is van **uitstekende kwaliteit**. U heeft een ruime keuze voor een **schappelijke prijs**.

Voor mensen met een voedselallergie of -intolerantie is het een uitdaging om elke dag weer lekker te eten. Jumbo maakt die uitdaging iets gemakkelijker, want er zijn veel goede, smakelijke en betaalbare alternatieven in onze supermarkt te vinden. Voedselovergevoeligheid is de overkoepelende term voor voedselallergie en voedselintolerantie. Bij een allergie maakt het afweersysteem specifieke antistoffen aan tegen eiwitten (allergenen) die in voeding voorkomen, zoals bijvoorbeeld in koemelk en noten. Bij een intolerantie reageert het lichaam ook op bepaalde voedingsmiddelen, maar speelt het afweersysteem geen of een onbelangrijke rol. Klachten worden veroorzaakt door 'triggers' die van nature kunnen voorkomen in producten (zoals lactose). Maar ook conserveermiddelen en smaakversterkers kunnen 'triggers' zijn. Bij een intolerantie spelen vaak de darmen op. Patricia Schutte, voedingsdeskundige van het Voedingscentrum: "We merken dat vooral intolerantie en allergie voor koemelk, lactose, gluten (coeliakie), soja en noten veel voorkomen. Al deze allergieën en overgevoeligheden kunnen zich op elke leeftijd uiten. Koemelkallergie echter komt meestal bij kinderen voor. Het is noodzakelijk om bij elke voedselallergie of -intolerantie een arts of diëtist te raadplegen."

Coeliakie

De dunne darm van mensen met coeliakie raakt aangetast doordat ze een intolerantie hebben voor gluten. Boosdoener is een eiwit dat voorkomt in granen als tarwe,

gerst, rogge, haver, spelt en kamut en kan verschillende klachten veroorzaken. Denk daarbij aan diarree, buikpijn, vermoeidheid en gewichtsverlies. Een dieet is noodzakelijk voor mensen met een glutenintolerantie, zegt Patricia. "Coeliakie gaat nooit over en wordt absoluut erger als het niet serieus genomen wordt. Door zelfs kleine spoorpjes van gluten bestaat namelijk de kans dat de darmen verder 'afslijten' met alle gevolgen van dien." Toch valt er goed te leven met glutenintolerantie. Er zijn veel producten te koop die rijst, boekweit, aardappelmeel of maïs als basis hebben. Jumbo heeft een uitgebreid assortiment glutenvrije producten die ook nog eens hartstikke lekker zijn. Vers brood, schnitzels bij de slager, vissticks of kroketten uit de diepvries, cornflakes en koekjes in het dieetreformshop; het is slechts een greep uit het ruime aanbod.

Koemelk en lactose

Een glas koude koemelk, een schaalje frisse yoghurt of zelfs een zomers softijsje is uit den boze voor mensen met koemelkallergie, de meest voorkomende allergie bij zuigelingen. "Koemelk zit in meer producten dan alleen zuivel", zegt Patricia. "Net als bij glutenintolerantie is het bij deze allergie dus belangrijk om een diëtist te raadplegen. Alternatieven zijn er gelukkig wel: een bekende koemelkvervanger is sojamelk." Voor mensen met een lactose-intolerantie (melksuikervergevoeligheid) zijn dierlijke zuivelproducten niet geschikt. Maar ook talloze andere producten, zoals

bepaald brood, vlees of zelfs medicamenten kunnen lactose bevatten. Melksuiker wordt door het enzym lactase in de darmen afgebroken. Is er te weinig lactase aanwezig, dan levert dat problemen op, zoals misselijkheid, een opgeblazen gevoel en winderigheid. U vindt de melkvervangende producten in het houdbare zuivelschap en bij de verse zuivel. We hebben zelfs soja-ijs in onze vriezers liggen!

Hoog op de agenda

Ook voor noten, pinda's, kippenei of soja kunnen mensen overgevoelig zijn. Omdat relatief veel personen ermee te maken hebben, staat voedselovergevoeligheid hoog op de agenda van Jumbo. Zowel Mieke Rippen, assortimentsmanager dieet- en reformproducten, als Bart Willems, assortimentsmanager houdbare zuivel,

Productlijst

Bij Jumbo's Consumentenservice kunt u een lijst opvragen van gluten- en lactosevrije producten van het eigen merk die wij in ons assortiment hebben. Heeft uw Jumbo winkel een product niet, maar staat het wel op de lijst? Dan bestellen we dat voor u. Het kan natuurlijk ook zo zijn dat u een product mist in ons assortiment. Ook dat horen we dan graag. U kunt ons dit laten weten via onze website www.jumbosupermarkten.nl of bij de Servicebalie van uw Jumbo.

dieetvoeding



>> *In heel Europa zoekt Jumbo naar zo laag mogelijk geprijsde dieetproducten* <<

houden zich bezig met het zoeken naar een passend assortiment voor mensen met intoleranties en allergieën. Mieke: “Een van Jumbo’s Dagelijkse Zekerheden is ‘Voor al uw boodschappen’: we vinden het erg belangrijk dat iedereen kan winkelen bij Jumbo, ook mensen met een voedselovergevoeligheid. Ik wil dat er in het najaar in elke winkel minstens vijftien glutenvrije producten verkrijgbaar zijn tegen een redelijke prijs. Dus ook in de kleinere winkels.”

Zoektocht

Volgens Mieke is het helaas onvermijdelijk dat deze producten meer kosten dan ‘normale’ producten. Er is geen sprake van massaproductie en de afname is ook minder groot. “Vaak is het productieproces ingewikkelder; brood is nu eenmaal moeilijker te bakken zonder het hoofdbestanddeel tarwe. Toch vind ik niet dat de artikelen drie tot vier keer duurder moeten zijn dan de ‘gewone’ producten. Ik zoek heel Europa af naar artikelen voor een zo laag mogelijke prijs, met een zo hoog mogelijke kwaliteit. Dan kom je snel dicht bij de leveranciers zelf terecht. Ik proef alles zelf en laat ook mijn collega’s bijvoorbeeld glutenvrije koekjes of cakejes testen. Ik vind namelijk dat de producten een waardige vervanging moeten zijn. De

zoektocht is een hele uitdaging, maar het geeft heel veel voldoening als het lukt.” Ook voor mensen met een lactose-intolerantie of een koemelkallergie heeft Jumbo voldoende alternatieven. Het bieden van veel keuze is belangrijk voor Bart. “We hebben rijst- en sojadranken in talloze smaken, lactosevrije melk, en binnenkort liggen lactosevrije plakjes kaas in onze winkels. In totaal bestaat het dieetassortiment houdbaar (melk en zuivel) uit 45 producten en het dieetassortiment vers (onder andere yoghurt en margarine) uit 16 producten.” Ook Bart merkt dat het een lastige zoektocht is naar geschikte producten. “We willen ook niet slechts één alternatief bieden, maar klanten de keuze geven uit meerdere varianten en smaken. Tip: het levert ook veel op om de etiketten van gangbare producten te lezen; zo zijn sommige koekjes koemelk- en sommige snoepjes glutenvrij.”



Merkenlijst

Patricia: “Het Voedingscentrum krijgt regelmatig vragen als: ‘Ik heb klachten die wijzen op een allergie of intolerantie, wat moet ik doen?’ Of mensen willen van bepaalde producten weten of ze die wel of niet kunnen eten. Daarom hebben we een merkartikelenlijst opgesteld met een overzicht van producten die bij een bepaalde allergie of intolerantie geschikt zijn om te eten. De producten worden bij merknaam genoemd en de lijst is te verkrijgen via onze webshop. De lijst wordt regelmatig geüpdatet”.