



● **luchtschietsport** ● **handboogschieten** ● **darten**

Amerikalaan 169
2408 TX Alphen a. d. Rijn
Sportcomplex Kerk & Zanen

E. info@svalphen.nl
I. www.svalphen.nl

Bank: NL39RABO0301601453
K.v.K.: 40445183
Bond: KNSA en KHSN

GEZONDHEID

Hoofdstuk 15.1 Gezonde voeding

Sporten is goed voor je. Bewegen is onderdeel van een gezonde levensstijl. Daar hoort gezonde voeding en drank bij. Zorg daarom voor een gezond voedselaanbod in de kantine van je sportvereniging.

Maak je kantine gezonder

Je kantine gezonder maken kan eenvoudig. Door naast de wat ongezondere producten ook een aantrekkelijk, gezonder alternatief neer te zetten, kun je al een hele verbeterslag maken.

Door vervolgens de gezonde producten zichtbaarder en aantrekkelijker te maken, stimuleer je dat deze meer verkocht worden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan kleinere porties, popcorn naast de chips, gratis water, goedkoop fruit en volkoren tosti's.

Gezonde uitstraling

Het gaat niet alleen om wat je aanbiedt, maar ook om hoe je het aanbiedt. Wil je gezonde voeding stimuleren, denk dan ook na over de uitstraling van je vereniging als het gaat om sponsoring en [reclame van voedingsmiddelen](#).

Hoofdstuk 15.1 Gezonde voeding

Worden er op jouw sportvereniging levensmiddelen bereid en verkocht? Dan dien je je aan de Warenwet te houden

Voedselveiligheid

De Warenwet regelt de voedselveiligheid en is gericht op het terugdringen van met name voedselvergiftiging. Deze wet probeert te voorkomen dat er levensmiddelen worden geproduceerd en verstrekt die schadelijk zijn voor de volksgezondheid.

Onder de Warenwet vallen niet alleen de voedingsmiddelen zelf, maar ook de grondstoffen, de productie, de plaatsen waar voedsel wordt bereid en de verkooppunten. Dit maakt dat de Warenwet van toepassing is op iedere sportvereniging die een kantine exploiteert waar levensmiddelen worden bereid en verkocht. Voor de horeca, waar ook kantines van sportverenigingen onder vallen, zijn de regels en richtlijnen uit de warenwet vertaald naar [de Hygiëncode](#).

Hoofdstuk 15.2 Warenwet

Controle op de Warenwet

Toezietherouder voor de Warenwet is de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (NVWA). De inspecteurs van de NVWA komen onaangekondigd langs en hebben de bevoegdheid om in de keuken en magazijnen rond te kijken en voedselmonsters mee te nemen.





● **luchtschietsport** ● **handboogschieten** ● **darten**

Amerikalaan 169
2408 TX Alphen a. d. Rijn
Sportcomplex Kerk & Zanen

E. info@svalphen.nl
I. www.svalphen.nl

Bank: NL39RABO0301601453
K.v.K.: 40445183
Bond: KNSA en KHSN

In de praktijk komt het erop neer dat de inspecteurs de hygiëne, de manier van werken en de kennis van zowel leidinggevende als kantine medewerkers over de [Hygiëncode](#) beoordelen. Bij overtredingen van de Warenwet kunnen de inspecteurs een waarschuwing of boete geven of een proces-verbaal opmaken.

Hoofdstuk 15.3 Hygiëncode

De Hygiëncode bevat de regels uit de Warenwet voor de horeca, waar ook kantines van sportverenigingen onder vallen. In de Hygiëncode vind je praktische richtlijnen voor onder andere hygiëne, houdbaarheid, bewaartemperatuur en benodigde kennis onder de medewerkers.

Ook gaat de Hygiëncode in op de bereidingswijze van etenswaren en het schoonhouden van de keuken. Sinds 2016 werkt de horeca met de nieuwe Hygiëncode. Elk bedrijf dat met voedsel en drank werkt wordt geacht te voldoen aan de richtlijnen van deze code. Dit houdt in dat iedere sportvereniging met een eigen kantine in het bezit moet zijn van een maatregelenoverzicht met betrekking tot de Hygiëncode (op papier of digitaal). Uiteraard moet je ook naar deze maatregelen handelen. Er is geen diplomaplicht bij de Hygiëncode.

Hygiëncode bestellen

Voor het bereiden van vers voedsel, zoals vlees, vis en gekoelde producten gelden andere maatstaven dan voor dranken en voorverpakte snacks. Daarom wordt alle kantines waarin wordt gewerkt met rauw en/of vers voedsel aangeraden de complete Hygiëncode aan te schaffen.

Hierin staat alle benodigde informatie uitgebreid toegelicht. NOC*NSF is met de Koninklijke Horeca Nederland overeengekomen dat deze voor hun ledentarief van € 40,- kan worden aangeschaft. Je kunt de Hygiëncode bestellen door een e-mail te sturen naar info@nocnsf.nl.

Hygiëncode

De Hygiëncode is een omvangrijk document met ook veel informatie die niet van toepassing is in een kantine waar geen risicovolle voedselbereidingen plaatsvinden.

Let op: ga je na verloop van tijd het kantine-aanbod uitbreiden en meer vers voedsel bereiden? Dan wordt alsnog aangeraden de Hygiëncode te bestellen en volledig door te nemen.

Log- en instructieboek voor uitvoering en controle

Als je weet wat je in jouw kantine moet doen om aan alle regels te voldoen, dan moet je deze werkzaamheden uiteraard ook nog uitvoeren. Een goede registratie hiervan is belangrijk. Werkzaamheden bijhouden kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld in een agenda of een logboek.

Ook kun je gebruik maken van [het door NOC*NSF ontwikkelde log- en instructieboek](#). Dit boek met voorbeeldformulieren is speciaal ontwikkeld voor sportkantines.

Met het log- en instructieboek kun je controleren of de kantine medewerkers de maatregelen die voortvloeien uit de Hygiëncode ook daadwerkelijk hebben uitgevoerd. Hoewel registratie van de acties niet verplicht is, is het wel zinvol. Registratie dient namelijk als hulpmiddel en ondersteunt de aantoonbaarheid van voedselveilig werken.

Aantoonbaar voedselveilig werken

Volgens de Hygiëncode moet iedere sportvereniging aantoonbaar voedselveilig werken. Mocht er inspectie van de NVWA komen, dan dient de sportvereniging te laten zien dat er volgens de Hygiëncode gewerkt wordt.





● **luchtschietsport** ● **handboogschieten** ● **darten**

Amerikalaan 169
2408 TX Alphen a. d. Rijn
Sportcomplex Kerk & Zanen

E. info@svalphen.nl
I. www.svalphen.nl

Bank: NL39RABO0301601453
K.v.K.: 40445183
Bond: KNSA en KHSN

Kennis van de Hygiëncode

Om voedselveilig te kunnen werken, is het belangrijk dat er voldoende kennis van de Hygiëncode is. Alle medewerkers dienen goed geïnstrueerd te zijn en instructieformulieren moeten zichtbaar aanwezig zijn. De leidinggevende van de kantine heeft de taak om te controleren of medewerkers inderdaad de Hygiëncode aanhouden en om in te grijpen als dit niet het geval is.

Staat van de kantine

De kantine van de sportvereniging moet beschikken over alle benodigde middelen en materialen. De technische staat van de apparatuur dient in orde te zijn en de inrichting van het gebouw dient aan de wettelijke vereisten te voldoen.

Sowieso dient de kantine op orde te zijn. Met verzorgde medewerkers en schone werkruimten, vloeren en muren. Er mag geen ongedierte aanwezig zijn en afvalbakken dienen schoon te zijn en regelmatig gelegeerd te worden. Producttemperaturen moeten aan de wettelijke eisen voldoen, processen voor voedselbereiding dienen onder controle te zijn en de maximale bewaarduur van producten mag niet worden overschreden.

Hoofdstuk 15.4 Voedselveiligheid checklist bij incidentele voedselverstrekking

Bereid of verkoop je als sportvereniging normaal gesproken geen voedsel, maar doe je dit wel tijdens incidentele kleinschalige evenementen, zoals bijvoorbeeld een barbecue? Dan moet dit uiteraard ook veilig en hygiënisch gebeuren. Maar in zo'n geval hoef je niet aan alle regels van de hygiëncode te voldoen. Sportclubs die slechts bij bepaalde gelegenheden eten en drinken verkopen, kunnen gebruik maken van de [voedselveiligheid checklist](#).

Wanneer geldt de voedselveiligheid checklist?

De voedselveiligheid checklist is door MOVISIE samen met NOC*NSF, NVWA en Scouting Nederland ontwikkeld voor vrijwilligersorganisaties die niet structureel voedsel verstrekken.

Deze checklist kan bijvoorbeeld worden ingezet bij de jaarlijkse barbecue of bij het uitdelen van voedsel op een sportdag. Met de voedselveiligheid checklist kan een niet vaak voorkomend evenement zonder al te veel moeite veilig door de sportvereniging zelf worden geregeld.

Wanneer geldt de voedselveiligheid checklist niet?

Let op: de voedselveiligheid checklist is niet bedoeld voor evenementen waarbij grote groepen mensen van eten en drinken worden voorzien. Bij grootschalige catering dien je gebruik te maken van de Hygiëncode of een professionele cateraar in te huren.

Ook voor structurele voedselverstrekking via sportkantines geldt de Hygiëncode voor de horeca. Deze Hygiëncode kan niet vervangen worden door de voedselveiligheid checklist.

Hoofdstuk 15.5 Allergenenwet

De [Allergenenwet](#) is van toepassing voor iedere kantine die werkt met onverpakte levensmiddelen. Verkoop je op de vereniging eten en drinken dat niet voorverpakt is? Dan dien je je aan de Allergenenwet te houden.





⊙ **luchtschietsport** ⊙ **handboogschieten** ⊙ **darten**

Amerikalaan 169
2408 TX Alphen a. d. Rijn
Sportcomplex Kerk & Zanen

E. info@svalphen.nl
I. www.svalphen.nl

Bank: NL39RABO0301601453
K.v.K.: 40445183
Bond: KNSA en KHSN

Wat zijn allergenen

Allergenen zijn eiwitten die in levensmiddelen zitten en die een allergische reactie kunnen veroorzaken bij mensen met een voedselallergie of -intolerantie. Denk bijvoorbeeld aan aardnoten; mensen met een pinda-allergie kunnen allerlei nare reacties krijgen, van huiduitslag tot ernstige luchtwegproblemen, als ze pinda's eten.

Wetgeving

Om allergische reacties te voorkomen, is het van belang dat bij ieder product goed aangegeven staat welke allergenen het bevat. Dat vindt ook de wet: volgens de Europese Wet Voedselinformatie (verordening 1169/2011) moet allergeneninformatie voor alle producten gemakkelijk toegankelijk en schriftelijk te controleren zijn door de consument.

Verschil tussen voorverpakte en niet-voorverpakte producten

De Allergenenwet is niet van toepassing op voorverpakte producten. Daar staat de allergenenbeschrijving immers al op de verpakking. Bij verpakte producten mogen kantine medewerkers daarom verwijzen naar het etiket.

Maar bied je als sportvereniging ook niet-voorverpakte levensmiddelen aan? Dan heb je je aan de regels te houden die uitgewerkt zijn in de Warenwetregeling allergeneninformatie niet-voorverpakte levensmiddelen.

Lijst van 14 veelvoorkomende voedselallergenen

De Europese Unie heeft bepaald dat de 14 ingrediënten die de meeste overgevoeligheidsreacties veroorzaken extra duidelijk vermeld moeten worden op het etiket. Voor alle onverpakte producten die in de sportkantine worden verkocht, geldt daarom natuurlijk ook dat zichtbaar moet zijn of, en zo ja, welke, voedselallergenen ze bevatten.

Van deze 14 meestvoorkomende voedselallergenen moet zijn aangegeven of ze voorkomen in het product:

- glutenbevattende granen, zoals tarwe (waaronder spelt en khorasantarwe, voorheen kamut), rogge, gerst en haver;
- ei;
- vis;
- pinda's;
- noten, zoals amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten en macadamianoten;
- soja;
- melk, inclusief lactose;
- schaaldieren;
- weekdieren;
- selderij;
- mosterd;
- sesamzaad;
- sulfiet;
- lupine.

Ook hiervan afgeleide stoffen die overgevoeligheidsreacties kunnen veroorzaken, moeten worden vermeld.



🎯 **luchtschietsport** 🏹 **handboogschieten** 🎯 **darten**

Amerikalaan 169
2408 TX Alphen a. d. Rijn
Sportcomplex Kerk & Zanen

E. info@svalphen.nl
I. www.svalphen.nl

Bank: NL39RABO0301601453
K.v.K.: 40445183
Bond: KNSA en KHSN

Allergeneninformatie toevoegen

Het is verstandig om alle onverpakte producten die verkocht worden in je sportkantine op een rij te zetten. Ga vervolgens zelf secuur na en noteer of deze producten allergenen bevatten en zo ja welke. Dit kun je doen op basis van verpakkingen en/of etiketten die op de ontvangen (tussen)producten staan vermeld. Hoe maak je deze allergeneninformatie vervolgens toegankelijk als sportvereniging? Dat kan op verschillende manieren.

Voeg allergeneninformatie toe

Je kunt de allergeneninformatie toevoegen op elke plek waar deze producten kunnen worden gekocht. Bijvoorbeeld op de menukaart, de digitale menukaart, het horecakrijtbord achter de bar en bij de prijzenlijst. Zorg dat deze allergeneninformatie goed leesbaar is voor de klant.

Lijst in keuken en digitaal vindbaar

Je kunt er ook voor kiezen om de lijst op een goed zichtbare plek in de keuken of achter de bar op te hangen of digitaal makkelijk vindbaar te maken, zodat je medewerkers hierop terug kunnen vallen. Wanneer kantine-medewerkers vragen krijgen over allergenen, moeten zij deze informatie namelijk delen met de klant. Zorg er daarom voor dat je medewerkers basiskennis hebben over allergenen. Op de (digitale) menukaart, horecakrijtbord en/of prijzenlijst kun je dan volstaan met het toevoegen van de zinnen: 'Heeft u een allergie? Meld het ons.'

Producten in sportkantine's die mogelijk allergenen bevatten

Om je op weg te helpen, staat hieronder een lijst met veel verkochte producten in sportkantines die mogelijk allergenen bevatten. Vul deze lijst aan met andere producten die verkocht worden in je sportkantine. Geef vervolgens per product aan welke allergenen aanwezig zijn.

- broodjes en tosti's;
- knakworst, rookworst en gehaktbal;
- producten die gefrituurd worden;
- sauzen;
- barhapjes (zoals nootjes, kaasblokjes en worst);
- wijn en port;
- melk, koffiemelk en chocomel;
- koffie waaraan melk is toegevoegd (zoals cappuccino);
- eieren;
- soepen;
- taart, cake en andere onverpakte koeken;
- onverpakt snoep;
- onverpakte frisdrank of ranja.

Hoofdstuk 15.6 Verbod op wegwerpplastic

Vanaf juli 2021 wordt de verkoop van producten die gemaakt zijn van wegwerpplastic en waarvoor ook een plasticvrij alternatief bestaat, verboden. Dit volgt uit het [Besluit kunststofproducten voor eenmalig gebruik](#) en de wijziging van het Besluit beheer verpakkingen 2014. Het besluit heeft als doel de hoeveelheid plastic afval te verminderen.



🎯 **luchtschietsport** 🏹 **handboogschieten** 🎯 **darten**

Amerikalaan 169
2408 TX Alphen a. d. Rijn
Sportcomplex Kerk & Zanen

E. info@svalphen.nl
I. www.svalphen.nl

Bank: NL39RABO0301601453
K.v.K.: 40445183
Bond: KNSA en KHSN

Geen plastic rietjes, bestek of roerstaafjes meer

Deze wetswijziging betekent dat sportclubs geen zogenaamde single use plastics (plastic bedoeld voor eenmalig gebruik) mogen gebruiken als deze producten ook verkrijgbaar zijn in een ander materiaal. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bamboe, hout of papier.

Oftewel: geen plastic rietjes en plastic bekertjes meer bij dranken en geen plastic roerstaafjes meer in de koffie. Wordt er op de club voedsel verstrekt, bijvoorbeeld bij een sportdag, dan mag dit niet meer geserveerd worden op een plastic bord en/of met plastic wegwerpbestek. Voedsel- en drankcontainers gemaakt van EPS (piepschuim) zijn ook niet meer toegestaan.

Als sportvereniging moet je op zoek gaan naar duurzame alternatieven. Zo kun je bijvoorbeeld rietjes van papier, bamboe of graanstengels gebruiken. In plaats van plastic wegwerpbekertjes kun je bijvoorbeeld voor herbruikbare kunststof glazen kiezen. Zorg ervoor dat je vóór juli 2021 al het wegwerpplastic op de club vervangen hebt.

AANVULLING VAN BOVENVERMELDE

De schietsportvereniging draagt zorg voor een goede en nette voering van bar, keuken en kantine. Samen met vrijwilligers doen wij ons best om alles volgens de regels uit te voeren.

De sv Alphen koopt geen los voedsel of dranken. Alle snacks en dranken worden in verpakking ingekocht. Wanneer de ingekochte consumpties binnen komen worden zij gespiegeld bij het opbergen. Dit wil zeggen de oude consumpties komen vooraan te staan en de nieuwe consumpties achter aan.

Tevens wordt gekeken naar de houdbaarheidsdata's en indien die verlopen is wordt die consumptie weggegooid.

Alle vrijwilligers die bardiensten vervullen zijn er nadrukkelijk op gewezen om hier op te letten.

Ook wordt er voedsel ingekocht bij cateraars. Zij dragen zorg dat het aangeleverde voedsel in de juiste verpakking en gekoeld wordt aangeleverd.

In de volgende pagina wordt weergegeven welke artikelen door ons aangeboden worden met de daarbij behorende allergieën.



Koninklijke
Nederlandse
Schietsport
Associatie



Handboogsport
Nederland



Consumptie en Allergieën

DRANKEN

- **Coca Cola**
- **Sprankelend water:** Dit is water met koolzuur dat zorgt voor de bekende prik.
- **Suiker:** Dit geeft de drank zijn zoete smaak. Een blikje bevat ongeveer zeven tot acht klontjes suiker.
- **Kleurstof (E150d):** Dit is sulfiet-ammoniakkaramel, wat de cola de typische bruine kleur geeft.
- **Voedingszuur (E338):** Dit is fosforzuur. Het werkt als smaakversterker en conserveringsmiddel.
- **Natuurlijke aroma's:** Dit is een geheime mix van plantenextracten en oliën.
- **Aroma cafeïne:** Dit is een kleine hoeveelheid cafeïne voor een licht stimulerend effect.
- **Sinas**
- **Sinaasappelsap (6,5%):** Mensen met een ernstige allergie voor citrusvruchten kunnen reageren op het sap of de natuurlijke sinaasappelaroma's.
- **Guarpitmeel (E412):** Dit wordt gebruikt als stabilisator. Hoewel het geen officiële hoofdallegeen is, kunnen sommige mensen met een gevoeligheid voor peulvruchten hier overgevoelig voor zijn.
- **Fenylalanine (bij suikervrije varianten):** In Fanta Zero of Fanta Exotic (die gezoet zijn met aspartaam) zit de stof fenylalanine. Dit is gevaarlijk voor mensen met de aangeboren stofwisselingsziekte **PKU (fenylketonurie)**. Dit moet altijd vermeld staan op het etiket.
- **7Up**
- **Citrusvruchten (natuurlijke aroma's):** 7UP krijgt zijn smaak van [natuurlijk citroen- en limoenaroma](#). Mensen met een zware allergie voor citrusvruchten kunnen hier soms op reageren.
- **Fenylalanine (alleen in 7UP Zero Sugar):** De suikervrije variant (7UP Zero Sugar / Free) bevat de kunstmatige zoetstof aspartaam. Dit bevat een [bron van fenylalanine](#), wat gevaarlijk is voor mensen met de zeldzame erfelijke stofwisselingsziekte **PKU (fenylketonurie)**.
- **Maïs (buitenlandse varianten):** In Amerikaanse varianten van 7UP wordt vaak *high fructose corn syrup* (maissiroop) gebruikt, wat relevant kan zijn bij een maïsallergie. De Nederlandse en Europese varianten worden echter met gewone suiker gezoet.
- **Ice Tea**
- **Ingrediënten:** Meestal water, suiker of zoetstoffen, thee-extract, citroenzuur en aroma's.
- **Allergenen:** Vrij van zuivel, gluten en noten.
- **Nikkelallergie:** Thee-extract kan sporen van nikkel bevatten. Mensen met een ernstige nikkelintolerantie of -allergie kunnen hierop reageren.
- **Zoetstoffen:** Zero-varianten bevatten vaak phenylalanine (aspartamaat). Dit is belangrijk voor mensen met de stofwisselingsziekte PKU (fenylketonurie).
- **Toevoegingen:** Controleer altijd het etiket van het specifieke merk of de smaak (zoals perzik of green tea) voor afwijkende ingrediënten.
- **Dubbel Fris**
- **Dubbel Fris** zijn volledig allergeen vrij
- **DubbelFrisss Boost:** Deze specifieke productlijn bevat melk (zuivel). Er is melkpermeaat en room aan toegevoegd voor een vollere smaak. Deze variant is daarom niet geschikt voor mensen met een koemelkallergie of lactose-intolerantie.
- **Chocomel**
- **Melkallergie & Lactose-intolerantie:** Omdat Chocomel voor het grootste deel uit koemelk bestaat, bevat het zowel **melkeiwit** als **lactose**. Mensen met een koemelkallergie of lactose-intolerantie kunnen de normale Chocomel dus niet drinken.



- **Gluten, Noten en Pinda's:** Chocomel Original is van nature **glutenvrij** en bevat volgens de fabrikant geen sporen van noten of pinda's.
- **Cacao:** Hoewel het geen officieel hoofdallergeen is dat dikgedrukt op de verpakking staat, bevat Chocomel uiteraard **cacao**. Mensen met een zeldzame cacao-allergie moeten dit product vermijden.
- **Schuttersbier**
 - **Gluten & Gerst:** Het pilsener wordt gebrouwen met **gerstemout**. Hierdoor bevat het bier gluten en is het niet geschikt voor mensen met coeliakie of een glutenintolerantie.
 - **Overige ingrediënten:** De overige ingrediënten zijn water, maïs en hop. Maïs is van nature glutenvrij en staat, net als hop, niet op de officiële lijst van de 14 belangrijkste EU-allergenen.
- **Radler 0%**
 - **Het allergeen:** Gerst (gerstemout).
 - **Sporen van Sulfiet**
 - **Het productieproces voegt geen sulfiet toe.**
 - **Overige ingrediënten (geen officiële allergenen, wel mogelijke triggers)**
 - **Citrusvruchten:** De limonade in Radler is gemaakt van vruchtensap uit concentraat (meestal citroen-, sinaasappel- en limoensap). Mensen met een (zeldzame) allergie of sterke overgevoeligheid voor citrusvruchten kunnen klachten krijgen.
 - **Johannesbroodpitmeel:** Dit wordt vaak als stabilisator (E410) gebruikt om het sap mooi te mengen. Hoewel het geen bekend hoofdallergeen is, reageren sommige mensen hier overgevoelig op.
- **Hertog Jan 0%**
 - **Gerst:** Dit is een glutenbevattend graan dat wordt gebruikt voor de gerstemout.
 - **Gluten:**
- **Liefmans 0%**
 - **Fruit (15%):** Bevat (afhankelijk van de smaak) krik, framboos, bosbes, vlierbes en aardbei (of perzik).
 - **Suikers en kunstmatige zoetstoffen:** Bevat fructose-glucosestroop, vloeibare suiker, acesulfaam-K en sucralose.
- **Leffe Blond**
 - **Gerst:** Dit is een graansoort die wordt gebruikt voor de gerstemout.
 - **Gluten:** Dit is een eiwit dat van nature in gerst zit. Leffe Blond is hierdoor **niet glutenvrij**.
- **Rivella**
 - **Een koemelkallergie:** Het drankje bevat melkeiwitten.
 - **Lactose-intolerantie:** Melkserum bevat van nature nog steeds lactose (melksuiker).
- **Witte Wijn Zoet**
 - **Sulfieten:** Dit zijn conserveermiddelen die vrijwel in elke wijn voorkomen om bederf tegen te gaan. Wettelijk gezien is het een verplicht te vermelden stof op het etiket als het er in hogere mate in zit, hoewel het technisch een overgevoeligheid of intolerantie is in plaats van een klassieke voedselallergie. Zoete witte wijn bevat soms extra sulfiet om de gisting van restdsuikers te stoppen. [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#)
 - **Histamine en biogene aminen:** Deze natuurlijke stoffen ontstaan tijdens de gisting. Ze kunnen klachten zoals hoofdpijn, verstopping of roodheid veroorzaken, wat lijkt





- **Restsuikers:** Zoete witte wijn bevat veel suiker. Dit is geen allergeen, maar het kan wel meespelen bij maag- of darmklachten bij gevoelige personen.
- **Klaarmiddelen (eiwitten):** Soms worden melk, ei of visgelatine gebruikt om wijn helder te maken. Sporen hiervan kunnen achterblijven, al is dit zeer zeldzaam.
- **Witte Wijn Droog**
 - **Sulfieten:** Dit zijn conserveermiddelen die in vrijwel elke wijn voorkomen (wettelijk verplicht om te vermelden als er meer dan 10 mg/kg in zit). Het is geen klassieke allergie, maar het kan bij gevoelige mensen (vooral astmapatiënten) klachten geven zoals benauwdheid of huiduitslag. Droge witte wijn bevat overigens vaak minder sulfiet dan zoete witte wijn.
 - **Histamine:** Een biogene amine die ontstaat tijdens de gisting. Dit kan zorgen voor reacties zoals hoofdpijn, een verstopte neus of rode vlekken.
 - **Eiwitresten:** Soms worden dierlijke eiwitten (zoals vislijm/isinglass, melk of ei) gebruikt om wijn te klaren (helder te maken). Sporen hiervan kunnen achterblijven, al is dit bij moderne filtering minimaal.
- **Rose**
 - **Sulfieten:** Dit zijn conserveermiddelen die vaak aan wijn worden toegevoegd. Dit geeft meestal een intolerantiereactie in plaats van een echte allergie, zoals hoofdpijn of benauwdheid.
 - **Histamine:** Deze stof ontstaat tijdens het gisten en kan zorgen voor een verstopte neus, rode vlekken of hoofdpijn.
 - **Tannines en eiwitten:** Restanten van druivenschillen of klaringsmiddelen (zoals ei-wit of vislijm) kunnen heel soms lichte reacties uitlokken als je hier extreem gevoelig voor bent.
- **Spa Rood**
 - Natuurlijk mineraalwater
 - Koolzuurgas (de bubbels)
- **Koffie**
 - **Echte koffieallergie:** Je immuunsysteem reageert op de eiwitten in de koffieboon. Dit is zeldzaam.
 - **Cafeïneallergie:** Je afweersysteem reageert specifiek op de stof cafeïne.
 - **Koffie-intolerantie:** Je spijsvertering reageert op de prikkelende stoffen (zoals zuren of oliën), zonder dat je immuunsysteem meedoet.
- **Thee**
 - **Kruiden zoals kamille,** lindebloesem of specerijen (zoals kaneel of kurkuma) kunnen bij gevoeligheid een allergische reactie veroorzaken met jeuk of huiduitslag.
 - **Rooibos:** Sommige mensen reageren overgevoelig op rooibos, wat kan zorgen voor milde jeuk of roodheid.
 - **Kruisbesmetting:** In fabrieken waar ook vruchtenthee of thee met notenaroma's wordt verpakt, kunnen sporen van allergenen achterblijven.
 - **Nikkel:** De teeltplant van thee neemt mineraal nikkel op uit de grond, wat lastig kan zijn bij een extreme nikkelallergie.





SNACKS

• **Bitterballen**

- **Gluten / Tarwe:** De bloem en het paneermeel om de buitenkant krokant te maken.
- **Melk / Lactose:** Vaak verwerkt in de ragout als boter, roomboter of melkbestanddelen.
- **Soja:** Zit vaak in de plantaardige oliën of eiwithydrolysaat dat als smaakversterker wordt gebruikt.
- **Ei:** Soms toegevoegd aan de ragout of het korstje voor de binding (vooral bij vegetarische of specifieke varianten).

• **Kroketten**

- **Gluten en tarwe:** De ragout wordt gebonden met bloem en de korst bestaat uit paneermeel.
- **Melk en lactose:** De roux (de basis van de ragout) wordt gemaakt met boter, room of melk.
- **Ei:** Soms wordt ei of eigeel gebruikt voor de binding of het paneerlaagje.
- **Selderij en soja:** Deze worden vaak toegevoegd aan de bouillon en smaakstoffen.
- **Pinda's / Noten:** Alleen bij specifieke varianten, zoals een satékroket.
- **Kruisbesmetting:** Controleer altijd de verpakking of vraag het na bij de snackbar, omdat er in dezelfde frituur of fabriek ook andere producten worden bereid.

• **Frikandellen**

- **Gluten en tarwe:** Veel merken gebruiken tarwebloem of paneermeel als bindmiddel.
- **Kruiden en specerijen:** Frikandellen bevatten een geheime mix van specerijen. Soms reageren mensen hier allergisch op.
- **Sporen:** In snackbars kan de frikandel in dezelfde frituurketel worden gebakken als snacks waar wel melk (lactose), ei of soja in zit.

• **Bamiblokken**

- **Gluten (Tarwe):** Zowel de mie (de bami zelf) als het krokante paneerlaagje aan de buitenkant worden gemaakt van tarwebloem.
- **Soja:** Dit zit verwerkt in de ketjap, sojasaus of de gehydrolyseerde plantaardige eiwitten die worden gebruikt om de bami op smaak te brengen.
- **Melk (inclusief lactose):** Wordt soms toegevoegd aan de doorhaalvloeistof (voor het paneerlaagje) of zit in bepaalde aroma's.
- **Selderij en Mosterd:** Deze kunnen aanwezig zijn als onderdeel van de oosterse kruidenmix of specerijen.
- **Pinda:** Sommige merken gebruiken pindakaas of pindacremes om een satésmaak aan de bami te geven.

• **Mexicano**

- **Gluten** (afkomstig uit tarwebloem en tarwezetmeel in het paneermeel)
- **Soja** (afkomstig uit gehydrolyseerd soja-eiwit)
- **Kruisbesmetting):**
de kans op **kruisbesmetting** erg groot. Omdat Mexicano's vaak in hetzelfde frituurvet worden gebakken als andere snacks, kan het product sporen bevatten van **melk (lactose)**, **ei** en **aardnoten (pinda's)**

-
-



● **luchtschietsport** ● **handboogschieten** ● **darten**

Amerikalaan 169
2408 TX Alphen a. d. Rijn
Sportcomplex Kerk & Zanen

E. info@svalphen.nl
I. www.svalphen.nl

Bank: NL39RABO0301601453
K.v.K.: 40445183
Bond: KNSA en KHSN

• **Loempia**

- **Gluten (Tarwe):** Dit zit vrijwel altijd in het deegjasje (de flens) van de loempia.
- **Soja:** Vaak aanwezig via sojasaus of soja-olie die gebruikt wordt om de kip en groenten op te bakken of op smaak te brengen.
- **Ei:** Wordt vaak gebruikt in het deegmengsel of om de randen van de loempia mee dicht te plakken.
- **Melk (Lactose):** Soms verwerkt in de kruidenmix, de bouillon of het deeg.
- **Selderij:** Dit zit regelmatig in de bouillonpoeder of de kruiden die worden gebruikt om de vulling op smaak te brengen.

• **Mix Snack**

- **(tarwe, gerst)** – zit in het paneermeel en de bloem.
- **Soja** – veel gebruikt in de vleesvulling.
- **Melk (inclusief lactose)** – vaak aanwezig in de ragout van bitterballen of kaashapjes.
- **Selderij en Mosterd** – veelgebruikte kruiden in de snacks.
- **Ei** (soms in de binding van de paneerlaag).

Bovenstaande zijn de standaard producten die bij de sv Alphen verkrijgbaar zijn.
De sv Alphen merkt dat er steeds meer 0% producten gekoste worden.

sv Alphen

16 september 2026



Koninklijke
Nederlandse
Schietsport
Associatie



Handboogsport
Nederland