



# Allergia al grano

## La dieta

Una volta definita la diagnosi, l'unica terapia di provata efficacia è l'eliminazione del grano dalla dieta. Il piano alimentare dovrà essere seguito secondo le indicazioni dello specialista.

Alimenti consentiti	Alimenti da evitare
orzo	frumento e derivati
riso	farro, kamut, cous cous, semola e semolino
mais	seitan
avena	salsa di soia
miglio	birra
quinoa	
grano saraceno	

**Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.**

## Stile di vita

Il paziente affetto da allergia al grano deve fare particolare attenzione alle farine utilizzate come addensanti in molti prodotti commerciali. Ogni volta che si decide di acquistare un cibo nuovo, è bene informarsi correttamente sugli ingredienti presenti, leggendo l'etichetta.