



COUNSELLING

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.