



Celiachia

La dieta

La dieta senza glutine garantisce al celiaco un buono stato di salute e una qualità di vita ottimale e del tutto simile a quella dei coetanei non intolleranti.

Sono da evitare alcuni degli alimenti più comuni costituiti dai cereali vietati, ma è anche necessario eliminare le più piccole tracce di glutine dal piatto. Il paziente celiaco deve fare attenzione a tutti quegli alimenti che potrebbero contenere glutine in piccolissima percentuale o a rischio di contaminazione per i quali è necessario controllare gli ingredienti e i processi di lavorazione. Tale cura va dedicata anche alle etichette di farmaci e integratori che possono contenere sostanze simili al glutine o prodotti provenienti da cereali non sicuri. L'assunzione di glutine, anche in piccole quantità, può provocare diverse conseguenze più o meno gravi.

Alimenti a rischio contaminazione	Alimenti da evitare
farine, fecole e amidi di cereali permessi, polenta, tapioca prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli), cialde e gallette di cereali permessi, fibre vegetali e dietetiche, risotti pronti, crusca dei cereali permessi	frumento, farro, orzo, avena, segale, kamut, spelta, triticale, farine e amidi di tali cereali primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi, pizzoccheri, crepes...) pane e prodotti sostitutivi da forno preparati con i cereali vietati (pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, crostini, biscotti, merendine, pasticcini, torte...) germe di grano, couscous, bulgur, tabulè, crusca dei cereali vietati, malto dei cereali vietati prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge...)
salumi e insaccati, conserve di carne, hamburger, pesce conservato,	carne o pesce impanati, infarinati o cucinati in sughi o salse addensate con farine vietate



COUNSELLING

omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto e/o formaggio	
panna a lunga conservazione, condita (ai funghi, al salmone...), montata, spray o vegetale, yogurt alla frutta cremosi o con aggiunta di addensanti, yogurt di soia, yogurt di riso, formaggi a fette, fusi, spalmabili e light, latte in polvere, latte condensato, latte di crescita, bevande a base di latte, soia, riso o mandorle	yogurt al malto/cereali/biscotti, latte ai cereali o ai biscotti, bevande a base di avena
preparati per minestrone, zuppe e minestre con cereali permessi, verdure conservate e surgelate, omogeneizzati di verdure, frutta candita e caramellata, frullati e passate di frutta, omogeneizzati di frutta	minestrone con cereali vietati, verdure impanate, infarinate o in pastella frutta disidratata infarinata
bevande light, bevande a base di frutta, frappè, preparati per bevande al cioccolato/cacao/cappuccino, sciroppi per bibite e granite, effervescente per bevande	caffè solubile o surrogati per il caffè, bevande a base di cereali vietati, orzo solubile
bevande alcoliche addizionate con aromi e altre sostanze, birre da cereali consentiti	birra da malto d'orzo e/o di frumento
creme, budini, dessert, panna cotta, caramelle, canditi, cioccolato e creme spalmabili, dolcificanti, gelato, marmellate e confetture, marzapane, pasta da zucchero, torrone, croccante, zucchero a velo	cioccolato con cereali, torte biscotti e dolci preparati con farine vietate
aceto aromatizzato, besciamella, burro e margarina light, sughi pronti, salse, dadi ed estratti per brodo, insaporitori aromatizzanti, aromi, colla di pesce, gelatina alimentare, lievito chimico e di birra, lecitina di soia, miso, salsa di soia, tofu	lievito naturale, seitan
integratori alimentari	

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

È bene informarsi correttamente sugli ingredienti presenti negli alimenti ogni volta che si decide di acquistare un cibo nuovo.

La persona con celiachia può mangiare al ristorante tenendo conto che in Italia molti locali di ristorazione e la maggior parte dei supermercati hanno l'obbligo per legge di commercializzare i prodotti sicuri che in etichetta riportano la scritta "senza glutine" (in inglese GF gluten free –



COUNSELLING

libero da glutine). Per saperne di più ecco qualche sito internet dove si trovano informazioni e indirizzi utili:

<http://www.celiachiaitalia.com/>

<https://www.sicurezzalimentare.it/>

<http://www.celiachia.it>

Per chi ama viaggiare all'estero specie in Paesi dove l'igiene è scadente, non c'è motivo di rinunciare, però è meglio non cedere alla tentazione di sperimentare gusti nuovi e alimenti conservati, inscatolati o confezionati e mai mangiati prima, o con etichette mal leggibili che riportano ingredienti sconosciuti.