



Sensibilità al glutine

La dieta

La dieta senza glutine garantisce un buono stato di salute e una qualità di vita ottimale.

Al pari della celiachia, sono da evitare alcuni degli alimenti più comuni costituiti da glutine, ma è necessario eliminare anche le sue più piccole tracce dal piatto. Questo significa imparare a controllare tutte le etichette alimentari al momento dell'acquisto per verificare che l'alimento sia privo di glutine.

Alimenti da evitare	Alimenti a rischio di contaminazione
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...)	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
carne o pesce impanati, infarinati o cucinati in sughi o salse addensate con farine vietate	salumi e insaccati, conserve di carne, hamburger, pesce conservato, omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto e/o formaggio
yogurt al malto/cereali/biscotti, latte ai cereali o ai biscotti, bevande a base di avena	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
minestrone con cereali vietati, verdure impanate, infarinate o in pastella, frutta disidratata infarinata	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



caffè solubile o surrogati per il caffè, bevande a base di cereali vietati, orzo solubile	preparati per minestrone, zuppe e minestre con cereali permessi, verdure conservate e surgelate, omogeneizzati di verdure, frutta candita e caramellata, frullati e passati di frutta, omogeneizzati di frutta
birra da malto d'orzo e/o di frumento	bevande light, bevande a base di frutta, frappè, preparati per bevande al cioccolato/cacao/cappuccino, sciroppi per bibite e granite, effervescente per bevande
cioccolato con cereali, torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate	bevande alcoliche addizionate con aromi e altre sostanze, birre da cereali consentiti
lievito naturale, seitan	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
	integratori alimentari

Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.

Stile di vita

Il paziente con sensibilità al glutine deve fare attenzione anche 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.