



WE CARE



Cosa si può mangiare?

	Liberi	A rischio *	Vietati
Cereali	Riso, mais, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa,	Patatine fritte, popcorn	Frumento, segale, orzo, avena, farro, spelta, kamut, triticale, bulgur, cous cous
Frutta	Tutti i tipi di frutta fresca, essiccata o surgelata	Frutta candita, glassata	Frutta secca infarinata
Verdura	Tutti i tipi di verdura e legumi freschi, essiccati o surgelati	Piatti pronti precotti e surgelati	Verdure con cereali vietati, oppure impanate infarinate e pastellate con cereali vietati
Latticini e formaggi	Latte fresco e UHT, latte per la infanzia, yogurt naturale, panna fresca e UHT, formaggi freschi e stagionati	Crema e budini, yogurt alla frutta, formaggi a fette e fusi da spalmare, latte condensato, bevande a base di latte	Piatti pronti con formaggio impanato con farine vietate, yogurt con cereali vietati
Carne, pesce, uova	Tutta la carne e pesce freschi o congelati, pesce conservato (naturale, sott'olio, affumicato privo di additivi, aromi e altre sostanze), uova, prosciutto crudo	Salumi, piatti pronti o precotti a base di pesce o carne, uova in polvere	Carne e pesce impanati o miscelati con farine non permesse, surimi
Grassi, condimenti, varie	Burro, lardo, strutto, oli vegetali, aceti non aromatizzati, pepe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali, estratto di lievito, lievito di birra fresco e liofi lizzato	Margarina, burro e margarina light, salse pronte, dadi, lievito chimico, miscela di spezie	Besciamella, lievito madre o lievito acido da cereali vietati
Dolci	Miele, zucchero, radice di liquirizia grezza	Confetture e marmellate, cioccolato in tavoletta e in crema, cacao in polvere, gelati industriali ed artigianali, caramelle, gelatine, gomme da masticare	Cioccolato con cereali
Bevande	Nettari e succhi di frutta non addizionati con aromi o additivi, bevande gassate e frizzanti, caffè, tè, tisane, vino, distillati puri, whisky, vodka, gin	Sciroppi, bevande light, caffè solubile, frappé già pronti, tè freddo liquido o in polvere, liquori	Bevande a base di avena, malto, orzo, segale, birra

* Verificare se presenti in prontuario AIC o la presenza della dicitura „senza glutine“



WE CARE



Che cos'è la celiachia?

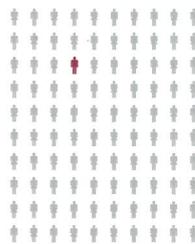
La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, una sostanza proteica presente nel frumento, nella segale, nell'orzo, nell'avena, nella spelta e nel kamut. Assumere cibi con glutine, anche in dosi ridottissime, provoca nel celiaco una reazione immunitaria anomala. Ne consegue un'infiammazione cronica dell'intestino e dei villi intestinali, il cui compito consiste nel veicolare dagli alimenti le sostanze nutritive essenziali. Infiammandosi, i villi regrediscono in misura proporzionale alla gravità della celiachia, si danneggiano e non sono più in grado di trasportare le sostanze nutritive.

SINTOMI DELLA CELIACHIA

La celiachia ha sintomi vari, che in taluni casi possono essere anche assenti. I più manifesti sono diarrea, perdita di peso, stanchezza, mal di pancia, vomito e nei bambini, anche arresto della crescita. Altre volte possono essere apparentemente extraintestinali come anemia, osteoporosi, amenorrea, deficit di vitamine e sali minerali o tipici di altre patologie che a volte si associano come la dermatite erpetiforme, il diabete, le tiroiditi, la stomatite aftosa, le allergie e alcune patologie di tipo neurologico. I celiaci possono presentare carenze di ferro, vitamine, microelementi e intolleranza al lattosio.

INCIDENZA

La celiachia si manifesta più frequentemente di quanto si pensi e si può manifestare a qualsiasi età. Colpisce circa l'1% della popolazione. Dei 7-10 potenziali celiaci solo a uno viene effettivamente diagnosticato l'intolleranza.



10 CONSIGLI PER L'APPROCCIO ALLA CELIACHIA

1. **Informarsi** in maniera esauriente **sull'alimentazione senza glutine** presso il proprio medico o presso il nutrizionista.
2. Consumare solo alimenti **sicuramente senza glutine**. Leggere con attenzione **l'etichetta degli ingredienti**, infatti molti alimenti potrebbero contenere glutine.
3. Moltissimi alimenti sono già **privi di glutine per natura**. Carne, pesce, uova, patate, riso, verdura, frutta, latte e molti suoi derivati.
4. I prodotti senza glutine possono essere acquistati **in farmacia** e in alcuni **negozi di generi alimentari**, o **supermercati**.
5. Esistono molti **produttori**, per esempio Dr. Schär, che offrono **prodotti senza glutine**, come pane, pasta, biscotti e torte.
6. Al momento dell'acquisto, verificare che sia presente **il simbolo della spiga sbarrata**, garanzia dell'assenza di glutine. 
7. Informare **coloro che fanno parte della propria sfera personale** della particolare situazione nutrizionale e chiedere supporto.
8. A casa, al momento **della preparazione dei cibi senza glutine**, accertarsi che i piani di lavoro e gli strumenti di cucina siano perfettamente puliti, per evitare la contaminazione con il glutine.
9. Diventare soci dell'**associazione celiaci** attiva nel territorio in cui si risiede, per ricevere informazioni e prendere contatto con altri celiaci.
10. Richiedeteci gratuitamente del materiale informativo e il catalogo dei prodotti.

