



Ministero della Salute



Celiachia

Impariamo a convivere

La celiachia è una intolleranza alimentare scatenata dal glutine in soggetti geneticamente predisposti. L'unica terapia efficace da adottare è una dieta priva di glutine



Devi sapere che

Il glutine è un complesso proteico contenuto in frumento, farro, segale, orzo e altri cereali minori e si trova in pane, pasta, biscotti, pizza ecc....

Riso e mais non contengono glutine

La diagnosi di malattia celiaca si fa con un semplice test sul sangue

Solo l'etichetta tutela il consumatore ed è l'unico strumento che bisogna imparare a leggere per fare scelte sicure e corrette

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it



Ministero della Salute



Celiachia

Impariamo a convivere

La preparazione domestica dei cibi senza glutine richiede qualche piccolo accorgimento



Consigli utili

Lava le mani dopo aver manipolato alimenti contenenti glutine per evitare ogni contaminazione

Mangia frutta e verdura, sono alimenti privi di glutine e ricchi di vitamine e sali minerali

Elimina il glutine da pentole e stoviglie con un accurato lavaggio

Non è necessario avere pentole dedicate solo alla cottura dei cibi senza glutine se ben lavate

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it



Ministero della Salute



Celiachia

Impariamo a convivere

La preparazione domestica dei cibi senza glutine richiede qualche piccolo accorgimento



Consigli utili

Cambia l'acqua di cottura se in precedenza vi è stata cotta la pasta con glutine! Il glutine durante la cottura della pasta viene rilasciato nell'acqua

e, per le sue caratteristiche di viscosità, verrebbe assorbito dalla pasta senza glutine. Le stesse avvertenze valgono per l'olio di frittura e altri liquidi di cottura

Puoi cuocere prodotti senza glutine nello stesso forno in cui vengono solitamente cotti i prodotti con glutine, purché i prodotti senza glutine siano

posti sul ripiano superiore del forno per evitare la contaminazione da caduta di glutine dall'alto

Chiedi sempre il parere del tuo medico di fiducia

INFO su
www.salute.gov.it