



LA CELIACHIA E LE INDICAZIONI PER UN'ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE SANA E IN SICUREZZA

**Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Area di Dietetica e Nutrizione Preventiva**

Dietista dott. ssa Claudia Cazzaro
Dietista dott. ssa Marina Casazza

Via Ospedale Civile, 22 Padova
Via Cao del Mondo, 1 Camposampiero PD
Via Francesconi, 21 Este PD

Tel: lun-ven dalle 11-14 n. 049 549 4275

Per info
mail: celiachia.sian@aulss6.veneto.it

**AULSS6 EUGANEA - Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN)
Direttore Servizio Stefania dott. Tessari**

COS'È LA CELIACHIA?

- E' un'inflammazione permanente della mucosa dell'intestino.
- E' provocata dall'ingestione di glutine, in soggetti geneticamente predisposti.
- Può comparire a qualsiasi età.
- L'unica terapia ad oggi è l'alimentazione senza glutine.



COS'È IL GLUTINE?

E' un complesso proteico presente in alcuni cereali.



CONSIGLI UTILI

- **Lava** sempre le mani dopo aver manipolato alimenti contenenti glutine.
- **Lava** accuratamente pentole e stoviglie per eliminare ogni possibile traccia di glutine.
- **Non è necessario** avere pentole dedicate solo alla cottura di cibi privi di glutine se ben lavate.
- **Cambia** l'acqua di cottura se in precedenza vi è stata cotta la pasta con glutine. Attenzione anche ad olio di frittura e ad altri liquidi di cottura.
- **Puoi cuocere** i prodotti senza glutine nello stesso forno in cui vengono cotti i prodotti con glutine, purché quelli privi siano posti sul ripiano superiore del forno per evitare la contaminazione da caduta dall'alto.



EROGAZIONE PRODOTTI SENZA GLUTINE

I prodotti senza glutine, appositamente formulati per celiaci possono essere erogati gratuitamente dal SSN (Servizio Sanitario Nazionale) se presenti nel Registro nazionale dei prodotti senza glutine.

Il medico specialista gastroenterologo vi consegnerà la certificazione e il modulo per richiedere il codice identificativo presso il vs distretto sanitario. Tale codice vi permetterà di acquistare i prodotti senza glutine presso le farmacie e i negozi convenzionati.

Il contributo economico mensile garantito ai celiaci è distinto per sesso ed età poiché direttamente collegato ai fabbisogni nutrizionali da carboidrati del soggetto di riferimento, da soddisfare con alimenti specificamente formulati.

Quali alimenti senza glutine sono erogabili?

- Pane, crostini, grissini, fette biscottate, crackers, taralli e patatine;
- Pasta, gnocchi, lasagne, ravioli e tortellini;
- Pizza, focaccia, piadine;
- Preparati e basi pronte per dolci, pane, pasta, pizza;
- Cereali, fiocchi di cereali, muesli per la prima colazione;
- Biscotti, crostatine, muffin e dolci;
- Pane dolce;



ALIMENTI SI

Alimenti naturalmente privi di glutine

CEREALI E FARINE:

- *Riso
- *Mais
- *Amaranto
- *Grano Saraceno
- *Miglio
- *Manioca
- *Quinoa
- *Sorgo
- *Teff

CARNE, PESCE, UOVA:

- *Tutti i tipi di carne e tutti i tipi di pesce, anche conservato in scatola (al naturale, sott'olio, affumicato)
- *Uova
- *Prosciutto crudo
- *Lardo di colonnata IGP

LATTE, LATTICINI E FORMAGGI:

- *Latte fresco, a lunga conservazione, fermentato
- *Yogurt naturale e greco con/senza aromi
- *Formaggi freschi e stagionati
- *Panna fresca e a lunga conservazione

VERDURE E LEGUMI:

- *Tutti i tipi di verdura e ortaggi
- *Tutti i legumi freschi, secchi e in scatola: ceci, fave, lenticchie, fagioli, soia, lupini, piselli, carrube
- *Funghi freschi, secchi, surgelati

FRUTTA:

- *Tutti i tipi di frutta fresca
- *Frutta secca: noci, nocciole, arachidi, pistacchi e pinoli
- *Frutta disidratata non infarinata: datteri, fichi, frutti rossi
- *Frutta sciropata

GRASSI, SPEZIE E CONDIMENTI:

- *Burro, strutto, burro di cacao, lardo
- *Olio extravergine d'oliva, oli vegetali
- *Aceto balsamico, di vino e di mele
- *Lieviti di birra fresco, secco, liofilizzato
- *Pepe, sale, spezie ed erbe aromatiche

CAFFÈ, TÈ, TISANE:

- *Caffè, caffè decaffeinato
- *Camomilla
- *Tè, tè deteinato, tisane

DOLCIFICANTI:

- *Miele
- *Zucchero bianco e di canna
- *Fruttosio e stevia

ALIMENTI NO

Alimenti contenenti glutine

CEREALI E FARINE:

- *Frumento (grano)
- *Germe di grano
- *Grano Kamut
- *Farro
- *Orzo
- *Avena
- *Segale
- *Bulgur
- *Cous cous
- *Crusca e malto di cereali "vietati"
- *Polenta taragna con farina di grano
- *Seitan

LATTE, LATTICINI E FORMAGGI:

- *Bevande a base di avena e kamut
- *Latte ai cereali
- *Yogurt al malto, ai cereali

FRUTTA:

- *Frutta disidratata infarinata: fichi secchi (controllare sempre bene gli ingredienti sulla confezione)

GRASSI, SPEZIE E CONDIMENTI:

- *Lievito naturale, lievito madre o lievito acido
- Alimenti vegani/vegetariani: *Seitan

CAFFÈ, TÈ, TISANE:

- *Orzo solubile
- Ginseng solubile
- Cialde di bevande solubili (controllare l'etichetta)

ALCOLICI:

- *Birra da malto d'orzo e/o di frumento

!! OCCHIO ALL'ETICHETTA !!

In caso di dubbio controllate bene l'etichetta: cercate la dicitura "SENZA GLUTINE" o assicuratevi che sulla lista degli ingredienti non siano presenti alimenti contenenti glutine.