

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
U.O.C. PROMOZIONE DELLA SALUTE E PREVENZIONE FATTORI DI RISCHIO COMPORTAMENTALI
U.O.S. QUALITA' DELLA NUTRIZIONE E STILI ALIMENTARI

DIETETICO SPECIALE PER PAZIENTI AFFETTI DA CELIACHIA

La celiachia è un'intolleranza permanente al glutine, sostanza proteica presente in avena, frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale. La dieta senza glutine, condotta con rigore, è l'unica terapia che garantisce al celiaco un perfetto stato di salute.

PRODOTTI IDONEI AI CELIACI:

Alimenti naturalmente senza glutine



Prodotti notificati (D.L. 111/92)

Alimenti di uso corrente “non contenenti fonti di glutine”, oppure “senza glutine” riportati in etichetta



Prodotti con il marchio “Spiga sbarrata”

Prodotti inseriti nel Prontuario AIC, soggetto a periodiche revisioni.

ALIMENTI PROIBITI

Grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, spelta, triticale, seitan, frik, bulgur, malto dei cereali vietati
Pasta, pane, biscotti, grissini, crackers fette biscottate.
Dolci. (gelati, cioccolato, caramelle, gomme da masticare) contenenti glutine o di cui non si conosce la composizione.
Lievito chimico (da controllare se idoneo)

ALIMENTI PERMESSI

Riso, mais, tapioca, soia, miglio, grano saraceno, quinoa, sorgo, teff in chicchi
Pasta e biscotti dietetici, pane e grissini con farine di mais, di riso, tapioca o fecola di patate da controllare se idonei
Marmellata, miele, zucchero, cacao puro, gelati fatti in casa, liquirizia pura.
Lievito di birra

Formaggini, sottilette, Formaggi light, spalmabili. Controllare l'idoneità di yogurt, creme, budini di soia o di riso, Yogurt alla frutta
Controllare l'idoneità di salumi ed insaccati, hamburger. Proibiti carne e pesce impanati, surimi.
Dadi e estratti di carne.
Controllare l'idoneità di verdura surgelata precotta, Passati di verdura pronti. Proibite le verdure impanate o infarinate
Controllare l'idoneità di succhi di frutta.
Controllare l'idoneità di salse, sughi pronti, margarina, burro light. Proibita la besciamella
Tutti i prodotti del commercio preparati con farine vietate o di cui non si conosce la composizione (alimenti in scatola, precotti, dessert surgelati, bevande)

Latte, formaggi, panna, yogurt naturale contenente solo yogurt, zucchero e fermenti lattici)
Carne, pesce, uova, prosciutto crudo , Lardo di Colonnata e d'Arnad DOP
Brodi di Verdure
Verdura e ortaggi freschi o conservati sotto sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico. Preparati per minestroni costituiti unicamente da ortaggi
Frutta fresca, sciropata, secca.
Burro, olio vegetale, aceto di vino non aromatizzato, aceto balsamico DOP
Thè, caffè, bevande gassate <u>non light</u> , vino

Tutte le pietanze per celiaci dovranno essere preparate e cotte separatamente dal pasto per gli altri utenti:

Il luogo di lavoro deve essere pulito e ad uso esclusivo.

Utilizzare utensili ed attrezzature dedicate.

Non utilizzare acqua di cottura promiscua.

Non utilizzare olio già utilizzato per la frittura di alimenti contenenti glutine.

Non utilizzare cestelli multicottura.

È necessario formare cuochi, personale di cucina e addetti alla distribuzione.