

EXPO Milano 2015
11 ottobre 2015



CELIACHIA

La dieta «in pillole»



Donatella Noè
SSD Servizio Dietetico



Esclusione **TOTALE** del glutine dall'alimentazione in modo **permanente** e **rigoroso**



EDUCAZIONE



- Evitare trasgressioni volontarie



~~Cereali e derivati
che contengono glutine~~

- Attenzione alle assunzioni inconsapevoli



~~Alimenti a rischio:~~

- ~~1. Se il glutine è un additivo o ingrediente~~
- ~~2. Potrebbero essere stati contaminati~~
- ~~3. Integratori che contengono glutine come eccipiente~~

dove si trova il glutine?



- **Alimenti permessi:** alimenti che possono essere consumati liberamente, in quanto naturalmente privi di glutine o appartenenti a categorie alimentari non a rischio per i celiaci, poiché nel corso del loro processo produttivo non sussiste rischio di contaminazione. **Questi prodotti NON sono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti.**

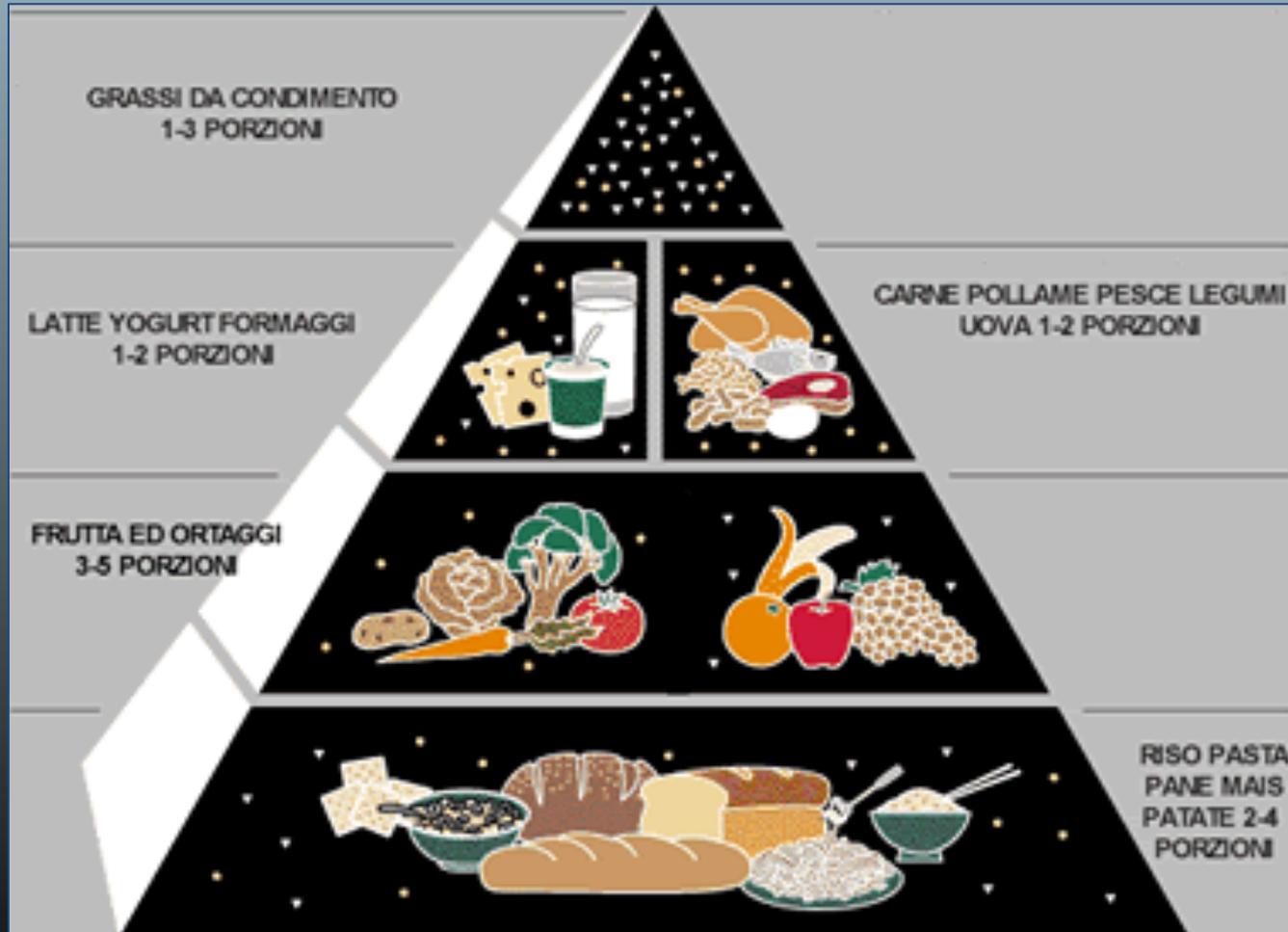


- **Alimenti a rischio:** alimenti che potrebbero contenere glutine in quantità superiore ai 20 ppm o a rischio di contaminazione e per i quali è necessario conoscere e controllare l'ingredientistica ed i processi di lavorazione. I prodotti di queste categorie che vengono valutati come idonei dall'AIC vengono inseriti nel Prontuario AIC degli Alimenti. **L'AIC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura «senza glutine».**



- **Alimenti vietati:** alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci. Tali alimenti, ovviamente, **NON sono inseriti nel Prontuario.**

Dieta bilanciata senza glutine



Cereali e loro derivati da Evitare

Frumento (grano)



Orzo



Segale



Farro



Grano Khonasan o
Kamut



Avena



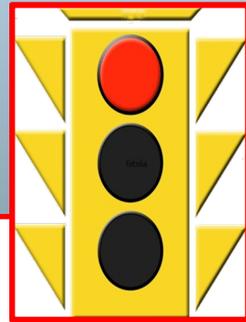
Triticale
(ibrido segale-



Farro Spelta



- 
- Farine, amidi, semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali vietati
 - Primi piatti preparati con i cereali vietati (paste, paste ripiene, gnocchi di patate, gnocchi alla romana, pizzoccheri, crepes)
 - Pane e prodotti sostitutivi da forno, dolci e salati, preparati con i cereali vietati (pancarrè, pan grattato, focaccia, pizza, piadine, panzerotti, grissini, crackers, fette biscottate, taralli, crostini, salatini, cracotte, biscotti, merendine, pasticcini, torte)
 - Germe di grano - Crusca dei cereali vietati - Malto dei cereali vietati
 - Prodotti per prima colazione a base di cereali vietati (soffiati, in fiocchi, muesli, porridge)
 - Polenta taragna (se farina di grano saraceno miscelata con farina di grano)

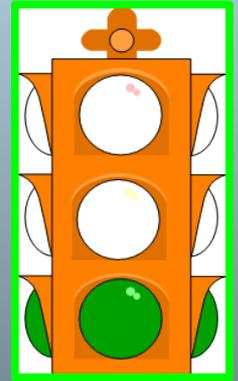


- **BULGUR (BOULGOUR O BURGHUL)** : grano molto cotto in acqua, seccato al sole e in seguito frantumato. Molto diffuso in Medio Oriente.
- **TABULE'** : pietanza araba = insalata a base di bulgur (prezzemolo, cipollotti e menta tritati, pomodoro e cetrioli a tocchetti, limone e olio d'oliva).
- **COUSCOUS** : piatto arabo. **Semola di grano duro** mescolata ad acqua e lavorata a mano fino ad ottenere piccolissime sfere, seccate poi al sole e cotte a vapore. Esistono oggi in commercio couscous senza glutine da cereali permessi.
- **FARINE E DERIVATI ETNICI:** cracked grano, frik (Grano Verde Egiziano), greis (semolino), greunkern (Grano Verde Greco o grano Spelta)
- **SEITAN** : derivante dalla lavorazione del glutine del frumento; il glutine estratto viene trasformato in seitan. Da secoli costituisce l'alimento base della cucina orientale.



Cereali e Farine consentite

*non cereale



Riso

anche venere, basmati, rosso



Granoturco o

mais



Miglio



*Grano saraceno



*Manioca e il Derivato Tapioca



*Legumi



*Patata

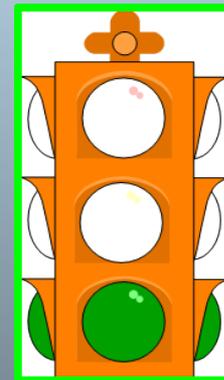


*Castagne e farine



Cereali e Farine consentite

*non cereale



Nuove possibilità



*Quinoa



Sorgo in



Teff



Fonio



*Amaranto



Cereali, farine e derivati

L'AiC consiglia il consumo di questi alimenti se presenti in Prontuario o riportanti la dicitura «senza glutine».

- Farine, fecole, amidi (es. maizena), semole, semolini, creme e fiocchi dei cereali permessi
- Farina per polenta precotta ed istantanea, polenta pronta
- Malto, estratto di malto dei cereali permessi
- Estratto di malto dei cereali vietati
- Tapioca
- Amido di frumento deglutinato (unicamente come ingrediente dei prodotti dietetici senza glutine approvati dal Ministero della Salute)
- Prodotti per prima colazione a base di cereali permessi (soffiati, in fiocchi, muesli)
- Cialde, gallette dei cereali permessi
- Crusca dei cereali permessi
- Fibre vegetali e dietetiche
- Pop-corn confezionati
- Risotti pronti (in busta, surgelati, aromatizzati)
- Couscous, tacos, tortillas da cereali permessi
- Prodotti sostitutivi (es. mix di farine, pane e sostituti del pane, pasta)



Altri alimenti da evitare



Carne, Pesce e Uova:

- Carne o pesce impanati (cotoletta, bastoncini, frittura di pesce, ecc.) o infarinati o miscelati con pangrattato (hamburger, polpette, ecc) o cucinati in sughi e salse addensate con farine vietate

Latte, Latticini, Formaggi e sostitutivi vegetali

- Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate
- Latte / yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti
- Bevande a base di avena

Verdura e Legumi - Frutta

- Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati
- Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati
- Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc.)

Bevande e preparati per bevande - Caffè, tè, tisane - Alcolici

- Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati (es. orzo o malto)
- Bevande all'avena - Bevande e preparati a base di cereali vietati (es. malto, orzo, segale); orzo solubile e prodotti analoghi
- Birra da malto d'orzo e/o di frumento

Dolciumi - Grassi, spezie, condimenti e varie

- Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei - Cioccolato con cereali
- Lievito naturale o lievito madre o lievito acido



Prodotti dietetici gluten-free

glutine <20 ppm (20 mg/1kg)

Una briciola di pane : 45 ppm!!!



Pane, pasta, prodotti da forno «.. senza glutine vengano effettuati in “stabilimenti autorizzati” dal Ministero della Salute., sono soggetti a “notifica di etichetta” ai sensi dell’art. 7 DM 8 giugno 2001

... riportano sulla confezione l’indicazione “(prodotto) dietetico senza glutine” (art. 4).

...la presenza di tale dicitura implica sempre e necessariamente Autorizzazione e Notifica Ministeriale

REGISTRO NAZIONALE DEI PRODOTTI aggiornato mensilmente.

... tutti i prodotti dietetici senza glutine notificati dal Ministero della Salute ed inseriti nel Registro Nazionale degli Alimenti per celiaci erogabili gratuitamente sono garantiti dal Ministero stesso.



Prontuario di alimenti
www.celiachia.it



Attenzione alle contaminazioni domestiche



- Utilizzare stoviglie, pentole promiscue
- Utilizzare la stessa acqua/olio in cui si è cotto alimento con glutine
- Preparare le pietanze su superfici contaminate dal glutine
- Comperare prodotti di dubbia composizione

- Lavare molto bene mani e superfici contaminate
- Usare stoviglie, colapasta dedicate o lavarle molto bene

NO



Grazie per l'attenzione !



Le definizioni concernenti il contenuto di glutine nell'etichettatura

Tipologia di prodotti \ Limiti	glutine < 20 ppm	21 ppm < glutine < 100 ppm	glutine > 100 ppm
Prodotti dietetici	"senza glutine" ¹	"con contenuto di glutine molto basso" (NON erogabili dal SSN)	non sono ammessi prodotti dietetici per celiaci con tale contenuto in glutine
Prodotti convenzionali o "per tutti"		"può contenere tracce di glutine" oppure "glutine" indicato tra gli ingredienti ²	

¹ a esclusione degli alimenti "naturalmente senza glutine".

² secondo la norma sugli allergeni, è obbligatorio riportare l'indicazione della presenza di glutine (o del cereale di derivazione) solo qualora questo sia presente come ingrediente. Di fatto molte aziende utilizzano la dicitura "può contenere tracce di glutine" per indicare una potenziale presenza di glutine per contaminazione accidentale. L'apposizione di tale dicitura non è comunque contemplata fra gli obblighi della normativa vigente.