

# SI-CURI dal glutine



L'unica terapia per il celiaco è **la dieta priva di glutine** che, osservata con rigore per tutta la vita, porterà alla remissione dei sintomi e delle lesioni intestinali permettendo di recuperare un perfetto stato di salute.

Per un soggetto celiaco è importante ricordare che tracce di glutine, presenti anche come inquinante accidentale (contaminazione), sono dannose. Anche se non si hanno sintomi evidenti il danno a livello intestinale c'è e porta ad una maggiore probabilità di sviluppare complicanze nel futuro, per questo la dieta va sempre seguita e in modo rigoroso sia dai soggetti sintomatici sia da quelli non sintomatici.

A CURA DI:  
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Igiene degli Alimenti e Nutrizione  
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

# Sicurezza Alimentare

## Quando fai la spesa

- ✓ Leggi sempre l'etichetta dei prodotti che acquisti
- ✓ Acquista alimenti naturalmente privi di glutine
- ✓ I prodotti per celiaci riportano il marchio «**Spiga Barrata**» o la dicitura «**Senza Glutine**»
- ✓ I prodotti dietetici senza glutine sono notificati al Ministero della Salute
- ✓ Consulta il Prontuario AIC per alimenti in dubbio

## Quando Cucini

- ✓ Lava le mani
- ✓ Assicurati che il piano di lavoro, gli utensili, le posate e le divise siano puliti
- ✓ Non cuocere gli alimenti in acqua di cottura o olio già utilizzati per cibi con glutine
- ✓ Non utilizzare cestelli, pentole o forni multicottura promiscui
- ✓ Non addensare i cibi con farine contenenti glutine

## Quando conservi

- ✓ Conserva gli alimenti in luogo esclusivamente adibito sia in magazzino sia in cucina
- ✓ In frigorifero e in freezer gli alimenti devono essere posti all'interno di sacchetti o contenitori chiusi, ben identificati e posti su ripiano dedicato

## ALIMENTI PERMESSI Cereali

- ✓ manioca
- ✓ quinoa in semi
- ✓ riso in chicchi
- ✓ mais in chicchi
- ✓ sorgo in chicchi
- ✓ miglio in chicchi
- ✓ amaranto in chicchi
- ✓ grano saraceno in chicchi



## ALIMENTI A RISCHIO Tutti I Prodotti Trasformati

- ✓ gelati
- ✓ snack
- ✓ yogurt
- ✓ cioccolata
- ✓ salse pronte
- ✓ farina di riso
- ✓ ...



## ALIMENTI VIETATI Cereali e Derivati

- ✓ orzo
- ✓ spelta
- ✓ segale
- ✓ triticale
- ✓ monococco
- ✓ grano e sue varianti



## Naturalmente Senza Glutine

- ✓ carne e pesce
- ✓ latte
- ✓ uova
- ✓ legumi
- ✓ frutta
- ✓ verdura



Leggi sempre l'etichetta: ti tutela e permette di fare scelte corrette e sicure

Scegli **solo** stoviglie biodegradabili di cui sia nota la composizione

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria