



Mamma sono **CELIACO** ...mica **malato!**



Guida pratica
all'alimentazione
senza glutine

Regione Marche
Azienda Ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord



La pubblicazione è stata redatta da

- Dr. Leonardo Felici, Dr. Enrico Felici
Unità Operativa Complessa di Pediatria
- Ufficio Relazioni con il Pubblico

Ha collaborato

Associazione Italiana Celiachia

Stampa....

Per una copia della pubblicazione, disponibile sul sito internet www.ospedalimarchenord.it, rivolgersi all'Unità Operativa di Pediatria.

Aggiornamento Maggio 2017



INDICE

Introduzione	4
Un ideale stato di salute	6
La mia giornata a tavola	8
Classifichiamo gli alimenti	12
- Alimenti permessi	
- Alimenti vietati	
- Alimenti a rischio	
Cereali, farine e derivati	13
Carne, pesce e uova	16
Latte, latticini e formaggi	18
Verdura e legumi	20
Frutta	22
Bevande e preparati per bevande	23
The e tisane	24
Dolci e dolciumi	25
Grassi, spezie e condimenti vari	26
Integratori alimentari	27
La piramide della dieta pediatrica	29
Cosa troviamo in commercio	34
I vostri alleati – Associazione Italiana Celiachia	35
Mangiare fuori – in viaggio nelle Regione Marche	38
Appunti	39
Contatti	41

SCHEDE TECNICHE

Cosa mangiare e quante volte al giorno	10
Porzioni consigliate in rapporto all'età	28
Preparare in casa pasti senza glutine	33



INTRODUZIONE

La celiachia, malattia autoimmune su base genetica, interessa all'incirca l'1% della popolazione generale, in età pediatrica che adulta, ma questa stima è destinata ad aumentare. E' stato infatti messo in evidenza, in vari Paesi occidentali, un progressivo incremento di prevalenza delle celiachia come purtroppo di altre malattie di tipo autoimmune.

Fortunatamente per la celiachia esiste una terapia formidabile: la dieta senza glutine. Tale trattamento e' uno degli esempi più entusiasmanti dell'efficacia terapeutica in campo medico. Infatti la cura dietetica, determina nel paziente celiaco, nell'arco di alcuni mesi, la normalizzazione degli esami ematici, la completa guarigione del danno che la malattia determina a livello della parete intestinale o di altri organi e dunque anche dei sintomi a ciò correlati.

Dopo la diagnosi la celiachia cessa di essere malattia e diviene una condizione, caratterizzata dalla necessità di seguire con scrupolo e per tutta la vita una precisa dieta. Nella Provincia di Pesaro Urbino, data l'incidenza attuale, dovrebbero vivere oltre 400 bambini celiaci anche se ad oggi le diagnosi certificate non arrivano a 300.

Partendo da questo dato e dall'esperienza di altre realtà, dal 2011 è stato istituito - nell'ambito del Servizio di Gastroenterologia pediatrica della nostra Azienda Ospedaliera - il **Centro per la diagnosi e cura della malattia celiaca** che segue - ad oggi - circa 250 bambini.

Il compito del Centro è quello di fornire alle Strutture sanitarie del territorio un supporto in grado di uniformare l'approccio clinico-diagnostico al paziente celiaco riducendo in tal modo il rischio di mancate diagnosi o quello di complicanze derivanti



da diagnosi tardive; allo stesso tempo il centro fornisce un supporto al paziente e ai suoi familiari nel difficile momento della diagnosi e negli anni seguenti puntando, in particolare, al miglioramento della loro qualità di vita e del loro stato nutrizionale.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e una maggior efficienza dell'organismo. Il soggetto celiaco non deve quindi soffermare la sua attenzione solo sull'utilizzo di alimenti privi di glutine ma cercare di avere un'alimentazione bilanciata come tutti gli altri. L'alimentazione senza glutine non deve essere intesa come limitativa o legata al concetto di rinuncia; ci sono infatti tanti alimenti naturalmente privi di glutine che da sempre fanno parte della dieta mediterranea e che possono essere utilizzati liberamente per una corretta dieta.

La pubblicazione di questo opuscolo, redatto con la collaborazione dell'Associazione Italiana Celiachia, si propone di illustrare compiutamente, anche se in forma sintetica, gli aspetti principali di una sana alimentazione nel bambino celiaco....**naturalmente senza glutine!** Buona lettura.

Dr. Leonardo Felici

Direttore UOC Pediatria e Patologia Neonatale

Dr. Enrico Felici

Responsabile UOS Gastroenterologia Pediatrica



UN IDEALE STATO DI SALUTE



Ci sono tanti alimenti senza glutine con i quali costruire un menù vario per una dieta bilanciata ed equilibrata, fondamentale per mantenere un buono stato di salute. Infatti l'organismo umano consuma continuamente energia, e gli alimenti forniscono le sostanze necessarie per garantire il fabbisogno energetico e le necessità dei diversi organi. Tre sono i consigli, utili per tutti i bambini, per mantenere un ideale stato di salute.

ATTIVITA' FISICA

Lo svolgimento regolare di attività fisica è fondamentale per garantire un ideale stato di salute, al pari di una corretta alimentazione. Il nostro consiglio, aperto a tutti i bambini, celiaci o meno, è quello di fare attività fisica quotidiana. Non si intende, ovviamente, soltanto quella svolta in palestra o praticando sport strutturati, bensì ogni tipo di attività quotidiana che preveda l'utilizzo della nostra muscolatura, come ad esempio salire e scendere le scale, andare in bicicletta, con i pattini o lo skate, camminare, fare una passeggiata con il cane, ballare, saltare con la corda, giocare con amici a ruba-bandiera, a nascondino o ad "attenti al lupo". Per il tempo libero, quindi, non solo computer, televisione, cellulari o videogiochi.

ALIMENTAZIONE VARIA ED EQUILIBRATA

Come abbiamo detto ci sono tanti alimenti naturalmente privi di glutine che da sempre fanno parte della dieta



mediterranea. D' altra parte l' esclusione di cereali importanti e molto diffusi nella nostra alimentazione tradizionale come frumento, orzo, segale, farro e kamut, può condizionare le scelte e le abitudini alimentari quotidiane. Come surrogati non si deve ricadere esclusivamente sulla vastissima gamma di prodotti dietetici senza glutine disponibili sul mercato, ma anche sui cereali naturalmente senza glutine come riso e mais o altre fonti di carboidrati come le patate. È importante pertanto conoscere in maniera dettagliata gli alimenti vietati e quelli permessi ed essere consapevoli che i cereali vietati si trovano in moltissimi prodotti alimentari ed il rischio di contaminazione accidentale da glutine è spesso presente nei processi di lavorazione dell'industria alimentare. Si identifica anche una terza categoria di alimenti definiti "a rischio" per i quali è importante verificarne l'idoneità al consumo.

CONSUMO DI ACQUA

I bambini, come gli adulti, devono bere acqua in abbondanza, anche anticipando il senso di sete ed evitando l'uso abituale di bevande zuccherate.



LA MIA GIORNATA A TAVOLA



La prima regola di una corretta alimentazione, che vale un po' per tutti, è mangiare 4 o 5 volte al giorno, evitando periodi prolungati di digiuno e distribuendo gli alimenti nell'arco della giornata.

LA MIA PRIMA COLAZIONE

Si parte dal mattino con una sostanziosa prima colazione, carburante per l'attività scolastica e il gioco. La prima colazione può essere molto semplice ma deve essere completa: latte parzialmente scremato o yogurt parzialmente scremato, fette biscottate o pane - meglio integrali (privi di glutine) - con marmellata, frutta fresca o - eventualmente - spremuta di arancia fatta in casa (non zuccherata). Evitare succhi di frutta preconfezionati.

LO SPUNTINO DEL MATTINO

Giusto per non arrivare a pranzo affamati, a metà mattinata è l'ora della ricreazione con un piccolo spuntino, magari un frutto, uno yogurt, o una fetta di pane, meglio se integrale, eventualmente condita con olio o pomodoro.

SEDUTI PER IL PRANZO

Come la colazione, anche il pranzo deve essere sostanzioso. Per assicurare un corretto apporto di tutti i nutrienti, devono essere presenti carboidrati, proteine, lipidi e fibre. Due possono essere gli schemi da seguire:



- piatto unico, ossia un primo piatto (con cereali permessi per una dieta priva di glutine come riso parboiled, grano saraceno, quinoa, sorgo, miglio o con alimenti sostitutivi del primo piatto presenti nel registro del Ministero della Salute, meglio integrali) condito con carne o pesce, legumi o formaggio o con uova, più una porzione di verdura e frutta;
- primo e secondo, con un primo piatto (cereali permessi per una dieta priva di glutine: riso parboiled, grano saraceno, quinoa, sorgo, miglio o con alimenti sostitutivi del primo piatto presenti nel registro del ministero della salute, meglio integrali) condito con verdura, a cui affianchiamo un secondo piatto (carne o pesce o legumi o formaggio o uova). Anche qui contorno di verdure, per chiudere con una porzione di frutta.

LA MERENDA DEL POMERIGGIO

Come la merenda del mattino, anche quella del pomeriggio ha lo scopo di evitare lunghi intervalli tra un pasto e l'altro, per non arrivare affamati e mangiare troppo a cena. Gli alimenti consigliati restano gli stessi del mattino, quindi un frutto o uno yogurt, o una fetta di pane, meglio se integrale, eventualmente condita con olio o pomodoro.

A CENA, POI TUTTI A “NANNA”

Anche la cena deve essere sostanziosa, seppur più leggera e meno calorica del primo pasto principale della giornata. Anche qui valgono gli stessi principi e consigli a tavola del pranzo, con piatti unici e con una buona e corretta distribuzione degli alimenti.



COSA MANGIARE E QUANTE VOLTE AL GIORNO

Consigli per una dieta facile e bilanciata

Frutta e verdura

3-5 porzioni al giorno



Pasta priva di glutine, riso o altri cereali privi di glutine

3-5 porzioni al giorno



Tuberi

*1-2 volte alla settimana
(in sostituzione del pane)*



Latte e yogurt

1-2 porzioni al giorno



Noci o semi

*1 piccola porzione al giorno
(esempio 2 o 3 noci,
pinoli o mandorle)*



Carni bianche, rosse e salumi

(1-2 porzioni alla settimana di carni bianche, 1 porzione di carni rosse alla settimana, carni lavorate come prosciutto cotto o bresaola 1 volta alla settimana)



Pesce e legumi

3-4 volte alle settimana



Formaggi e uova

1-2 volte alla settimana



Olio e condimenti

Meglio l'olio extravergine di oliva a crudo o nelle cotture, mentre - anche se non è vietato - è bene limitare l'uso di grassi animali da condimento come burro, strutto o panna



CLASSIFICHIAMO GLI ALIMENTI

La completa esclusione del glutine dalla dieta non è facile. Per questo motivo, con l'obiettivo di informare pazienti e famiglie nonché semplificare l'accesso sicuro ai prodotti, è bene suddividere gli alimenti in tre categorie:



ALIMENTI PERMESSI Sono 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.



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 gli ingredienti ed i processi di lavorazione (per questi prodotti consultare il prontuario AIC degli Alimenti).



ALIMENTI VIETATI Alimenti che contengono glutine e pertanto non sono idonei ai celiaci.



CEREALI FARINE E DERIVATI



Questi sono gli alimenti a cui la persona celiaca deve porre maggior attenzione senza tuttavia eliminarli dall'alimentazione quotidiana. Infatti, grazie al loro contenuto in amido, sono un'importante fonte energetica per il nostro organismo. Forniscono fibra, vitamine, sali minerali e proteine. Il quantitativo giornaliero consigliato varia in base al fabbisogno energetico (attività fisica e lavorativa svolta). Si consigliano 1-2 porzioni per ogni pasto principale: colazione, pranzo e cena.



ALIMENTI PERMESSI

Riso in chicchi meglio parboiled

Mais (granoturco) in chicchi

Grano saraceno in chicchi

Amaranto in chicchi

Manioca

Miglio in semi

Quinoa in semi

Sorgo in chicchi

Teff in chicchi

Prodotti sostitutivi presenti nel Registro del Ministero della Salute





ALIMENTI A RISCHIO

Farine, fecole, amidi (es. maizena)

Semole, semolini, creme

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

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)





ALIMENTI VIETATI

Frumento, grano, farro e orzo

Avena e segale

Triticale

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)

Monococco

Spelta

Grano khorasan (di solito in commercio come kamut)

Germe di grano

Farine e derivati etnici: bulgur (boulgour o burghul) couscous (da cereali vietati) cracked grano, frik, greis, greunkern, seitan, tabulè

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 la farina di grano saraceno è miscelata con farina di grano)



CARNE PESCE E UOVA

Mamme e papà date libero sfogo alla vostra fantasia e con questi ingredienti mettetevi ai fornelli. Questo gruppo di alimenti non contiene glutine, attenzione solo ai prodotti a rischio come i salumi, le uova in polvere, piatti pronti di pesce o l'uovo pastorizzato, perché proprio durante la lavorazione artigianale o industriale potrebbero essere stati contaminati.



ALIMENTI PERMESSI

Tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei tal quali (freschi o congelati) non miscelati con altri ingredienti

Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, privo di additivi, aromi e altre sostanze (a esclusione dei solfiti)

Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate prive di additivi, aromi e altre sostanze (non aromatizzate)

Prosciutto crudo

Lardo di Colonnata IGP

Lardo d'Arnad DOP





ALIMENTI A RISCHIO

Salumi e insaccati di carne suina, bovina o avicola (bresaola, coppa, cotechino, lardo, mortadella, pancetta, prosciutto cotto, salame, salsiccia, speck, würstel, zampone, affettati di pollo o tacchino, ecc...)

Pesce conservato: al naturale, sott'olio, affumicato, addizionato di altre sostanze (a esclusione dei solfiti)

Conserve di carne (es. carne in scatola, in gelatina)

Omogeneizzati di carne, pesce, prosciutto

Piatti pronti o precotti a base di carne o pesce

Uova (intere, tuorli o albumi) liquide pastorizzate aromatizzate

Uova (intere, tuorli o albumi) in polvere

Surimi

Hamburger



ALIMENTI VIETATI

Carne o **P**esce 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

In questo gruppo ci sono diversi prodotti "a rischio". Si consigliano 1-2 porzioni al giorno di latte o yogurt per il fabbisogno di calcio, e 1-2 porzioni di formaggio alla settimana da alternare con gli altri alimenti proteici.



ALIMENTI PERMESSI

Latte: fresco (pastorizzato), a lunga conservazione (UHT, sterilizzato) delattosato o ad alta digeribilità, non addizionato di aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)

Latte per la prima infanzia (0-12 mesi)

Latte fermentato, probiotici (contenenti unicamente latte/yogurt, zucchero e fermenti lattici)

Formaggi freschi e stagionati

Yogurt naturale (magro o intero)

Yogurt bianco cremoso senza aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze (contenenti unicamente yogurt, zucchero e fermenti lattici)

Yogurt greco (contenente unicamente latte, crema di latte e fermenti lattici) non addizionato di aromi o altre sostanze

Panna: fresca (pastorizzata) e a lunga conservazione (UHT) non miscelata con altri ingredienti, a esclusione di carragenina (E 407)





ALIMENTI A RISCHIO

Panna: a lunga conservazione (UHT) condita (ai funghi, al salmone, ecc.), montata, spray, vegetale

Yogurt alla frutta, "al gusto di.....", cremosi

Yogurt bianco cremoso con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze

Yogurt greco con aggiunta di addensanti, aromi o altre sostanze

Yogurt di soia, riso

Formaggi a fette, fusi, light, spalmabili, grattugiati, vegetali (es. tofu)

Creme, budini, dessert, panna cotta a base di latte, soia, riso

Latte in polvere

Latte condensato

Latte addizionato/arricchito con fibre, cacao, aromi o altre sostanze (ad eccezione di vitamine e/o minerali)

Latte di crescita (1-3 anni)

Bevande a base di latte, soia, riso o mandorle

Omogeneizzati di formaggio



ALIMENTI VIETATI

Piatti pronti a base di formaggio impanati con farine vietate

Yogurt al malto, ai cereali, ai biscotti

Latte ai cereali, ai biscotti

Bevande a base di avena



VERDURA E LEGUMI



I prodotti vegetali sono una vasta gamma di alimenti: verdura, ortaggi, erbe spontanee e aromatiche, spezie, frutta, legumi e cereali consentiti. Tutti questi prodotti **NON** contengono glutine; la loro presenza nell'alimentazione è raccomandata perché assicurano l'apporto di importanti nutrienti che nell'alimentazione "gluten free" possono essere carenti. La comunità scientifica concorda sul ruolo importante svolto dagli alimenti vegetali e dalla loro presenza nella dieta per prevenire le più comuni patologie cronic-degenerative. Semaforo verde al consumo di tutte le tipologie di frutta e verdura fresca, fonti di fibre, sostanze antiossidanti, vitamine, minerali ed acqua. Per beneficiare di questi alimenti si consiglia un consumo quotidiano di almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura di colori diversi.

ALIMENTI PERMESSI

Tutti i tipi di verdura (fresca, essiccata, congelata, surgelata, liofilizzata)

Verdure, funghi conservati (in salamoia, sottaceto, sott'olio, sotto sale) se costituiti unicamente da: verdure e/o funghi, acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico

Funghi freschi, secchi, surgelati

Tutti i legumi (freschi, secchi e in scatola se costituiti unicamente da acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, concentrato di pomodoro): carrube, ceci, cicerchia, fagioli, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia
Preparati per minestrone (surgelati, freschi, secchi) costituiti unicamente da ortaggi





ALIMENTI A RISCHIO

Preparati per minestrone costituiti da ortaggi e altri ingredienti

Passate di verdura

Zuppe e minestre con cereali permessi

Piatti pronti a base di verdura surgelata precotta (es. verdure e formaggio)

Patate surgelate prefritte, precotte

Patatine confezionate in sacchetto (snack)

Purè istantaneo o surgelato

Verdure conservate e miscelate con altri ingredienti

Omogeneizzati di verdure



ALIMENTI VIETATI

Verdure (minestrone, zuppe, ecc.) con cereali vietati

Verdure impanate, infarinate, in pastella con ingredienti vietati



FRUTTA

Come per le verdure, via libera al consumo di tutte le tipologie di frutta, fonte importante di fibre, sostanze antiossidanti, vitamine, sali minerali e acqua.



ALIMENTI PERMESSI

Tutti i tipi di frutta tal quale (fresca e surgelata)

Tutti i tipi di frutta secca con e senza guscio (tostata, salata anche se addizionata di olii vegetali)

Frutta disidratata, essiccata non infarinata anche se addizionata di olii vegetali e

anidride solforosa (datteri, fichi, prugne secche, uva sultanina, ecc.)

Frutta sciroppata

Frullati, mousse e passate di frutta costituiti unicamente da frutta, zucchero, acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)



ALIMENTI A RISCHIO

Frutta candita, caramellata, glassata

Frullati, mousse e passate di frutta miscelati con altri ingredienti

Omogeneizzati di frutta



ALIMENTI VIETATI

Frutta disidratata infarinata (fichi secchi, ecc...)



BEVANDE E PREPARATI PER BEVANDE

E' chiaro che non c'è nulla di meglio dell'acqua ma il succo di frutta o le bibite gassate possono essere consumate dal bambino celiaco. Fare solo attenzione ad alcune bevande che contengono sciroppi o additivi vari.



ALIMENTI PERMESSI

Nettari e succhi di frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, additivi, aromi, coloranti, ecc.), a esclusione di: acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330) e sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio
Bevande gassate/frizzanti (aranciata, cola, ecc.)



ALIMENTI VIETATI



Bevande all'avena



ALIMENTI A RISCHIO

Bevande light
Bevande a base di frutta
Bevande a base di latte, soia, riso, mandorle
Bevande al gusto di caffè al ginseng
Frappè (miscela già pronte, in polvere)
Integratori salini (liquidi, in polvere)
Nettari e succhi di frutta addizionati di vitamine o altre sostanze
Preparati per bevande al cioccolato/cacao, cappuccino
Sciroppi per bibite e granite
Effervescenti per bevande

THE E TISANE

Come per le bevande, anche l'uso di the e tisane è assolutamente consigliato. Attenti solo ai preparati in cialde, che durante la lavorazione potrebbero essere stati contaminati, ovviamente a bevande preparate con i cereali vietati e a quelle solubili.



ALIMENTI PERMESSI

Bustina, filtro di camomilla
Bustina, filtro (anche aromatizzato) di the, the deteinato, tisane



ALIMENTI A RISCHIO

Cialde per bevande calde
The, camomilla, tisane (liquidi e preparati in polvere)



ALIMENTI VIETATI

Caffè solubile o surrogati del caffè contenenti cereali vietati (es. orzo o malto)
Bevande e preparati a base di cereali vietati (es. malto, orzo, segale); orzo solubile e prodotti analoghi



DOLCI E DOLCIUMI

Occorre rivoluzionare un po' la cucina, ma preparare dolci senza glutine e portare in tavola piatti da leccarsi i baffi è possibile.



LABORATORI



ALIMENTI PERMESSI

Miele, zucchero (bianco, di canna, in granella)

Radice di liquirizia grezza

Maltodestrine e sciroppi di glucosio, incluso il destrosio anche di derivazione da cereali vietati

Fruuttosio puro



ALIMENTI A RISCHIO

Cacao in polvere

Caramelle, canditi, confetti, gelatine, chewing-gum

Cioccolato (con e senza ripieno), creme spalmabili al cioccolato e/o alla nocciola

Decorazioni per dolci (praline, codette, coloranti alimentari)

Dolcificanti

Gelati industriali o artigianali, semilavorati per gelati casalinghi/gelateria

Marmellate e confetture

Marrons glacés

Pasta di zucchero, marzapane

Torrone, croccante

Zucchero a velo, aromatizzato



ALIMENTI VIETATI

Cioccolato con cereali

Torte, biscotti e dolci preparati con farine vietate e/o ingredienti non idonei

GRASSI SPEZIE E CONDIMENTI VARI



ALIMENTI PERMESSI

- B**urro, strutto, lardo da cucina, burro di cacao
- O**li vegetali
- A**ceto di vino (non aromatizzato)
- A**ceto balsamico, tradizionale DOP di Modena, di Reggio Emilia
- A**ceto balsamico di Modena IGP
- A**ceto di mele
- L**ievito (di birra): fresco, liofilizzato, secco
- E**stratto di lievito
- A**gar agar in foglie
- P**appa reale, polline
- P**assata di pomodoro, pomodori pelati e concentrato di pomodoro non miscelati con altri ingredienti ad esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C) e acido citrico (E330)
- P**epe, sale, zafferano, spezie ed erbe aromatiche tal quali
- S**ucco di limone non addizionato di altri ingredienti (a esclusione di metabisolfiti e olio essenziale)





ALIMENTI A RISCHIO

Aceto aromatizzato,
condimento balsamico
(aceto balsamico non DOP,
non IGP)

Besciamella

Burro light, margarina e
margarina light

Condimenti a composizione
non definita

Sughi pronti (ragù, pesto,
ecc.)

Salse (maionese, senape,
ketchup, ecc.), paté, pasta
d'acciughe

Mostarda

Dadi, preparati per brodo,
estratti (di carne e vegetali)

Insaporitori aromatizzanti
Agar-agar in polvere, in
barrette

Aromi

Vanillina

Colla di pesce

Gelatina alimentare

Lievito chimico (agenti
lievitanti)

Lievito di birra fresco liquido

Lecitina di soia

Miso, tamari, salsa di soia

Curry

Tofu



ALIMENTI VIETATI

Lievito naturale o lievito
madre o lievito acido

Seitan

INTEGRATORI ALIMENTARI

Gli integratori alimentari, seppur non vietati, sono comunque **alimenti a rischio**.

PORZIONI CONSIGLIATE IN RAPPORTO ALLE ETA'

(esprese in grammi di alimento a crudo, per ogni pasto)

	4-6 ANNI	7-9 ANNI	10-12 ANNI	13-15 ANNI	17 ANNI	18-29 ANNI
Pasta	40-50	60	60-70	70-80	100	80-90
Riso parboiled	40-50	60	60-70	70-80	80	80-90
Pane	30-40	50	60	60-80	80	60-80
Carne	50	60	60	70-80	90-100	80
Pesce	70	70-80	70-80	80-100	100- 120	80-100
Legumi freschi	50	50-60	50-60	50-80	100	50-80
Legumi secchi	30	30	30	40	60	40
Formaggio	40	50	50	60	100	60
Verdure cotte	100	150	200	200	250	200
Verdure crude	100	150	200	200	350	200
Insalata	50	70	70	80	100	80
Latte	250					

Patate (in sostituzione del pane) da 100 ad un massimo di 200 grammi. La quantità totale a pasto di olio d'oliva extravergine è circa 15 – 20 gr (3-4 cucchiari da the).

LA PIRAMIDE DELLA DIETA PEDIATRICA

L'esclusione del glutine nella dieta, e quindi di grano, orzo, segale, farro, avena e cereali simili, condiziona inevitabilmente scelte alimentari ed abitudini quotidiane, come fare la spesa o mangiare fuori casa.

Tuttavia, queste attenzioni non devono escludere le regole di base di una alimentazione sana e i principi della dieta mediterranea, rappresentati da cereali privi di glutine, legumi, frutta, ortaggi, pesce e olio di oliva.

La densità energetica (ovvero la quantità di energia misurata in calorie per quantità di cibo), il contenuto in fibre vegetali e vitamine, il contenuto e la composizione dei grassi prevalentemente di origine vegetale di questi alimenti, ricoprono un ruolo protettivo verso molte patologie e favoriscono un buono stato di salute generale.

La principale fonte di calorie, circa il 55%, deve derivare da carboidrati contenuti negli alimenti di origine vegetale (cereali, legumi, tuberi, ortaggi e frutta). I grassi totali (condimenti e grassi presenti negli alimenti di origine animale) non devono superare il 30% dell'apporto calorico giornaliero, mentre il restante 15% del fabbisogno energetico deve essere coperto dalle proteine.

Poiché ogni alimento ha un proprio profilo nutritivo, è importante scegliere quantità adeguate (porzioni) di cibi appartenenti ai diversi gruppi di alimenti, alternandoli nei vari pasti della giornata così da avere disponibili tutti i principi necessari per l'organismo. La piramide alimentare vi mostra, a colpo d'occhio, questi principi.



Partendo dal basso, oltre all'attività fisica e al consumo consigliato di acqua, il **gruppo di frutta ed ortaggi** - comprendente anche legumi freschi - rappresenta una fonte importantissima di fibre, utili a mantenere la funzionalità intestinale, di provitamina A (il beta-carotene presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni ecc.), di vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni ecc.), di altre vitamine e di minerali, tra cui particolarmente rappresentativo è il potassio. Da sottolineare in questo gruppo anche la rilevante presenza di antiossidanti, che svolgono una preziosa azione protettiva contro i radicali liberi, responsabili di reazioni che danneggiano le cellule. Questi alimenti consentono le più ampie possibilità di scelta anche per i celiaci, ed è opportuno

che siano sempre presenti in abbondanza sulla tavola, a cominciare eventualmente dalla prima colazione in cui possono essere inseriti un frutto o una spremuta di agrumi.

Il gruppo cereali e tuberi comprende: riso, mais, grano saraceno, miglio e patate, tutti importanti fonti di carboidrati e fornitori di energia. Il riso e le patate, in particolare, sono alimenti economici e di semplice reperibilità che garantiscono, al di fuori dell'utilizzo di prodotti dietetici specifici, l'assunzione di una buona quota di energia proveniente da carboidrati.

Cereali e derivati apportano buone quantità di vitamine del complesso B e proteine. Dallo scarso valore nutrizionale, in quanto carenti di aminoacidi essenziali, le proteine di cereali e derivati, se unite a quelle derivanti da legumi, possono dare origine a una miscela proteica di valore biologico paragonabile a quello delle proteine animali.

Di questo gruppo fanno parte anche i prodotti dietetici senza glutine: pasta, pane, prodotti da forno quali biscotti, dolci, fette biscottate, crackers, grissini ecc...

Il gruppo latte e derivati comprende il latte, lo yogurt, i latticini ed i formaggi. La funzione principale di questo gruppo è quella di fornire calcio, in forma altamente assorbibile dall'organismo, proteine di ottimo valore biologico, cioè ricche in aminoacidi essenziali e alcune vitamine (soprattutto B2 e A). È bene preferire il latte parzialmente scremato e i formaggi a minor contenuto di grassi, per limitare l'assunzione di colesterolo.

Il gruppo carne, pesce ed uova svolge la funzione principale di fornire oligoelementi (in particolare zinco, rame e ferro altamente biodisponibili), proteine di ottima qualità biologica e vitamine del complesso B. Nell'ambito del gruppo sono da preferire le parti più magre delle carni, alternando carni rosse e bianche. Non bisogna eccedere nel consumo di carni più grasse e di quelle parti come le frattaglie per via dell'alto contenuto in colesterolo.

Il pesce rappresenta un'ottima fonte di acidi grassi essenziali (i polinsaturi come gli omega-3): grazie a questo apporto e al basso contenuto in colesterolo, il pesce rappresenta un importante alimento di prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Per le uova, infine, un consumo accettabile per soggetti sani è quello di uno 2 volte alla settimana. Nel gruppo degli alimenti proteici troviamo i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie ecc.), che forniscono, in aggiunta a rilevanti quantità di fibre, anche quei nutrienti principali come il ferro, altri oligoelementi e proteine di buona qualità biologica, che sono caratteristici di carne, pesce e uova.

La combinazione di legumi con cereali senza glutine, oltre ad ampliare le possibilità di scelte e di alternative, offre un piatto bilanciato dal punto di vista nutrizionale.

Il gruppo dei grassi da condimento comprende sia i grassi di origine vegetale che quelli di origine animale. Il loro consumo deve essere contenuto; va tenuto comunque presente il loro ruolo nell'esaltare il sapore dei cibi e nell'apportare gli acidi grassi essenziali e le vitamine liposolubili (cioè solubili nei grassi, come la A e la E), delle quali favoriscono anche l'assorbimento. Sono da preferire i grassi di origine vegetale (in particolare l'olio extravergine di oliva) piuttosto che quelli di origine animale (burro, panna, lardo, strutto ecc.), ricchi in acidi grassi saturi e colesterolo, considerati responsabili di importanti patologie cardiovascolari.

Alimenti ricchi in grassi e zuccheri: da limitare!

Comprendono carni grasse e salumi, prodotti salati, alimenti fritti, alimenti da fast food, grassi animali da condimento (burro, lardo, panna, strutto), olio di cocco e olio di palma, bevande zuccherate. Sono alimenti con elevato contenuto calorico, ricchi in grassi saturi, colesterolo, zuccheri semplici e sale. Poiché in questo gruppo è comunemente presente una combinazione di ingredienti, è fondamentale verificare l'assenza di glutine.

PREPARARE IN CASA PASTI SENZA GLUTINE

Alcuni piccoli accorgimenti

Per una corretta manipolazione degli alimenti

Lava bene le mani prima di maneggiare i prodotti.

Potresti aver toccato alimenti con glutine che andrebbero a contaminare il pasto del tuo bambino.



Una pentola per tutto

Non è necessario avere utensili o stoviglie dedicati alla cucina senza glutine. Basta lavare bene tutta l'attrezzatura da cucina.

proprio perché il loro lavaggio non sempre elimina tutte le tracce di alimenti.

L'acqua di cottura: ognuno ha la sua

Non usare la stessa acqua adoperata per cuocere la pasta con il glutine.

Cottura al forno

Puoi cuocere prodotti senza glutine nello stesso forno in cui vengono solitamente cotti i prodotti normali, anche contemporaneamente. In questo caso poni i prodotti senza glutine sul piano superiore così non rischierai di contaminare la tua pietanza con prodotti non idonei.

I rischi del cucchiaino in legno

Solo gli utensili in legno, vanno usati distinti tra le due cucine

COSA TROVIAMO IN COMMERCIO

Breve guida al riconoscimento dei marchi

La dicitura “senza glutine” (Decreto legislativo 111/92) può apparire in etichetta solo per gli alimenti che hanno un contenuto in glutine inferiore alle 20 parti per milione (ppm) o mg/ kg e che sono stati prodotti in stabilimenti autorizzati dal Ministero della Salute.

I prodotti dietetici notificati, sono elencati nel Registro Nazionale del Ministero della Salute. Tale elenco è disponibile, nei suoi aggiornamenti periodici, nel sito del Ministero della Salute.



Spiga Barrata

*Marchio di proprietà di AIC ed è concesso sia ai prodotti dietetici “senza glutine”, sia ai prodotti alimentari del libero commercio di **categorie a rischio** purché ne sia stata accertata l’idoneità al celiaco e quindi con un contenuto in glutine inferiore a 20 ppm*



Ok alla produzione o confezionamento

I prodotti che riportano questo marchio sull’involucro esterno significa che sono stati autorizzati alla produzione o al confezionamento di alimenti senza glutine

I VOSTRI ALLEATI

Associazione Italiana Celiachia

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC) rappresenta ed assiste i celiaci in Italia dal 1979. Osservatorio del fenomeno "celiachia", della sua crescita e delle implicazioni sociali che comporta, l'AIC rivolge la sua opera non solo verso i propri associati, ma a favore delle oltre 180.000 famiglie che hanno a che fare con la celiachia nel nostro Paese.

La *mission* di AIC è quella di permettere alle persone affette da celiachia e dermatite erpetiforme di vivere in modo sereno, attraverso il miglioramento del loro stile di vita, il sostegno nell'acquisizione di una piena consapevolezza della propria condizione e la corretta e ampia conoscenza della celiachia e della dermatite erpetiforme nella società.

In questa ottica dal 1984 nelle Marche è attiva l'Associazione Italiana Celiachia Marche Onlus, che fa parte di una Federazione a cui afferiscono tutte le Regioni Italiane e le Province Autonome di Trento e Bolzano. In particolare AIC Marche Onlus si propone di:

- promuovere l'assistenza, l'informazione e l'educazione delle persone affette da celiachia o dermatite erpetiforme e delle loro famiglie, erogando a tal fine appositi servizi;
- sensibilizzare le strutture politiche, amministrative e sanitarie al fine di migliorare l'assistenza ai pazienti affetti dalle patologie sopra indicate;

- promuovere rapporti con associazioni regionali, mediche e non, e con ogni altra istituzione avente scopi o programmi analoghi ai propri;
- diffondere, promuovere e curare l'informazione della classe medica e paramedica circa le possibilità diagnostiche e terapeutiche inerenti le predette patologie.

AIC Marche svolge la propria attività in maniera continuativa e capillare sul territorio della Regione Marche, grazie ai soci che si impegnano con assoluto spirito di volontariato. Numerosi e importanti sono i progetti che AIC Marche porta avanti per i celiaci marchigiani; tra questi:

- Progetto "**AFC - Alimentazione Fuori Casa**", che risponde ad una delle esigenze quotidiane più importanti delle persone celiache che è quella di mangiare fuori casa senza correre rischi. Si tratta di una catena di esercizi che offrono un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci. Il personale è informato da AIC e le strutture sono regolarmente monitorate.
- Progetto "**In fuga dal glutine**", con il quale si vuole offrire agli insegnanti delle scuole per l'infanzia e della primaria uno strumento per trasmettere agli alunni e alle loro famiglie informazioni e conoscenza sulla celiachia attraverso una metodologia ludica ed offrendo materiali e strumenti didattici appositamente predisposti.
- Progetto "**Senza glutine...ma con gusto, please!**" per la diffusione della conoscenza della celiachia e per la formazione dei futuri operatori della ristorazione presso gli Istituti Alberghieri della Regione Marche.

- **Stretta collaborazione con i SIAN** (Servizi Igiene e Alimenti) delle Aree Vaste della Regione, per la formazione degli operatori delle mense scolastiche e pubbliche, per la preparazione di pasti senza glutine e sicuri.

CONTATTI

Per chiunque volesse saperne di più, iscriversi o sostenere l'Associazione Italiana Celiachia Marche Onlus, ecco i contatti:

Sede legale: Via dell'Asilo, 6 – 60035 Jesi (AN)

Sede Operativa e Segreteria Regionale:

Via Scrima, 29 – 60126 Ancona

Tel e fax: 071/2802754

Sito web: www.aicmarche.it

e- mail: aicmarche@hotmail.it

Facebook: <https://www.facebook.com/aicmarche.onlus/>

Twitter: <https://twitter.com/AicMarche>

MANGIARE FUORI

In viaggio nella Regione Marche

L'Associazione Italiana Celiachia (AIC), come detto, ha attivato da tempo il progetto **Alimentazione Fuori Casa** con lo scopo di creare una catena di esercizi informati sulla celiachia che possano offrire un servizio idoneo alle esigenze alimentari dei celiaci.

Tutte le informazioni sul progetto sono disponibili sul sito www.celiachia.it.

Inoltre sul sito della sezione marchigiana (www.aicmarche.it) sono presenti tutti gli esercizi abilitati ad accogliere ed erogare pasti senza glutine. Si trovano nella provincia di Pesaro e Urbino ristoranti, hotel, pizzerie, gelaterie, B&B, bar e laboratori artigianali dove è possibile richiedere, in alcuni casi previa prenotazione, menù idonei alla persona celiaca, grande e piccina.



CONTATTI

**Azienda ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord
www.ospedalimarchenord.it**

Centro di Riferimento Provinciale
per il Celiaco Pediatrico
"Pediatria e Neonatologia"
Ospedali Riuniti Marche Nord
Direttore Dr. Leonardo Felici
pediatria@ospedalimarchenord.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico
urp@ospedalimarchenord.it
Telefono 0721/362203-04
Fax 0721/362464

Associazione Italiana Celiaci AIC
www.celiachia.it

Associazione Italiana Celiaci AIC
Sezione Marche
www.aicmarche.it
e- mail: aicmarche@hotmail.it

Facebook: <https://www.facebook.com/aicmarche.onlus/>
Twitter: <https://twitter.com/AicMarche>



**Regione Marche
Azienda Ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord**

www.ospedalimarchenord.it

