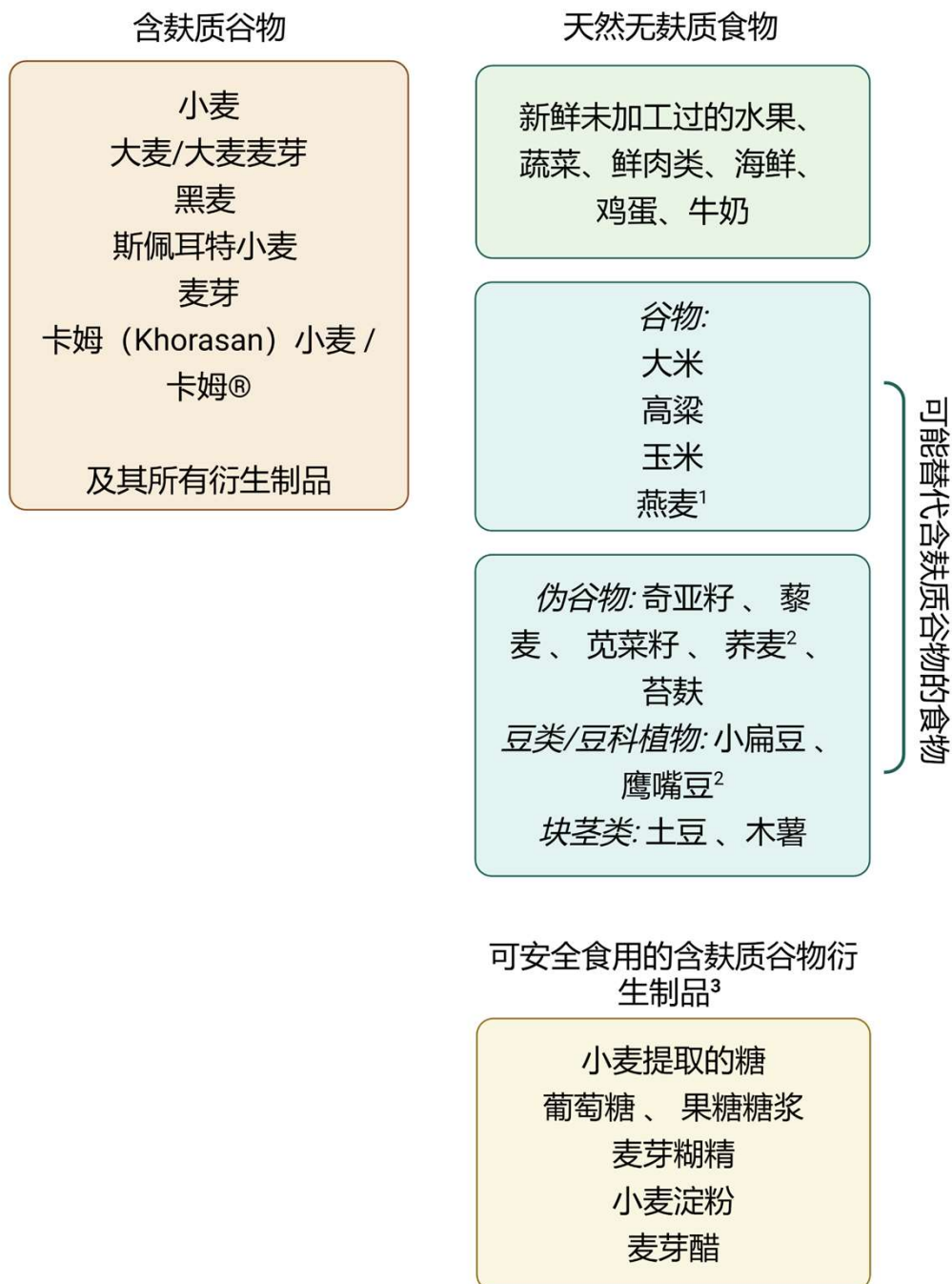


图 1. 含麸质食品与无麸质食品。

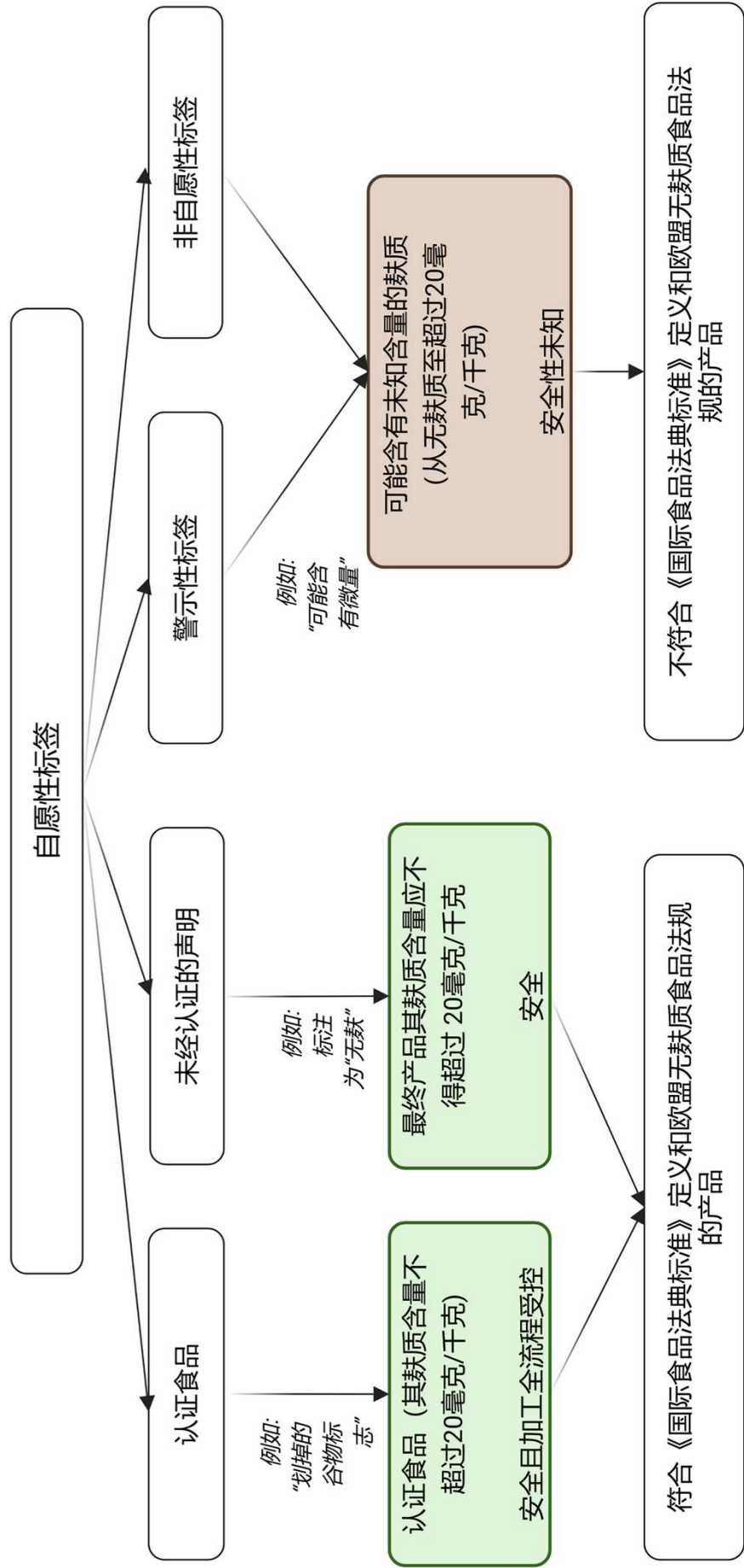


¹ 燕麦虽然天然无麸质，但应仅在标注为“无麸质”的情况下食用（讨论与建议详见专门章节）。

² 一些伪谷物（例如荞麦）、小扁豆和玉米也天然不含麸质，但可能会与麸质交叉接触（尤其是加工成面粉时，加工过程增加了风险）。因此，建议乳糜泻患者选择经过定期检测并带有“受监管且对乳糜泻患者安全”标志的产品。

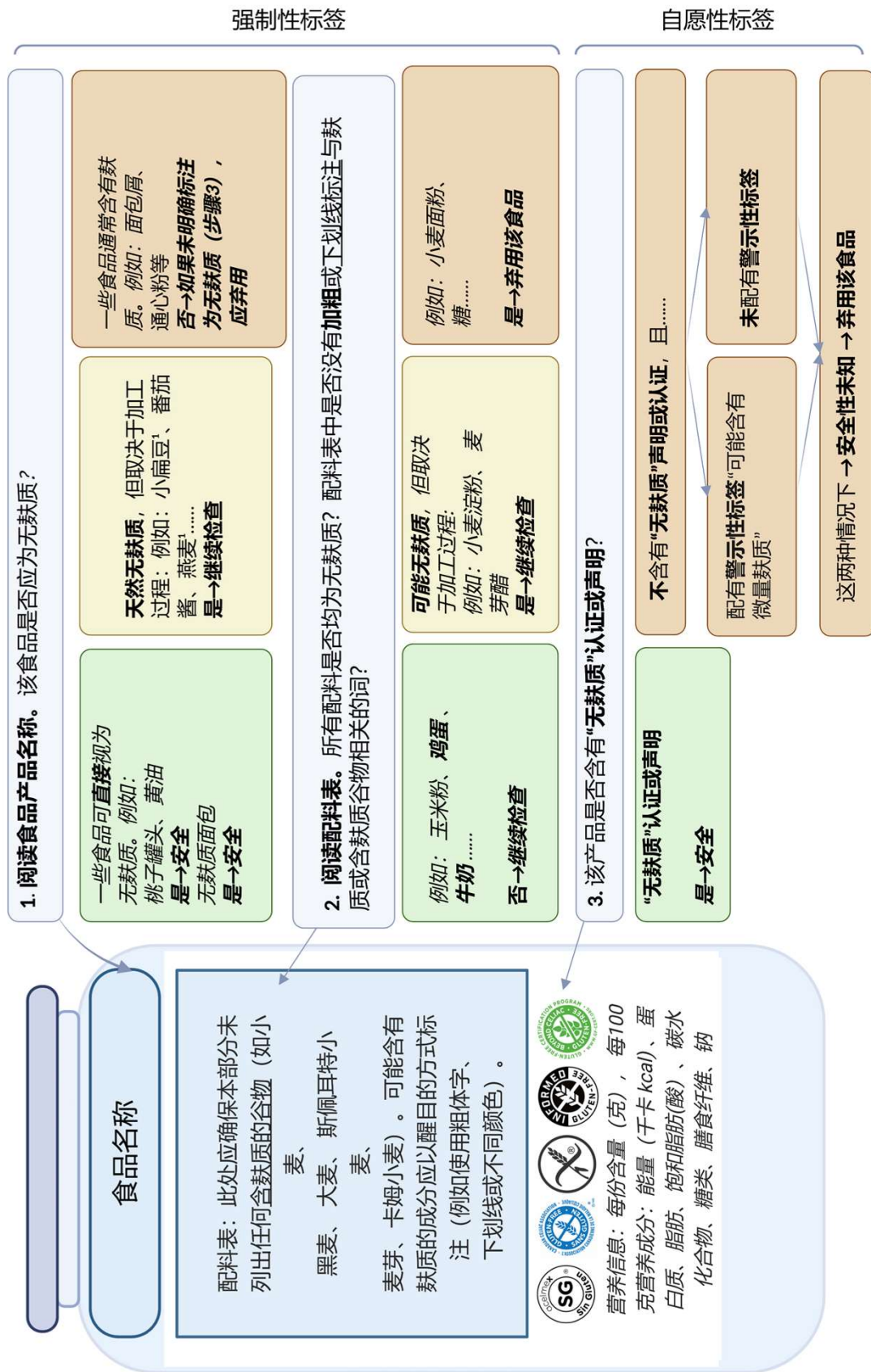
³ 由含麸质谷物衍生的产品，如麦芽醋或小麦提取的糖，在标注为“无麸质”的情况下可以安全食用（具体含量可能因加工过程而超过20mg/kg）。

图 2. 根据欧洲法规，食品标签上的自愿性信息。



这不适用于那些根据欧洲法规不能标注为“无麸质”的食品，例如罐装水果和蔬菜、奶制品、黄油涂抹酱、奶酪等，这些食品未经深度加工，通常不含麸质。

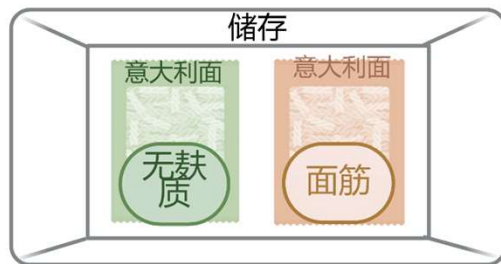
图 3. 为遵循无麸质饮食的患者提供的加工食品标签阅读实用提示。



根据欧盟法规，一些本不应含有麸质的食品不能标注为“无麸质”，例如罐装水果和蔬菜、奶制品、黄油涂抹酱、奶酪、小扁豆等。这些食品天然不含麸质，通常未经深度加工，或工业加工过程中未使用潜在危险成分。

*对于小扁豆、荞麦或玉米制品，建议选择经过定期检测并带有“控制且对乳糜泻患者安全”标志的产品，以确保乳糜泻患者的安全。

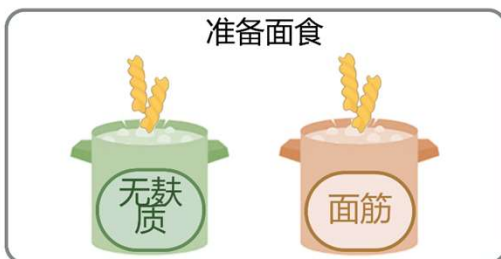
图 4. 避免在家准备食物时麸质交叉接触的卫生建议。



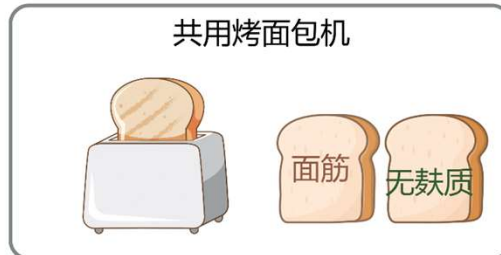
- 使用独立密封的容器。
- 明确食品标签。
- 最好保存在原包装内。
- 无需在不同的架子上分开存放。



- 使用干净的厨房用具。
- 清除手和用具上的麸质残留物（特别注意黏性食物的残留物）。
- 清洁厨房用具时使用清水即可；清洁厨房表面时应使用水和肥皂。



- 无麸质面食应在干净的水中烹制（避免使用与麸质接触过的水）。
- 注意：烹饪/加热含麸质的食品不会降低其麸质毒性。



- 在家庭或共享环境下，共用烤面包机烤含麸质面包和无麸质面包，交叉接触污染的风险较低。



- 对可能留下残渣的食物（例如油炸裹粉食物），需要特别小心。在这种情况下，应优先用新鲜的油炸无麸质食品（在含麸质食品之前）。
- 如果重复使用炸油（例如炸锅），应仅用于无麸质食品（例如土豆）。



- 涂抹食品时应谨慎处理（例如面包上的残留物）。
- 尽管涂抹食品的摄入量较少，但麸质转移的风险较高。当涂抹食品经常食用时，交叉接触麸质的风险可能足以造成危害。

图 5. 健康的无麸质餐盘。

