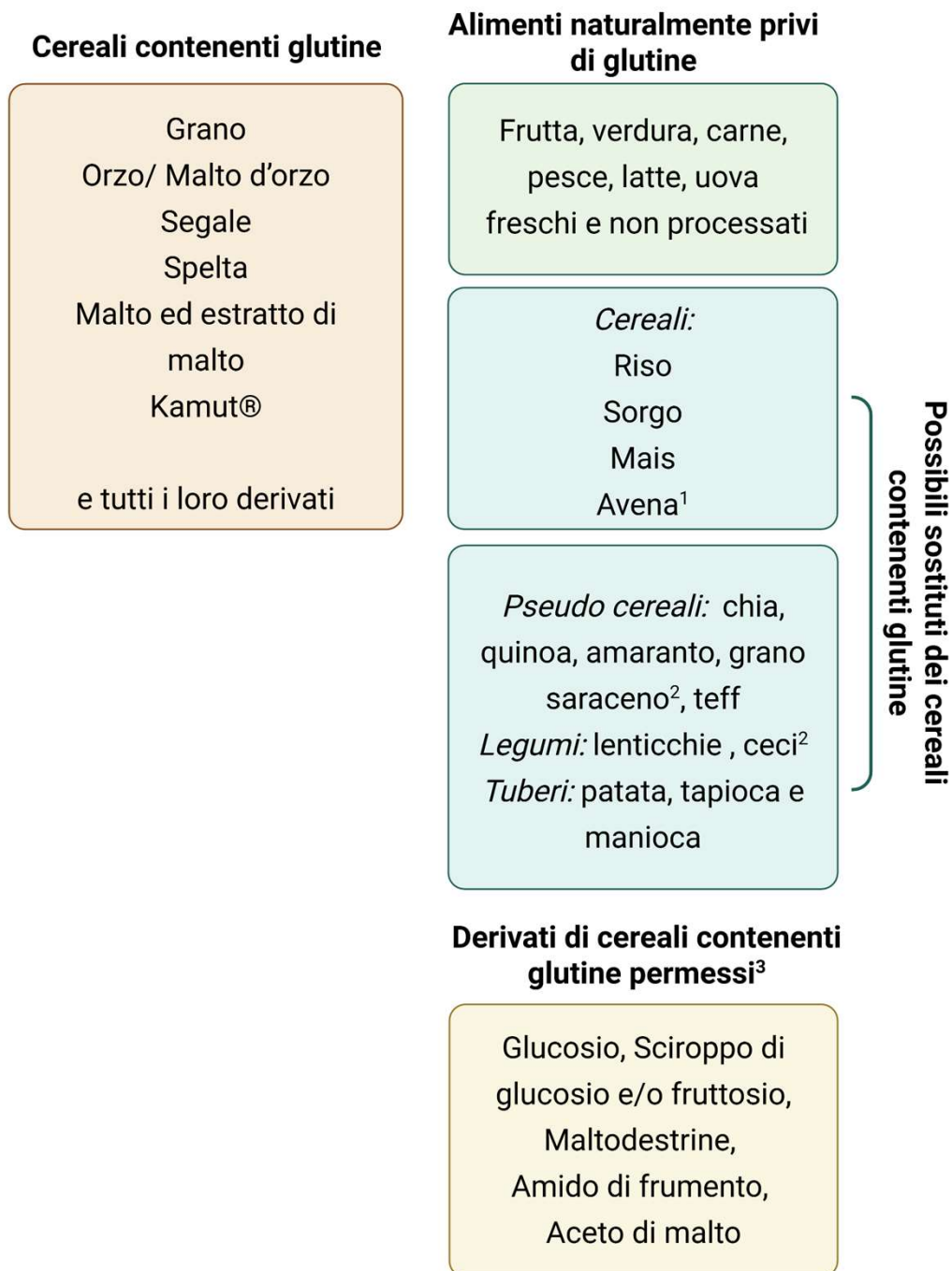


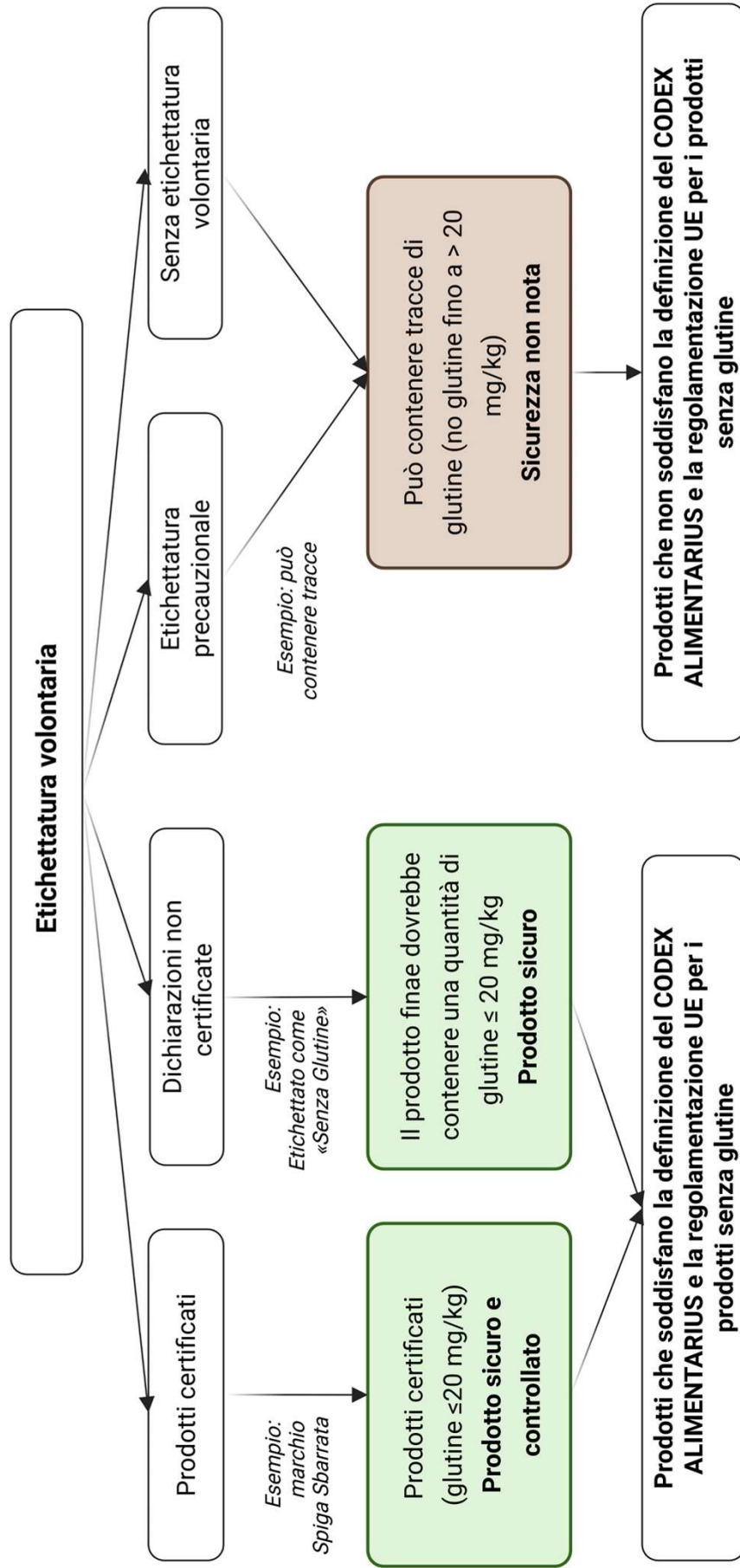
Figura 1. Cibi contenenti glutine e cibi privi di glutine.



¹L'avena, nonostante sia naturalmente priva di glutine, dovrebbe essere consumata solo se riportato sull'etichetta "senza glutine" (vedasi discussioni e raccomandazioni nella sezione dedicata). ²Alcuni pseudocereali (es. grano saraceno), lenticchie e mais, sono naturalmente privi di glutine ma potrebbero avere contatto crociato con glutine (specialmente quando consumati sottoforma di farina, dal momento che il processo produttivo ne aumenta il rischio). Pertanto, per i pazienti celiaci è consigliabile utilizzare prodotti regolarmente testati e recanti simboli speciali che indicano "controllato e sicuro per celiaci". ³I derivati dei cereali contenenti glutine come l'aceto di malto o lo zucchero da frumento possono essere consumati senza problemi, purché siano etichettati come "senza glutine" (poiché la quantità di glutine potrebbe superare i 20mg/kg a seconda del processo produttivo).

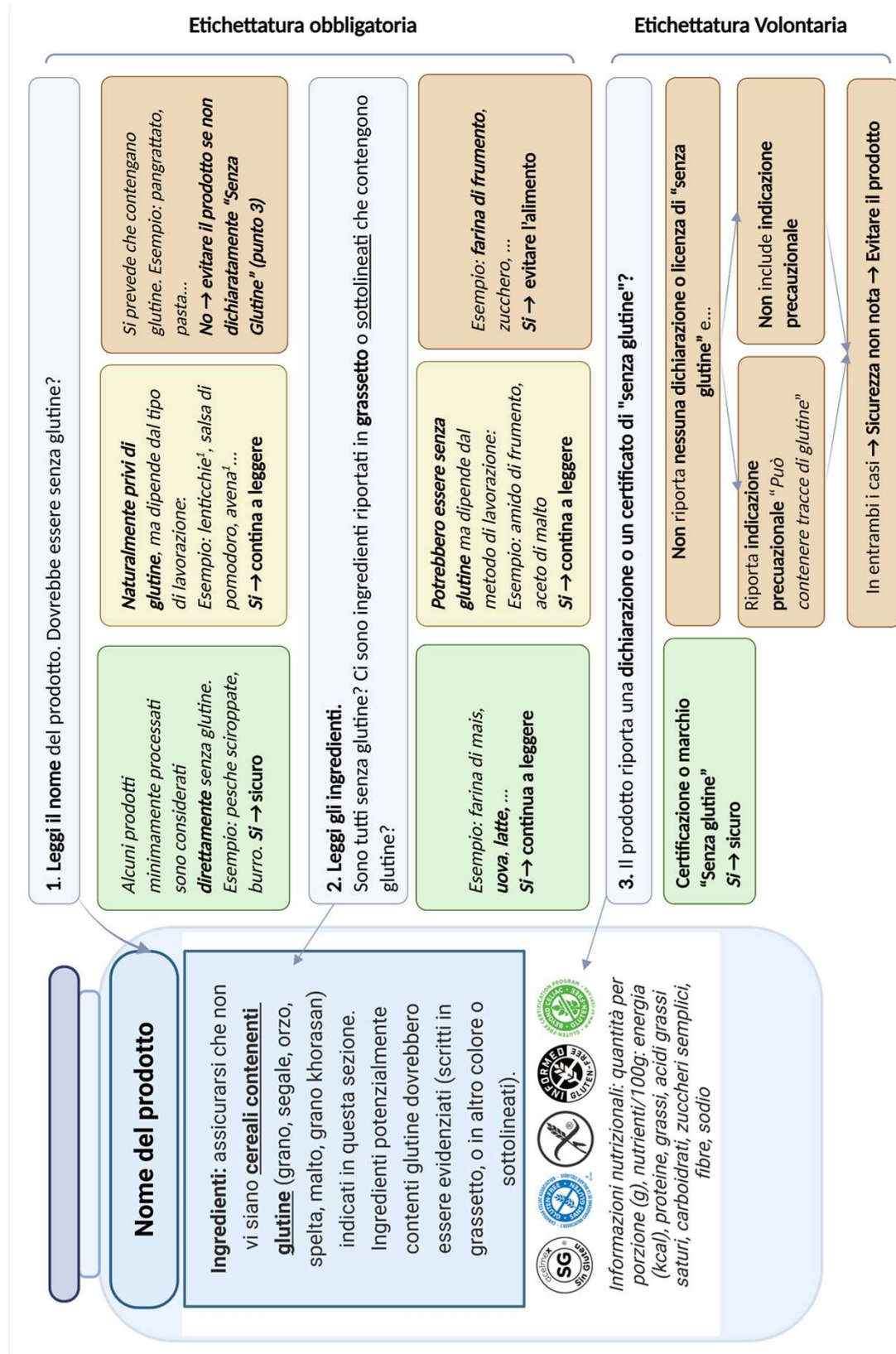
"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer: Questa versione è stata tradotta dall'inglese. ESPGHAN non si assume alcuna responsabilità per l'accuratezza di questa traduzione. Le pratiche nazionali potrebbero differire leggermente da quelle riportate in questa pubblicazione. I pazienti sono invitati a rivolgersi ai propri operatori sanitari e/o alle società scientifiche nazionali. Alcune società nazionali dispongono frequentemente di elenchi di prodotti che possono essere consumati in sicurezza nel Paese

Figura 2. Informazioni volontarie che possono comparire sulle etichette degli alimenti secondo le normative europee.



Questo non si applica agli alimenti che non possono essere etichettati come "senza glutine" secondo le normative europee, come quelli minimamente lavorati che non dovrebbero contenere glutine, come frutta e verdura in scatola, latticini, creme spalmabili a base di burro, formaggio, ecc.

Figura 3. Consigli pratici per leggere le etichette degli alimenti trasformati per i pazienti che seguono una dieta priva di glutine.

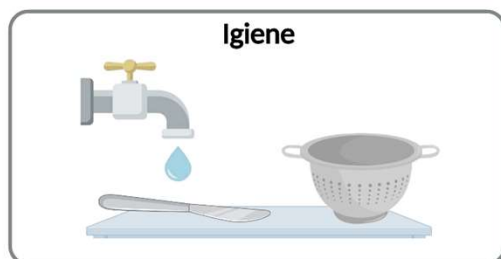


Alcuni alimenti, che non dovrebbero contenere glutine, non possono essere etichettati come "senza glutine" secondo le normative UE, come frutta e verdura in scatola, latticini, creme spalmabili a base di burro, formaggio, lenticchie, ecc. Questi alimenti sono naturalmente privi di glutine, e di solito sono poco lavorati o il processo industriale non richiede ingredienti potenzialmente pericolosi. *Nel caso di prodotti a base di lenticchie, grano saraceno o mais, quelli testati regolarmente e con simboli speciali che indicano che sono controllati e sicuri per i pazienti celiaci sono consigliabili per i pazienti con malattia celiaca.

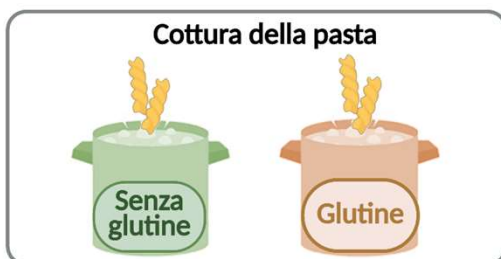
Figura 4. Raccomandazioni igieniche per evitare il contatto crociato con il glutine nella preparazione dei cibi a casa.



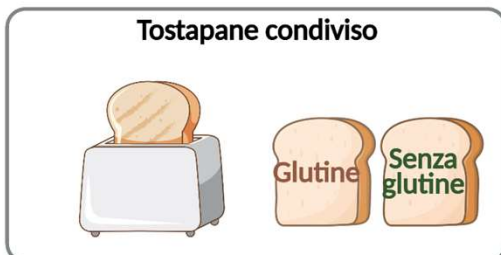
- Mantenere separati i contenitori chiusi.
- Etichettare in modo chiaro.
- Preferibilmente nelle confezioni originali.
- Non è necessario separare i prodotti in scaffali differenti.



- Utilizzare utensili da cucina puliti.
- Rimuovere i residui di glutine dalle mani e dalle stoviglie (fare particolare attenzione con alimenti "appiccicosi").
- E' sufficiente lavare utensili da cucina con acqua, acqua e sapone per le superfici.



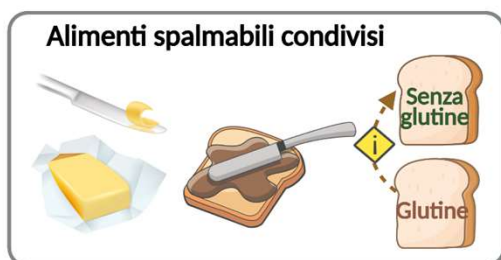
- La pasta senza glutine deve essere cucinata in acqua pulita (dove non sia già stata cucinata pasta con glutine).
- Fare attenzione, la cottura di alimenti contenenti il glutine non ne riduce la tossicità.



- L'utilizzo dello stesso tostapane, sia per pane convenzionale che pane senza glutine, ha un basso rischio di contaminazione crociata in ambito domestico.



- Fare attenzione agli alimenti che possono lasciare residui (es. alimenti in pastella). In questo caso, friggere prima gli alimenti privi di glutine.
- Se l'olio viene riutilizzato (es nella friggitrice) utilizzarlo solo con alimenti senza glutine.



- E' importante fare attenzione con le crema spalmabili per pane (e con eventuali residui di briciole).
- Anche se la quantità di crema spalmabile è poca il rischio di contaminazione è alto. Quando l'utilizzo di creme spalmabili è frequente il rischio di contaminazione crociata può essere tale da essere tossico.

Figura 5. Piatto sano senza glutine

