

nutrimentum

STROKOVNA POMOČ PRI PREHRANJEVANJU

**NEDOVOLJENA IN
DOVOLJENA ŽIVILA
PRI CELIAKIJI**

WWW.NUTRIMENTUM.SI

NEDOVOLJENA IN DOVOLJENA ŽIVILA PRI CELIAKIJI

NEDOVOLJENA ŽIVILA

Pšenica, ječmen, rž, oves in izdelki iz njih:

- Kruh
- Moka
- Kosmiči
- Drobtine
- Testenine
- Pšenični zdrob
- Pred pripravljeno testo

Žitarice: muesli, mešanice žitaric in kosmičev, otroška prehrana iz žit, otrobi

Slaščice: torte, pecivo, piškoti, keksi, pite, pekovski izdelki, žele izdelki, sladoledi, kreme, industrijsko pripravljene sadne kreme

Slani prigrizki: čips, industrijsko pripravljen pečen krompirček, preste, krekerji

Alkohol: pivo, viski, vodka in ostale alkoholne pijače kjer lahko pride do navzkrižne kontaminacije pri procesu predelave in pakiranja alkoholnih pijač

DOVOLJENA ŽIVILA

- Mleko in mlečni izdelki
- Sveže meso, ribe in morska hrana
- Jajca
- Sadje in zelenjava
- Riž, koruza, proso, ajda, sirek in moke iz teh žit
- Moke iz soje, krompirja, rožiča, graha in fižola
- Tapioka
- Soja
- Maslo, margarina, olja in druge maščobe
- Sol, poper, kis, sveža zelišča in ne kontaminirana zelišča
- Sladkor, med, marmelade, javorjev sirup
- Kava iz zmletih zrn kave, čaj, sadni sokovi
- Doma narejene torte in slaščice iz dovoljenih živil

Bodite pozorni na živila, ki lahko vsebujejo prikrit gluten. Uživanje je dovoljeno le če je izdelek izrecno označen kor brezglutenski.

ZAMENJAVE ZA NEDOVOLJENA ŽIVILA

Kruh, pekovski izdelki in slaščice	→	Kruh, pekovski izdelki in slaščice z uradnim internacionalnim certifikatom "brez glutena" na embalaži ali doma pripravljene pekovski izdelki iz brezglutenske moke
Testenine	→	Testenine z uradnim internacionalnim certifikatom "brez glutena" ali doma pripravljene testenine iz brezglutenske moke
Pšenični zdrob	→	Koruzni zdrob
Instant in konzervirane juhe, jušne kocke	→	Doma pripravljene juhe iz svežih sestavin
Konzervirane stročnice	→	Doma kuhane stročnice
Konzervirane ribe in mesnine	→	Sveže ribe in sveže meso
Zdravila, ki vsebujejo gluten	→	Za ustrezno nadomestilo se posvetujte z osebnim zdravnikom

ŽIVILA, KI LAHKO VSEBUJEJO PRIKRIT GLUTEN

Uživanje je dovoljeno le če proizvajalec izrecno označi izdelek kot brezglutenski:

- Proizvedena živila, ki lahko vsebujejo žitne moke kot dodatke, zgoščevalce ali arome
- Klobase, paštete, mesne konzerve, perutnina, ribje konzerve z omakami
- Sojina in Worcestershire omaka
- Namazi za kruh
- Sirni namazi, topljeni siri, jogurt, ki vsebuje škrob, nariban sir
- Solatni preliv, gorčica, kečap, majoneza, ajvar, paradižnikova omaka
- Vložena in zamrznjena zelenjava
- Instantne juhe in juhe iz konzerve, jušne kocke
- Instant kava in čaj
- Sladkarije, jedilna čokolada, industrijsko pripravljene pudingi, dekoracije za pecivo
- Katerakoli konzervirana hrana
- Vsa živila, ki so lahko bila med žetvijo, pakiranjem, skladiščenjem ali v kuhinji v stiku z moko, ki vsebuje gluten
- Ostanke glutena v "brezglutenskem" pšenične škrobu, ki se uporablja v pečenih izdelkih
- Pomožne snovi nekaterih zdravil
- Napitki iz avtomatov, žitna kava, kakav, čokoladni napitki
- Alkoholne pijače, narejene iz žit (pivo, viski, vodka)
- Karkoli z zavajajočim označevanjem

Več o celiakiji in prehranskih smernicah lahko preberete na našem blogu nutrimentum.si/celiakija

POTREBUJETE VEČ PODPORE PRI PREHRANJEVANJU S CELIAKIJO?

Obiščite našo spletno stran www.nutrimentum.si in preverite kako vam lahko pomagamo.

NAŠE STORITVE