

ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Η διαίτα περιλαμβάνει αποχή από τροφές που προέρχονται από σιτηρά, σίκαλη, κριθάρι και βρώμη.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ, ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ τα προϊόντα που περιέχουν αλεύρι (ψωμιά, φρυγανιές, μπισκότα, πίτσες, πίτες, γλυκά, σούπες του εμπορίου κ.α), τα ζυμαρικά (μακαρόνια, σπαγγέτι, κριθαράκι κ.α) κάποια αλλαντικά, τα κονσερβοποιημένα προϊόντα (σάλτσες, λαχανικά, όσπρια), οι μαγιονέζες, οι μουστάρδες, τα κρεμώδη τυριά, τα κατεργασμένα καρυκεύματα, μερικά έτοιμα ροφήματα (π.χ σοκολάτας) και κάποια αλκοολούχα ποτά (π.χ μπύρα).

ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ όλα τα φρέσκα και κατεψυγμένα λαχανικά, τα φρέσκα κρέατα, ψάρια και πουλερικά, το γάλα και τα προϊόντα του (φέτα, γιαούρτι, σκληρά κίτρινα τυριά), το καλαμπόκι, το ρύζι και τα προϊόντα τους, το λάδι, το βούτυρο και η μαργαρίνη καθώς και ειδικά προϊόντα ελεύθερα γλουτένης που διατίθενται από τα φαρμακεία στους ασθενείς με κοιλιοκάκη (ποικιλία ζυμαρικών, ψωμί, κέικ, μπισκότα, βάση για πίτσες, δημητριακά κ).

Τρόφιμα τα οποία αναγράφουν ότι δεν περιέχουν σιτάρι δεν είναι ασφαλή, διότι πιθανόν να περιέχουν γλουτένη άλλων δημητριακών. Φάρμακα ή βιταμινούχα σκευάσματα μπορεί να περιέχουν γλουτένη ως έκδοχο. Μόνο η αναγραφή στην ετικέτα της συσκευασίας ότι το προϊόν είναι ελεύθερο γλουτένης διασφαλίζει τον ασθενή.

Σε κάθε συμπτωματικό ασθενή με **κοιλιοκάκη** αναλογούν 50 ασυμπτωματικοί που παραμένουν αδιάγνωστοι και έχουν αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη επιπλοκών της νόσου κατά τη διάρκεια της ζωής τους.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Γάλα πλήρες ή αποβουτυρωμένο, γιαούρτι, ρυζόγαλό
Κρέατα: μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρι
Τυριά: μυζήθρα
Αυγά βραστά ή ποσέ
Πατάτες και ρύζι
Λαχανικά όλα τα φρέσκα ή κατεψυγμένα, όσπρια
Φρούτα όλα, χυμοί φρούτων, κομπόστες φρούτων, ζελέ φρούτων
Ψωμί μόνο από ειδικά άλευρα χωρίς γλουτένη
Λίπη: ελαιόλαδο ή μαργαρίνη
Καφές, τσάι, χαμομήλι, μέλι, μαρμελάδα, ζάχαρη

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ

Δεν επιτρέπονται όλες οι τροφές που προέρχονται από σιτάρι, βρώμη και κριθάρι
Κρέατα λιπαρά, αρνί, κατσίκι, χοιρινό, αλλαντικά, λουκάνικα, κόρν μπίφ, κονσερβοποιημένα κρέατα
Τυριά όλα εκτός από τα επιτρεπόμενα
Ζυμαρικά όλα
Κονσερβοποιημένα λαχανικά
Ψωμιά που περιέχουν σιτάλευρο ή αλεύρι από κριθάρι, σίκαλη, βρώμη
Όλες οι σούπες που περιέχουν ζυμαρικά, επιδόρπια και γλυκίσματα, εκτός αυτών που επιτρέπονται
Αλκοολούχα ποτά, ξύδι
Σάλτσες εμπορίου, μουστάρδα, σούπες εμπορίου, κρέμες εμπορίου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: είναι απαραίτητο να συμβουλευέται ο ασθενής την ετικέτα των τροφίμων

