

Cos'è la Celiachia?

Come si pronuncia Celiaco? **Ce li a co.**

La celiachia è l'**impossibilità** di mangiare cibo contenente glutine. Il glutine è presente in grano, segale, orzo e avena. Se si mangia glutine, ci si sente male.

Quali cibi contengono glutine?

- Pasta
- Pane
- Biscotti
- Torte
- Muffin
- Dolci
- Cereali
- Birra
- Avena, ad esempio porridge
- Sughì
- Condimenti
- Salsa. Ad esempio, salsa di soia, mescolata al sugo della pasta
- Cibo fritto
- Lecca lecca
- Imitazioni di carne, ad esempio, hot dog

Le persone che soffrono di celiachia e assumono questi cibi staranno male. Assumere glutine ha un impatto negativo sul corpo.

Come ci si sente?

Quando si assume glutine, il corpo dà segnali d'allarme. Si potrebbero presentare uno o più di questi sintomi.

Sintomi comuni

- Dolore addominale
- Gonfiore addominale
- Flatulenza
- Giramenti di testa
- Vomito
- Diarrea
- Costipazione
- Stanchezza
- Perdita di peso
- Stomatite aftosa

Sintomi gravi

- Fragilità ossea
- Diabete
- Difficoltà a rimanere incinta
- Ferro basso nel sangue
- Depressione, tristezza
- Problemi ai denti e alle gengive
- Cancro

Chi è affetto da celiachia?

Chiunque può essere affetto da celiachia. La celiachia **non** si prende da altre persone, è una malattia congenita. Si potrebbe non sapere di essere celiaci o la malattia potrebbe manifestarsi in età più avanzata, in quanto il nostro corpo cambia.

Vai dal medico

La celiachia è una malattia seria. Devi consultare il tuo medico, il quale può fare test e controllare che tu non soffra di celiachia. Il medico ti dirà cosa fare.

Come capire se soffri di celiachia

Se pensi di essere celiaco/a, innanzitutto consulta il tuo medico, che farà i test appositi.

1 Continua a mangiare cibo col glutine

Continua a mangiare come al solito. Il medico deve farti fare delle analisi del sangue per vedere gli effetti che il cibo contenente glutine ha sul tuo corpo.

Se hai smesso di mangiare cibo contenente glutine, devi ricominciare a mangiarlo. Questo garantirà la correttezza dei risultati delle analisi del sangue. Prima di fare le analisi del sangue, dovresti mangiare quattro pezzi di pane ogni giorno per sei settimane. All'inizio potrebbe essere difficile, potresti non sentirti bene; poi diventa più facile.

2 Vai dal medico per le analisi del sangue

Le analisi del sangue sono un modo per scoprire se potresti essere celiaco/a. A volte le analisi del sangue per la celiachia possono essere errate. Le tue analisi del sangue potrebbero essere normali, nonostante tu stia male dopo aver mangiato cibo col glutine. Puoi chiedere al medico di fare nuove analisi del sangue.

3 Puoi fare una biopsia intestinale

Questo test è chiamato endoscopia. Il medico ti infila un tubo in gola, non prima di averti fatto un'anestesia in modo che sia addormentato/a e il tubo non faccia male. Il medico utilizza il tubo per controllare il tuo stomaco. Il test dura solo dieci minuti. Il medico determinerà se sei affetto/a da celiachia. Dovresti ripetere il test dopo due anni, per vedere se il tuo stomaco sta migliorando.

Elenco sintomi della Celiachia

Ciascun individuo che soffre di celiachia può sentirsi in modo diverso. Utilizza questo elenco per vedere quali sintomi hai. Potresti averne uno o più di uno.

- Spunta l'elenco
- Portalo al tuo medico
- Parla al medico dei tuoi sintomi

Sintomi comuni nella maggior parte delle persone celiache

- Stanchezza e affaticamento
- Ferro basso nel sangue. (Analisi necessarie)
- Flatulenza e stomaco gonfio
- Diarrea
- Costipazione
- Diarrea e costipazione
- Crampi allo stomaco
- Mal di stomaco e vomito
- Mal di stomaco dopo mangiato
- Perdita di peso
- Stomatite aftosa
- Dolore alle ossa o alle articolazioni. Ad esempio, gomiti e ginocchia
- Livelli bassi di vitamine. (Analisi necessarie)
- Eruzioni cutanee pruriginose
- Problemi a denti e gengive. Ad esempio, denti gialli o marroni

Sintomi che si possono presentare nei bambini

- Stomaco gonfio, dolore e flatulenza
- Mal di stomaco e vomito
- Ferro basso nel sangue. (Analisi necessarie)
- Diarrea o costipazione
- Sia diarrea che costipazione
- Feci di grandi dimensioni e maleodoranti
- Peso stabile o perdita di peso
- Rallentamento della crescita
- Inizio tardivo della fase della pubertà
- Stanchezza e irritabilità

Altri tipi di problemi di salute

Se hai uno o più di questi problemi di salute, dillo al tuo medico.

- Fragilità ossea, ossia osteoporosi
- Malattia autoimmune della tiroide, ossia problemi alla tiroide.
- Diabete di tipo 1
- Sclerosi multipla
- Aborti o sterilità
- Depressione, tristezza

Scheda Informativa sulla Cucina Italiana senza Glutine

***Utilizza queste informazioni solo se ti è stata diagnosticata la celiachia da un medico o uno specialista. Non provare una dieta senza glutine a meno che non ti sia stata prescritta da un medico.**

L'unico trattamento per la celiachia è seguire una rigida dieta priva di glutine. Durerà tutta la vita, qualsiasi cibo con glutine ti farà star male e danneggerà le pareti intestinali. Anche se non ti senti male mangiando glutine, se sei celiaco/a, il glutine danneggerà comunque il tuo intestino.

Il glutine deve essere ingerito e ingoiato per causare problemi ai celiaci. Qualsiasi cibo, snack, bevanda, piatto speciale, medicina e integratore contenente glutine va evitato. Cosmetici, saponi, iniezioni e creme per la pelle contenenti glutine non causano problemi e possono essere usati. Per essere nocivo il glutine deve essere ingoiato e digerito.

In Australia l'1% della popolazione soffre di celiachia, tuttavia, ricerche mostrano che la celiachia è presente in misura leggermente maggiore nelle persone di origini europee.

Quando ti viene diagnosticata la celiachia, devi:

1. Portare questo documento al tuo dietologo, per stabilire le tue esigenze nutrizionali individuali e come incorporare una dieta priva di glutine nel tuo stile di vita attuale.
Consiglia al resto della tua famiglia di sottoporsi a un test per la celiachia, dal momento che è una condizione genetica.

Seguire una dieta senza glutine potrebbe non curarti immediatamente, ma dovresti iniziare a star meglio in poche settimane. Per alcune persone l'alleviamento dei sintomi richiede più tempo che per altre. All'inizio seguire una dieta senza glutine sembra difficile, ma con il tempo diventa molto più semplice.

Contaminazione da Glutine

I prodotti senza glutine possono essere contaminati, anche una briciola può causare una seria reazione.

Per evitare contaminazione:

1. Conserva i prodotti e gli ingredienti senza glutine in contenitori sigillati separati. È meglio conservarli nello scomparto più alto della dispensa o in quello sopra al cibo contenente glutine, in modo che, in caso i cibi con glutine vengano versati o fatti cadere, non vadano a contaminare i prodotti senza glutine.
2. Prepara pasti senza glutine in un'area separata della cucina; oppure prepara prima il pasto senza glutine e poi quello contenente glutine. Ad esempio, prepara prima il sandwich senza glutine e poi quello col glutine, o griglia prima il pesce condito senza glutine e poi quello infarinato.
3. Usa coltelli/cucchiai puliti in cibi spalmabili, salse e margarine, non tornare a intingere nel contenitore se sono presenti briciole di glutine sul coltello o sul cucchiaio, altrimenti aggiungerai briciole di glutine al contenitore.
4. Insalate o pasti non devono essere serviti con o a contatto con pane contenente glutine: basta una briciola per essere nocivo.

Come trovare cibi senza glutine:

Ci sono quattro passaggi base per trovare cibi senza glutine:

1. Cibi che sono naturalmente senza glutine

- ✓ Frutta e verdura fresca
- ✓ Noci e semi semplici/non aromatizzati
- ✓ Erbe e spezie fresche
- ✓ Uova
- ✓ Carni fresche (NON in pastella, infarinate, marinate, impanate)
- ✓ Latticini (NON latte aromatizzato)
- ✓ Grassi e oli

2. Con ingredienti senza glutine

Leggi gli ingredienti sull'etichetta del prodotto per assicurarti che non contengano orzo, segale, avena o grano

- x Grano
- x Segale
- x Orzo
- x Avena

o altri ingredienti da essi derivati.

Ad esempio:

- x Fecola (grano)
- x Lievito (orzo)
- x Crusca (avena)
- x Farina (segale)

TUTTAVIA, ci sono 3 eccezioni a questa regola, che non contengono glutine:

- ✓ Sciroppo di glucosio (grano)
- ✓ Colorante caramello (grano)
- ✓ Destrosio (grano)

3. Prodotti etichettati come "Senza Glutine"

Se un prodotto ha a dicitura "Gluten Free" (Senza Glutine) sull'etichetta o sulla confezione. Questo significa è senza glutine e si può mangiare.

4. Il Logo d'approvazione di Coeliac Australia

Coeliac Australia supporta i prodotti senza glutine.

Il logo qui a fianco viene posto sui prodotti approvati per mostrare che si possono utilizzare senza rischi in una dieta priva di glutine.



Siti utili in italiano:

www.celiachia.it

www.schar.com

Cibi Tipici Australiani:

x	Biscotti Anzac	✓	Biscotti Anzac senza glutine
x	Bagel	✓	Bagel senza glutine
x	Pesce impanato	✓	Pesce alla griglia (senza farina)
x	Pane	✓	Pane senza glutine
x	Torte	✓	Torta senza glutine
x	Crocchette di pollo	✓	Crocchette senza glutine
x	Barrette di cioccolato (KitKat, Picnic)	✓	Cioccolata senza glutine
x	Carne impanata	✓	Carne impanata con pangrattato senza glutine
x	Hamburger	✓	Hamburger e rotoli senza glutine
x	Lamington	✓	Lamington senza glutine
x	Lasagne	✓	Lasagne con la sfoglia senza glutine
x	Tortini di carne	✓	Tortini senza glutine
x	Milo (barretta di cioccolato)	✓	Nesquik
x	Barrette muesli	✓	Barrette muesli senza glutine
x	Cereali muesli	✓	Muesli senza glutine
x	Fiocchi d'avena	✓	Fiocchi di riso
x	Barrette d'avena	✓	Barrette di muesli senza glutine
x	Porridge d'avena	✓	Porridge di riso
x	Pasta	✓	Pasta senza glutine
x	Pizza	✓	Utilizza base per la pizza senza glutine
x	Tim Tams (biscotti)	✓	La gamma Naturally Good D'Lush è simile
x	Vegemite	✓	Aussie Mite
x	Weetbix	✓	Weetbix senza glutine

x Con glutine
✓ Senza glutine

Alternative senza glutine

	Con glutine		Alternativa senza glutine
x	Orzo	✓	Grano saraceno, lenticchie, quinoa, riso, miglio, amaranto
x	Pangrattato	✓	Pangrattato senza glutine o pangrattato di riso
x	Lievito di birra	✓	Lievito per la panificazione (pasta madre)
x	Bulgur (grano spezzato)	✓	Quinoa, grano saraceno, riso
x	Fiocchi d'avena (cornflakes)	✓	Fiocchi d'avena senza glutine
x	Cous cous	✓	Quinoa, grano saraceno, riso
x	Grano spezzato	✓	Quinoa, grano saraceno, riso
x	Pasta sfoglia	✓	Pasta sfoglia senza glutine
x	Freekeh	✓	Quinoa, grano saraceno, riso, tapioca
x	Spaghetti	✓	Spaghetti senza glutine, di riso o di fagiolo mungo
x	Pasta	✓	Pasta senza glutine
x	Pita	✓	Pita senza glutine
x	Base per Pizza	✓	Base per pizza senza glutine
x	Semola	✓	Polenta, farina di riso, farina di tapioca
x	Crusca di frumento	✓	Crusca di riso
x	Farina di grano	✓	Farina di patate, farina di riso, farina di tapioca, farina di grano saraceno
x	Germe di grano	✓	Crusca di riso, semi di lino tritati, LSA (mix di semi di lino, di girasole e di mandorle), farina di mandorle

Pane	<ul style="list-style-type: none"> x Pane ottenuto da grano, segale, orzo o avena. x Tutti gli ibridi del grano inclusi spelta, kamut e triticale ✓ Pane ottenuto da farine di riso, patate, tapioca o mais ✓ Pane e tortillas/piadine senza glutine ✍ Consiglio: Se il pasto viene servito con pane di farina di grano, chiedi che non sia aggiunto, oppure chiedi del pane senza glutine. ✍ Miscela generale di farina per pane: 250g farina di riso, 250g farina di sorghum, 250g farina di tapioca 		
Carne	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pesce fresco, carni rosse e pollame sono privi di glutine. ✓ La maggior parte delle salsicce è priva di glutine, controlla sempre gli ingredienti. x Carni cucinate con ripieni di pane normale, pangrattato o farina. ✍ Consiglio: Controlla gli ingredienti delle marinade ✍ Consiglio: Pulisci la griglia, il barbecue o la padella prima di cucinare per rimuovere tutti gli strati o la farina contenenti glutine. ✍ Consiglio: Quando friggi, cuoci prima il cibo senza glutine per evitare la contaminazione 		
Farine	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> x Grano x Segale x Orzo x Monococco x Avena x Semola x Farina Atta x Farro x Grano duro x Emmer (farro dicocco) x Spelta x Kamut x Farina </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Sago/Tapioca ✓ Besan/Cece ✓ Miglio ✓ Quinoa ✓ Patata ✓ Cece/Lenticchia ✓ Mais ✓ Riso ✓ Soia ✓ Amaranto ✓ Maranta ✓ Grano saraceno ✓ Sorghum/Teff </td> </tr> </table> <p>✍ Per un buon risultato si possono mescolare vari tipi di farine senza glutine. ✍ Mix farina di tipo 0 senza glutine: 200g farina di riso bianco, 100g farina di grano saraceno, 100g farina di sorghum, 300g fecola di patate, 300g farina di tapioca, 50g latte in polvere, 10g gomma di xantano</p>	<ul style="list-style-type: none"> x Grano x Segale x Orzo x Monococco x Avena x Semola x Farina Atta x Farro x Grano duro x Emmer (farro dicocco) x Spelta x Kamut x Farina 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sago/Tapioca ✓ Besan/Cece ✓ Miglio ✓ Quinoa ✓ Patata ✓ Cece/Lenticchia ✓ Mais ✓ Riso ✓ Soia ✓ Amaranto ✓ Maranta ✓ Grano saraceno ✓ Sorghum/Teff
<ul style="list-style-type: none"> x Grano x Segale x Orzo x Monococco x Avena x Semola x Farina Atta x Farro x Grano duro x Emmer (farro dicocco) x Spelta x Kamut x Farina 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sago/Tapioca ✓ Besan/Cece ✓ Miglio ✓ Quinoa ✓ Patata ✓ Cece/Lenticchia ✓ Mais ✓ Riso ✓ Soia ✓ Amaranto ✓ Maranta ✓ Grano saraceno ✓ Sorghum/Teff 		
Erbe e Spezie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La maggior parte delle erbe e delle spezie non contiene glutine ✓ Controlla sempre gli ingredienti x Mix di spezie possono avere fecola di grano aggiunta, leggi l'elenco degli ingredienti per assicurarti che siano privi di glutine. 		
Sughi e Brodi	<ul style="list-style-type: none"> ? <p>Ciascun prodotto è diverso, controlla gli ingredienti</p>		
Salse e Chutney	<ul style="list-style-type: none"> ? <p>Ciascun prodotto è diverso, controlla gli ingredienti</p>		
Marinate	<ul style="list-style-type: none"> ? <p>Ciascun prodotto è diverso, controlla gli ingredienti</p>		
Latticini	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tutti i latticini: latte, formaggio, yogurt, panna x Latte aromatizzato o di malto 		
Fagioli	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tutti i fagioli ? <p>Se in una salsa controlla gli ingredienti</p>		
Pastella	<ul style="list-style-type: none"> x Pastella di farina di grano o semola ✓ Pastella di farina di mais, riso o lenticchia 		
Legumi	<ul style="list-style-type: none"> x Tutti i legumi ? <p>Se in una salsa controlla gli ingredienti</p>		
Aceto	<ul style="list-style-type: none"> x Gli aceti di malto contengono glutine. ✓ Tutti gli aceti, tranne quelli di malto. 		
Oli e Grassi	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tutti i grassi semplici, tutti i tipi di olio e burro sono privi di glutine 		
Bibite e Bevande	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tutti i tè, i caffè, le bevande non alcoliche e i succhi di frutta sono senza glutine ✓ Tutti gli spiriti e i vini ✓ Birra senza glutine x Birra normale e sidri contengono glutine 		

Idee per ricette adattate senza glutine

Questa sezione vuole dimostrare come adattare una ricetta per farla diventare senza glutine. A volte la ricetta può essere adattata utilizzando semplicemente ingredienti senza glutine, a volte è necessario aggiungere qualche ingrediente per esaltare il sapore o strutturare il pasto. Ecco alcuni esempi di ingredienti per ricette senza glutine.

Diversi negozi hanno pasta confezionata senza glutine e alcune gastronomie hanno anche pasta fresca senza glutine. Ecco una ricetta per preparare la tua pasta fresca senza glutine

Pasta senza glutine

Diversi negozi hanno pasta confezionata senza glutine e alcune gastronomie hanno anche pasta fresca senza glutine. Ecco una ricetta per preparare la tua pasta fresca senza glutine

- 150g farina di riso
- 50g fecola di patate
- 1 Cc farina di grano
- 2 Cc gomma di xantano
- ¼ cc sale
- 3 uova grandi (temperatura ambiente)
- 1 Cc olio d'oliva

Besciamella

- 5 Cc di burro non salato
- ½ tazza di farina senza glutine
- 4 tazze di latte (temperatura ambiente)
- un pizzico di noce moscata grattugiata fresca
- 1 ½ tazze di salsa di pomodoro

Pane senza glutine

Ci sono molti tipi di pane pronto senza glutine disponibili nei supermercati, ma se vuoi puoi farlo in casa.

- 325ml latte
- 2 uova grandi
- 1 cc d'aceto di vino bianco
- 450g farina senza glutine
- ½ cc sale
- 2 Cc zucchero extra-fine
- 1 bustina di lievito secco
- 3 Cc olio d'oliva

Tiramisù

- 2 tazze di caffè nero forte
- ½ tazza di marsala
- 3 uova (separate)
- 1/3 tazza di zucchero extra-fine
- 250g mascarpone
- 300ml panna da montare
- 1 pacco grande di savoiardi senza glutine
- una spolverata di cacao in polvere