

Τι είναι η Ασθένεια Κοιλιοκάκη; (What is Coeliac Disease?)

Πώς μπορείτε να πείτε Κοιλιοκάκη στα Αγγλικά (Coeliac); Seel- ee - ak , Σήλιακ.

Η Ασθένεια Κοιλιοκάκη σημαίνει ότι δεν μπορείτε να φάτε τρόφιμα με γλουτένη. Η γλουτένη βρίσκεται στο σιτάρι, τη σίκαλη, το κριθάρι και τη βρώμη. Αν φάτε γλουτένη, θα σας κάνει να αισθανθείτε άρρωστος.

Ποια τρόφιμα έχουν γλουτένη;

- Ζυμαρικά
- Ψωμί
- Μπισκότα
- Κέικ
- Μάφφιν (σπογγώδες κέικ)
- Είδη Ζαχαροπλαστικής
- Δημητριακά
- Μπύρα
- Βρώμη, Για παράδειγμα, κουάκερ
- Σάλτσα
- Σάλτσα σαλάτας
- Σάλτσα. Για παράδειγμα, σάλτσα σόγιας, σάλτσα ζυμαρικών για ανακάτεμα
- Τηγανητά
- Καραμέλες
- Παρασκευάσματα κρέατος. Για παράδειγμα, τα χοτ ντογκ (λουκάνικα), Straz - Στρατζ

Οι άνθρωποι που έχουν κοιλιοκάκη και τρώνε αυτές τις τροφές θα αισθανθούν άρρωστοι. Όταν τρώτε γλουτένη, το σώμα σας θεωρεί ότι είναι κακό.

Πώς θα νιώθετε;

Όταν τρώτε γλουτένη το σώμα σας θα σας δώσει προειδοποιητικά σημάδια. Μπορεί να έχετε ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα.

Τα συνήθη συμπτώματα

- Πόνο στο στομάχι
- Φούσκωμα στο στομάχι
- Πολλά αέρια
- Αίσθημα ζάλης
- Έμετος
- Διάρροια
- Δυσκοιλιότητα
- Αίσθημα κόπωσης
- Απώλεια βάρους
- Έλκη στο στόμα

Πολύ σοβαρά συμπτώματα

- Λεπτά και αδύναμα οστά
- Διαβήτης
- Δυσκολία να μείνετε έγκυος
- Χαμηλό επίπεδο σιδήρου στο αίμα σας
- Κατάθλιψη, αίσθημα θλίψης
- Κακά δόντια και υγεία των ούλων
- Καρκίνος

Ποιος μπορεί να έχει την Ασθένεια Κοιλιοκάκη;

Ο καθένας μπορεί να έχει την Ασθένεια Κοιλιοκάκη. Δεν κολλάτε την Ασθένεια Κοιλιοκάκη από άλλους ανθρώπους. Γεννιέστε με την Ασθένεια Κοιλιοκάκη. Μπορεί να μην γνωρίζετε ότι έχετε την Ασθένεια Κοιλιοκάκη. Αυτή μπορεί να ενεργοποιηθεί αργότερα στη ζωή σας. Αυτό συμβαίνει επειδή το σώμα μας αλλάζει.

Πηγαίνετε στο γιατρό σας

Η Ασθένεια Κοιλιοκάκη είναι πολύ σοβαρή. Θα πρέπει να πάτε να δείτε τον γιατρό σας. Ο γιατρός σας μπορεί να κάνει εξετάσεις και να ελέγξει εάν έχετε την Ασθένεια Κοιλιοκάκη. Ο γιατρός σας θα σας πει τι να κάνετε..

Πώς να μάθετε εάν έχετε την Ασθένεια Κοιλιοκάκη (How to find out if you have Coeliac disease)

Μπορεί να νομίζετε ότι έχετε την ασθένεια κοιλιοκάκη. Θα πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας πρώτα. Ο γιατρός σας θα κάνει τις κατάλληλες εξετάσεις.

1 Συνεχίστε την κατανάλωση τροφίμων με γλουτένη

Συνεχίστε να τρώτε ό, τι τρώτε συνήθως. Ο γιατρός σας πρέπει να κάνει εξετάσεις αίματος για να δει πώς τα τρόφιμα με γλουτένη επηρεάζουν το σώμα σας.

Μπορεί να έχετε σταματήσει να τρώτε τρόφιμα με γλουτένη. Θα πρέπει να αρχίσετε και πάλι να τρώτε τρόφιμα με γλουτένη. Αυτό θα βεβαιώσει ότι θα λάβετε ένα σωστό αποτέλεσμα στην εξέταση του αίματος σας. Πριν την εξέταση αίματος σας, θα πρέπει να έχετε 4 φέτες ψωμί κάθε μέρα για 6 εβδομάδες. Αυτό θα είναι δύσκολο στην αρχή. Μπορεί να αισθάνεστε άρρωστος. Θα γίνει ευκολότερο.

2 Πηγαίνετε στο γιατρό σας για μια εξέταση αίματος

Μια εξέταση αίματος είναι ένας τρόπος για να δείξει ότι μπορείτε να έχετε την ασθένεια κοιλιοκάκη. Μερικές φορές οι εξετάσεις αίματος για την ασθένεια κοιλιοκάκη δίνουν λάθος αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα της εξέτασης του αίματος σας μπορεί να είναι φυσιολογικά, αλλά συνεχίζετε να αισθάνεστε αδιαθεσία μετά την κατανάλωση τροφίμων με γλουτένη. Μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας για μια άλλη εξέταση αίματος.

3 Μπορείτε να κάνετε μια εξέταση εντέρου

Αυτή η εξέταση ονομάζεται ενδοσκόπηση. Ο γιατρός τοποθετεί ένα σωλήνα κάτω στο λαιμό σας. Ο γιατρός θα σας δώσει μια ένεση πρώτα, έτσι ώστε να κοιμηθείτε και ο σωλήνας δεν θα πονέσει. Ο γιατρός χρησιμοποιεί το σωλήνα για να εξετάσει το εσωτερικό του στομάχου σας. Η εξέταση διαρκεί μόνο 10 λεπτά. Ο γιατρός σας θα βρει αν έχετε την ασθένεια κοιλιοκάκη.

Θα πρέπει να κάνετε πάλι αυτή την εξέταση σε περίπου 2 χρόνια. Θα δείξει αν το στομάχι σας γίνεται καλύτερα.

Λίστα ελέγχου συμπτωμάτων της Ασθένειας Κοιλιοκάκη (Coeliac disease symptom checklist)

Κάθε άτομο με την ασθένεια κοιλιοκάκη μπορεί να αισθάνεται διαφορετικά. Χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα ελέγχου για να δείτε ποια συμπτώματα έχετε. Μπορεί να έχετε 1 ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα.

- Συμπληρώστε αυτή τη λίστα ελέγχου
- Πάρτε τη στο γιατρό σας
- Συζητήστε με το γιατρό σας σχετικά με τα συμπτώματά σας

Κοινά συμπτώματα που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι με την ασθένεια κοιλιοκάκη

- Αίσθημα κόπωσης και αδυναμίας
- Χαμηλό επίπεδο σιδήρου στο αίμα σας. Θα χρειαστεί μια εξέταση αίματος για να εξεταστεί αυτό
- Πολλά αέρια και ένα φούσκωμα στο στομάχι
- Διάρροια
- Δυσκοιλιότητα
- Τόσο διάρροια όσο και δυσκοιλιότητα
- Κράμπες στο στομάχι
- Αίσθημα αδιαθεσίας στο στομάχι και αίσθημα εμετού
- Πόνο στο στομάχι μετά το φαγητό
- Απώλεια βάρους
- Έλκη στο στόμα
- Πόνους στα οστά και πόνο στις αρθρώσεις σας. Για παράδειγμα, στους αγκώνες και τα γόνατα σας
- Χαμηλά επίπεδα βιταμινών. Θα χρειαστεί μια εξέταση αίματος για να εξεταστεί αυτό
- Εξάνθημα με φαγούρα στο δέρμα σας
- Κακά δόντια και υγεία των ούλων. Για παράδειγμα, τα δόντια σας φαίνονται κίτρινα ή καφέ

Συμπτώματα που μπορεί να έχουν τα παιδιά

- φούσκωμα στο στομάχι, πόνο και πολλά αέρια
- Αίσθημα αδιαθεσίας στο στομάχι και έμετου
- Χαμηλό επίπεδο σιδήρου στο αίμα σας. Θα χρειαστεί μια εξέταση αίματος για να εξεταστεί αυτό
- Διάρροια ή δυσκοιλιότητα
- Τόσο διάρροια όσο και δυσκοιλιότητα
- Μεγάλα, πολύ δύσσομα κόπρανα
- Μη απόκτηση βάρους ή απώλεια βάρους
- Καθυστέρηση της ανάπτυξης
- Καθυστερημένη έναρξη της εφηβείας
- Κουρασμένα και εκκεντρικά

Άλλα είδη προβλημάτων υγείας

Αν έχετε κάποιο από αυτά τα προβλήματα υγείας, ενημερώστε το γιατρό σας.

- Αδύναμα οστά που σπάνε εύκολα. Αυτό ονομάζεται οστεοπόρωση

- Η αυτοάνοση νόσο του θυρεοειδούς. Αυτό είναι προβλήματα με το θυρεοειδή σας.
- Διαβήτης τύπου 1
- Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Έχετε αποβολές ή δυσκολία να μείνετε έγκυος
- Κατάθλιψη, αίσθημα θλίψης

Ενημερωτικό Δελτίο Ελληνικής Κουζίνας

Χωρίς Γλουτένη

(Greek Cuisine Factsheet Gluten free)

*** Αυτές οι πληροφορίες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από τη στιγμή που έχετε διαγνωστεί με την ασθένεια κοιλιοκάκη από έναν γιατρό ή ειδικό. Μην επιχειρήσετε μια δίαιτα χωρίς γλουτένη, εκτός κι αν έχει διαγνωστεί ιατρικά ότι είναι αναγκαία .**

Η μόνη θεραπεία για την κοιλιοκάκη είναι να ακολουθήσετε μια αυστηρή δίαιτα χωρίς γλουτένη. Αυτό θα είναι δια βίου, όπου κάθε γλουτένη που θα φάτε μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε άρρωστος και να βλάψει την επένδυση του εντέρου. Ακόμα κι αν δεν αισθάνεστε άρρωστος αν φάτε γλουτένη, αν έχετε ασθένεια κοιλιοκάκη, η γλουτένη θα εξακολουθεί να προκαλεί βλάβη στο έντερο σας.

Πρέπει να φάτε και να καταπιείτε τη γλουτένη για να προκαλέσει κάποιο πρόβλημα στην ασθένεια κοιλιοκάκη. Πρέπει να αποφεύγεται όλα τα φαγητά, μικρά γεύματα, ποτά, κεράσματα, τα φάρμακα και τα τροφικά συμπληρώματα που περιέχουν γλουτένη. Καλλυντικά, σαπούνια, ενέσεις και κρέμες δέρματος που περιέχουν γλουτένη δεν προκαλούν πρόβλημα και μπορούν ακόμα να χρησιμοποιηθούν. Πρέπει να καταπιείτε την γλουτένη και να περάσει μέσα από το πεπτικό σύστημα για να προκαλέσει κάποιο πρόβλημα.

Στην Αυστραλία το 1% του πληθυσμού έχει την ασθένεια κοιλιοκάκη, όμως, η έρευνα δείχνει ότι η ασθένεια κοιλιοκάκη είναι ελαφρώς υψηλότερη σε εκείνους από ευρωπαϊκή καταγωγή.

Όταν διαγνωστείτε με την ασθένεια κοιλιοκάκη θα πρέπει:

1. Να πάρετε αυτό το έγγραφο στο διαιτολόγο σας, για να καθορίσει τις ατομικές διατροφικές απαιτήσεις σας και πώς να ενσωματώσει μια δίαιτα ελεύθερη από γλουτένη στο σημερινό τρόπο ζωής σας.
2. Συμβουλευστε τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας να εξεταστούν για την ασθένεια κοιλιοκάκη. Η ασθένεια κοιλιοκάκη είναι μια γενετική πάθηση.

Μετά από μια δίαιτα ελεύθερη από γλουτένη δεν μπορεί να θεραπευθείτε αμέσως, αλλά θα πρέπει να αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα μέσα σε λίγες εβδομάδες. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο χρόνο από άλλους για να αισθανθούν ανακούφιση από τα συμπτώματα. Στην αρχή μια δίαιτα ελεύθερη από γλουτένη φαίνεται δύσκολο να ακολουθηθεί, αλλά με τον καιρό θα γίνει πολύ πιο εύκολο.

Μόλυνση με Γλουτένη

Προϊόντα χωρίς γλουτένη μπορούν να μολυνθούν - ακόμη και ένα ψίχουλο μπορεί να προκαλέσει μια άσχημη αντίδραση.

Για να αποφευχθεί η μόλυνση:

1. Αποθηκεύστε προϊόντα χωρίς γλουτένη και συστατικά σε ξεχωριστά, σφραγισμένα δοχεία. Είναι καλύτερα να αποθηκεύονται στο πάνω ράφι του ντουλαπιού ή στο ράφι πάνω από τα τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη. Αυτό σημαίνει ότι αν οι τροφές που περιέχουν γλουτένη χυθούν ή να πέσουν, δεν θα μολύνουν τα προϊόντα χωρίς γλουτένη.
2. Προετοιμάστε γεύματα χωρίς γλουτένη σε ένα ξεχωριστό χώρο της κουζίνας. Ή προετοιμάστε τα γεύματα χωρίς γλουτένη και στη συνέχεια αυτό που περιέχει γλουτένη. Για παράδειγμα, να κάνετε πρώτα τα σάντουιτς χωρίς γλουτένη και μετά αυτά που περιέχουν γλουτένη, ή πρώτα βάλτε στη σχάρα το ψάρι που δεν έχει μπαχαρικά και στη συνέχεια, το αλευρωμένο ψάρι.
3. Χρησιμοποιήστε καθαρά μαχαίρια / κουτάλια για προϊόντα που επαλείφονται (spreads), ορεκτικά που βουτάμε (Dips) και μαργαρίνες - ποτέ μην βουτάτε πίσω στο δοχείο αν υπάρχουν ψίχουλα με γλουτένη στο μαχαίρι ή κουτάλι ή θα προσθέσετε ψίχουλα με γλουτένη στο δοχείο.
4. σαλάτες ή φαγητό δεν πρέπει να σερβιριστούν ή να τα αγγίξετε με ψωμί γλουτένης, - ένα ψίχουλο μόνο είναι αρκετό για να προκαλέσει ζημιά.

Πώς να βρείτε τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη: (How to find gluten free food)

Υπάρχουν τέσσερα βασικά βήματα για την εξεύρεση τρόφιμα χωρίς γλουτένη:

1. Τα τρόφιμα που είναι φυσικά χωρίς γλουτένη

- ✓ Νωπά Φρούτα & Λαχανικά
- ✓ Καθαρά / καρύδια και σπόροι χωρίς γευστικά πρόσθετα
- ✓ Φρέσκα βότανα & μπαχαρικά
- ✓ Αυγά
- ✓ Νωπά κρέατα (Μη αλευρωμένα, επιχρισμένα, μαρινάτα, πανέ)
- ✓ Γαλακτοκομικά προϊόντα (μη αρωματισμένα γάλατα)
- ✓ Λίπη και έλαια

2. Χωρίς γλουτένη κατά συστατικά

Διαβάστε τα συστατικά στην ετικέτα των τροφίμων για να βεβαιωθείτε ότι δεν περιέχουν κριθάρι, σίκαλη, βρώμη ή σιτάρι

- × Σιτάρι
- × Σίκαλη
- × Κριθάρι
- × Βρώμη

ή οποιοδήποτε συστατικό από κριθάρι, σίκαλη, βρώμη ή σιτάρι.

Για παράδειγμα:

- × άμυλο (σιτάρι)
- × Μαγιά (κριθάρι)
- × Μπραν (βρώμη)
- × Αλεύρι (σίκαλη)

ΟΜΩΣ, υπάρχουν 3 εξαιρέσεις σε αυτόν τον κανόνα, που είναι χωρίς γλουτένη:

- ✓ Σιρόπι γλυκόζης (σιτάρι)
- ✓ Χρώμα Καραμέλας (σιτάρι)
- ✓ Δεξτρόζη (σιτάρι)

3. Προϊόντα που χρησιμοποιούν τον ισχυρισμό «χωρίς γλουτένη»

Εάν ένα προϊόν έχει την ένδειξη «χωρίς γλουτένη» στην ετικέτα ή στη συσκευασία. Αυτό σημαίνει ότι είναι χωρίς γλουτένη και είναι κατάλληλο για σας να το φάτε.

4. Ο Λογότυπος έγκρισης του οργανισμού Coeliac Australia

Ο οργανισμός Coeliac Australia υποστηρίζει τα προϊόντα που χωρίς γλουτένη.

Ο λογότυπος που απεικονίζεται εδώ τοποθετείται σε εγκεκριμένα προϊόντα για να δείξει ότι είναι ασφαλή για χρήση σε μια δίαιτα ελεύθερη από γλουτένη.



Χρήσιμες ιστοσελίδες στην Ελληνική γλώσσα:

www.koiliokaki.com

www.coeliac.gr

Τυπικές Αυστραλιανές Τροφές :

- | | |
|-----------------------------------|--|
| × Μπισκότα Anzac V | ✓ Μπισκότα Anzac χωρίς γλουτένη |
| × Ψωμάκια Μπάγκελς | ✓ Ψωμάκια Μπάγκελς χωρίς γλουτένη |
| × Ψάρια με καλυμμένα κουρκούτι | ✓ Ψητά ψάρια (χωρίς αλεύρι) |
| × Ψωμί | ✓ ψωμί χωρίς γλουτένη |
| × Τούρτες | ✓ Κέικ χωρίς γλουτένη |
| × Μπουκιές από κοτόπουλο | ✓ Μπουκιές χωρίς γλουτένη |
| × Πλάκα Σοκολάτα (KitKat, πικνίκ) | ✓ Σοκολάτα χωρίς γλουτένη |
| × Κρέας πανέ | ✓ Κρέας με ψίχουλα χωρίς γλουτένη |
| × Χάμπουργκερ | ✓ Χάμπουργκερ κεφτές χωρίς γλουτένη και ψωμάκι |
| × Λέμινγκτονς | ✓ Λέμινγκτονς χωρίς γλουτένη |
| × Λαζάνια | ✓ φύλλα λαζάνια χωρίς γλουτένη |
| × Κρεατόπιτα | ✓ Πίτες χωρίς γλουτένη |
| × Milo | ✓ Nesquick |
| × Πλάκα Μούσλι (μπαρ) | ✓ Μούσλι μπαρ χωρίς γλουτένη |
| × Μούσλι δημητριακών | ✓ Μούσλι Χωρίς γλουτένη |
| × Βρώμη | ✓ Νιφάδες ρυζιού |
| × Πλάκα Βρώμης (μπαρ) | ✓ Μούσλι μπαρ χωρίς γλουτένη |
| × Βρώμη | ✓ Ρύζι κουάκερ |
| × Ζυμαρικά | ✓ Ζυμαρικά χωρίς γλουτένη |
| × Πίτσα | ✓ Χρήση βάσης πίτσας χωρίς γλουτένη |
| × Tim Tams | ✓ Τα είδη Natural Good D'Lush είναι παρόμοια |
| × Vegemite | ✓ Aussie Mite |
| × Weetbix | ✓ Weetbix χωρίς γλουτένη w |

Χ Δεν είναι χωρίς γλουτένη

✓ Χωρίς Γλουτένη

Εναλλακτικές λύσεις χωρίς γλουτένη

Όχι χωρίς γλουτένη

- × Ζυμαρικά
- × Μαγιά Μπύρας
- × Τρίμματα
- × Corn Flakes νιφάδες καλαμποκιού
- × Πλιγούρι
- × Κους κους
- × Πλιγούρι
- × Κρούστα
- × Freekah
- × Χυλοπίτες
- × Πίτα
- × Πίτουρο σιταριού
- × Αλεύρι σιταριού

- × Φύτρο σιταριού

εναλλακτικές λύσεις χωρίς γλουτένη

- ✓ Ζυμαρικά χωρίς γλουτένη
- ✓ Ζύμη αρτοποιίας
- ✓ Ψίχουλα ψωμιού ή ρυζιού χωρίς γλουτένη
- ✓ Νιφάδες καλαμποκιού χωρίς γλουτένη
- ✓ Κινόα, φαγόπυρο, ρύζι
- ✓ Κινόα, φαγόπυρο, ρύζι
- ✓ Κινόα, φαγόπυρο, ρύζι
- ✓ Φύλλο κρούστας χωρίς γλουτένη
- ✓ Κινόα, φαγόπυρο, ρύζι, ταπιόκα
- ✓ Χωρίς γλουτένη / ρύζι / χυλοπίτες φασολιού
- ✓ Πίτα χωρίς γλουτένη
- ✓ Πίτουρο ρυζιού
- ✓ Αλεύρι πατάτας, αλεύρι ρυζιού, αλεύρι ταπιόκας, αλεύρι φαγόπυρου
- ✓ Πίτουρο ρυζιού, τριμμένος λιναρόσπορος, LSA (λιναρόσπορος, ηλιέλαιο, μίγμα αμύγδαλου), γέυμα αμυγδάλων

Ψωμί (Bread)

- × Ψωμί από σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι ή βρώμη.
- × Ψωμί, πίτες για σουβλάκια
- ✓ Ψωμιά με αλεύρι από ρύζι, πατάτα, ταπιόκα ή καλαμπόκι
- ✓ Ψωμί, πίτα και πίτα για δίπλωμα χωρίς γλουτένη

Συμβουλή: Αν ένα ψωμί που γίνεται με αλεύρι σίτου σερβίρεται με ένα γεύμα, ζητήστε να μην προστεθεί ή να ζητήσετε ψωμί χωρίς γλουτένη.

Γενικό μίγμα αλευριού για ψωμί: 250 γρ. αλεύρι ρυζιού, 250 γρ. αλεύρι σόργο, 250 γρ. αλεύρι ταπιόκα

Κρέας


- ✓ Φρέσκο ψάρι, κόκκινα κρέατα και πουλερικά είναι χωρίς γλουτένη.
- × Κρέατα μαγειρεμένα με συνηθισμένη γέμιση με ψωμί, ψίχουλα ή αλεύρι.

Συμβουλή: Ελέγξτε τις μαρινάδες για τα συστατικά

Συμβουλή: Καθαρίστε το γκριλ, την ψησταριά (μπάρμπεκιου) ή το τηγάνι πριν από το μαγείρεμα για να αφαιρέσετε όλα τα επιχρίσματα που περιέχουν γλουτένη ή αλεύρι.

Συμβουλή: Αν πρόκειται να τηγανίσετε, μαγειρέψτε αυτά που είναι χωρίς γλουτένη πρώτα για να αποτραπεί μόλυνση

Άλευρα

- | | |
|--------------------|---|
| × Σιτάρι | ✓ Σάγκο (Sago) |
| × Σίκαλη | ✓ Ταπιόκα |
| × Κριθάρι | ✓ Κεχρί |
| × Μονόκοκκος σίτος | ✓ Καλαμπόκι |
| × Βρώμη | ✓ Πατάτας |
| × Σιμιγδάλι | ✓ Gram / φακές |
| × Atta- Άττα | ✓ Καλαμπόκι |
| × Φάρο | ✓ Ρύζι |
| × Σκληρό σιτάρι | ✓ Σόγια |
| × Emmer - Έμμερ | ✓ Αμάραντος |
| × Spelt - Σπελτ | ✓ Αραρούτη |
| × Kamut -Καμούτ | ✓ Φαγόπυρο |
| × Farina Αλεύρι | ✓ Σόργο / Teff /Κινόα/  Besan / ρεβύθι |

Είναι καλό να αναμειγνύετε μια ποικιλία από αλεύρια χωρίς γλουτένη για να έχετε ένα καλό αποτέλεσμα.

Μίγμα αλευριού για όλες τις χρήσεις: 200 γρ. άσπρο αλεύρι ρυζιού, 100 γρ. αλεύρι φαγόπυρου, 100 γρ. αλεύρι σόργο, 300 γρ. άμυλο πατάτας, 300 γρ. αλεύρι ταπιόκα, 50 γρ. γάλα σκόνη, 10 γρ. κόμμα ξανθάνης

Βότανα & Μπαχαρικά

- ✓ Τα περισσότερα βότανα και μπαχαρικά χωρίς γλουτένη
- ✓ Πάντα να ελέγχετε τα συστατικά
- × Μείγματα μπαχαρικών μπορεί να έχουν πρόσθετο άμυλο σιταριού, διαβάστε τη λίστα των συστατικών για να εξασφαλιστεί ότι είναι χωρίς γλουτένη.

Σάλτσα

Κάθε προϊόν διαφέρει, ελέγξτε τα συστατικά.

Σάλτσα & Chutney

Κάθε προϊόν διαφέρει, ελέγξτε τα συστατικά

Μαρινάδες

Κάθε προϊόν διαφέρει, ελέγξτε τα συστατικά

Γαλακτοκομικά προϊόντα

- ✓ Όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα: γάλα, τυρί, γιαούρτι, κρέμα
- × Γάλα με διαφορετικές γεύσεις ή βυνοποιημένο γάλα

Φασόλια

- ✓ Όλα τα φασόλια

Εάν είναι σε σάλτσα ελέγξτε τα συστατικά

Κουρκούτι

- × Κουρκούτι από αλεύρι από σιτάρι ή σιμιγδάλι
- ✓ Κουρκούτι από καλαμπόκι, ρύζι ή αλεύρι φακής

Όσπρια

- × Όλα τα όσπρια

Εάν είναι σε μια σάλτσα ελέγξτε τα συστατικά

Έλαια και λίπη

- ✓ Όλα τα αγνά λίπη, έλαια και βούτυρα είναι χωρίς γλουτένη

Ποτά και αναψυκτικά

- ✓ Όλα τα ποτά τσάι, καφέ, αναψυκτικά, χυμοί φρούτων είναι χωρίς γλουτένη
- ✓ Όλα τα αλκοολούχα ποτά και κρασί
- ✓ Μπύρα χωρίς γλουτένη
- × Η συνήθης μπύρα και ο μηλίτης οίνος δεν είναι χωρίς γλουτένη

Ιδέες για συνταγές για την προσαρμογή σε (δίαιτα) χωρίς γλουτένη

Αυτή η ενότητα είναι για να δείξει πώς να προσαρμόσετε μια συνταγή για να είναι χωρίς γλουτένη. Μερικές φορές μια συνταγή μπορεί να προσαρμοστεί άμεσα με συστατικά χωρίς γλουτένη και μερικές φορές χρειάζονται πρόσθετα συστατικά για να ενισχύσουν τη γεύση ή τη δομή του γεύματος. Παρακάτω είναι μερικά παραδείγματα συστατικών για έκδοση συνταγών ελεύθερων από γλουτένη.

Πίτα για σουβλάκια χωρίς γλουτένη

2 φλιτζάνια υψηλής ποιότητας αλεύρι για όλες τις χρήσεις χωρίς γλουτένη
1 κουταλάκι του γλυκού κόμμι ξανθάνης
1 ½ κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 κουταλιά της σούπας φυτικό λάδι
1 έξτρα μεγάλο αυγό
1 έξτρα μεγάλο ασπράδι αυγού
¼ φλιτζάνι ζεστό γάλα
½ φλιτζάνι ζεστό νερό

Κουραμπιέδες χωρίς γλουτένη

1 φλιτζάνι βούτυρο
1-1½ φλιτζάνια ζάχαρη άχνη
1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας
1 φλιτζάνι αλεύρι από ρύζι
½ φλιτζάνι άμυλο πατάτας
½ φλιτζάνι αλεύρι σόργο
1 1/3 φλιτζάνι τριμμένο αμύγδαλο
½ κουταλάκι κόμμι ξανθάνης
½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
πρέζα αλάτι
ροδόνερο

Κοτόπουλο σαλάτα

½ κοτόπουλο / 650 γρ.
2 καρότα
½ ματσάκι σέλινο
1 κρεμμύδι
2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
½ κουταλάκι πιπέρι
2 μέτριες πατάτες (ξεφλουδισμένες)
250 γρ. πέννες χωρίς γλουτένη / fusilloni
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
3-4 μικρά τουρσί (ψιλοκομμένα)
4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα)
½ ματσάκι φρέσκο μαϊντανό (ψιλοκομμένος)
1 φλιτζάνι παχύ στραγγιστό γιαούρτι
1 φλιτζάνι μαγιονέζα