



Norsk / Norwegian

Til den som skal tilberede mitt måltid:

(bør leveres til kokken)

Jeg har sykdommen cøliaki og kan derfor ikke spise matretter som inneholder gluten. Gluten finnes i hvet, bygg, rug og havre og dermed i vanlig brød, kjeks, pasta osv. Selv små mengder gluten (smuler, meldryss osv.) kan gjøre meg syk. Ris, grønnsaker, frukt, ren fisk og rent kjøtt er naturlig glutenfritt og kan med fordel brukes i et glutenfritt måltid.

Denne informasjonen er laget av Norsk cøliakiforening (NCF) www.ncf.no.



Estisk / Estonian

Isikule, kes valmistab minu toidu:

(tuleks edasi anda köögi personalile)

Ma kannatan gluteeni ülitundlikkuse (tsöliaakia) all ning ei saa seepärast süüa gluteeni sisaldavat toitu. Gluteeni sisaldavad nisu, mais, rukis ja kaer ning seetõttu ka leib, küpsised, pasta jne. Isegi väike kogus gluteeni (riivsai, jahutolm jne) võib mul esile kutsuda haigusnähte. Riis, juurviljad, puuviljad, töötlemata kala ja liha on looduslikult gluteenivabad ning seetõttu võib neid gluteenivabade toitude valmistamiseks kasutada.

Antud informatsiooni on edastanud Norra Tsöliaakia Selts (NCF) www.ncf.no.