

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

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, meidryss osv.) kan gjøre meg syk. Ris, grønsaker, frukt, ren fisk og rent kjøtt er naturlig glutenfritt og kan med fordel brukes i et glutenfritt måltid.

(bør leveres til kokken)

Til den som skal tilberede mitt måltid:

Norsk / Norwegian



Gresk / Greek



Gia ton mágaira pou tha etoimáσει to φαγητό μου

(θα πρέπει να το παραδώσετε στον μάγειρα)

Πάσχω από την ασθένεια κοιλιοκάκη και γι' αυτό δεν μπορώ να τρώγω φαγητά που περιέχουν γλουτένη. Η γλουτένη υπάρχει στο σιτάρι, τη βρώμη, το κριθάρι και τη σίκαλη. Αυτό σημαίνει ότι η γλουτένη περιέχεται συνήθως στο ψωμί, τα μπισκότα, τα δημητριακά κ.λ.π. Ακόμη και πολύ μικρές ποσότητες (π.χ. ψίχουλα ή υπολείμματα αλεύρου) μπορεί να μου δημιουργήσουν σοβαρά προβλήματα υγείας.

Ρύζι, λαχανικά, φρούτα και σκέτο ψάρι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το φαγητό μου.

Οι πληροφορίες αυτές έχουν δοθεί από τη Νορβηγική Ένωση Πασχόντων από κοιλιοκάκη.