



Tack för er hjälp.

Det är viktigt att jag äter och dricker är fritt från vete, råg, korn och havre så att jag inte blir sjuk.

Det innebär att jag inte får äta eller dricka något som innehåller vete, råg, korn och havre. Till exempel mjöl, gryn, bröd, pasta, pizza, ströbröd, säsrödning och panering.



Jag är glutenintolerant

Svenska

Suomeksi - Finska

Minulla on keliakia (gluteenin intoleranssi)



Se tarkoittaa, että elimistöni ei siedä, että syön tai juon mitään, mikä sisältää vehnää, ruista, ohraa tai kauraa. Esimerkiksi jauhoja, ryynejä tai hiutaleita, leipää, pasta-tuotteita kuten spagettia tai makaroneja, pizzaa, korppujauhoja, jauhosuurrustoisia kastikkeita ja jauhokuorrutteita.

Jotta en sairastuisi - on hyvin tärkeää, että ruokani ja juomani eivät sisällä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa.

Kiitos avustanne!